

Instrumentos de la psicología en la salud.

En el mundo de la psicología existen diversas formas, herramientas y cosas que pueden ayudar para la obtención de datos e información que se necesite sobre una persona o situación, y a pesar de que no todas las personas las utilicen, suelen ser de gran ayuda y aporte para el conocimiento de cierta persona o situación.

Cada instrumento tiene una función distinta, y por lo tanto, su aplicación también es diferente de aplicar, aún que al final, cualquier herramienta tiene una sola meta, obtener datos e información.

Cualquier herramienta utilizada, nos ayuda a identificar ciertas características del paciente, como inteligencia y personalidad.

Las características básicas de clasificación de las técnicas de evaluación psicológica son, según Gregory:

Procedimientos estandarizados y no estandarizados, pruebas individuales o grupales y pruebas referidas a la norma o a criterio.

Forbes y Colbs presentan la siguiente clasificación de las técnicas:

El grado de estructuración de los estímulos y la respuesta, el grado de enmascaramiento del objetivo de la prueba, el grado de inferencia interpretativa y el grado de modificabilidad de la respuesta.

Entrevista.

Las entrevistas se basan principalmente en intercambiar ideas u opiniones mediante una conversación, existen varios tipos de entrevistas, pero sin duda todas llevan la misma estructura: tener un entrevistador: el cual se encarga de hacer las preguntas para recolectar información y el o los entrevistados: que son los que dan las respuestas a las preguntas que les hacen. Generalmente, si se desea tener una amplia información sobre cierto tema, se hacen preguntas abiertas, las cuales constan de que en cada pregunta que se les haga, pueden tener toda la libertad de expresarse, y decir la respuesta sin límite alguno, y cuando solo se requiere conocer cierta información en específico, se realizan preguntas de respuesta cerrada, que constan de las únicas 2 respuestas: sí o no. Las preguntas a realizar, previamente se hacen antes de la entrevista en alguna libreta o "borrador" ya que muchas veces eso les sirve para que no se les olvide mencionar algún dato que es importante, una duda, o etc para el entrevistador, y por ello, es necesario llevar un formulario de las preguntas.

Tipos de entrevistas:

Puede que su estructura sea la misma, pero realmente existen muchas ocasiones en donde pueden ser formales e informales: las formales son cuando se trata de algún trabajo, y requiere más seriedad, y las informales son aquellas en donde es más libre la forma de expresarse el entrevistado, ya que muchas veces no se suelen tener las preguntas formuladas, y con base a las respuestas del entrevistado, van surgiendo éstas.

Un ejemplo en donde es muy común realizar las entrevistas, es cuando una persona quiere un empleo en cierta empresa o lugar, y es común realizarle una entrevista al que quiere el trabajo, ya que en ésta se le hacen preguntas sobre las habilidades que tiene, que sabe, cuanta experiencia tiene y cosas que le ayudará a definir si se queda o no con el puesto esa persona.

Realmente considero que las entrevistas nos ayudan mucho, en especial a aquellas personas cuya personalidad a veces es tímida ya que si se planean con tiempo las preguntas, se puede obtener la información clara y precisa sobre lo que se desea saber. También a las empresas se les facilita más, ya que por medio de las preguntas pueden obtener más información para que la persona a la que quieran contratar, sea la mejor para el puesto solicitado. Además, las entrevistas pueden surgir de todas partes, y no solo en una empresa para obtener un puesto, también sirven muchas veces en los hospitales para obtener un buen diagnóstico sobre el paciente, su enfermedad, entorno, y familiares que lo ayudan en el tratamiento para su mejora, las periódicas cuyo fin es dar a conocer o darle credibilidad a algún suceso ocurrido, y si de ejemplos seguimos hablando, pueden ser en una escuela, institución, política, programas de televisión. De forma breve pueden surgir en cualquier lugar, para darle profundidad a un tema, obtener información y aclarar algunas dudas.

Existen distintos tipos de géneros de esta clase de entrevistas:

Entrevistas de opinión: en este tipo de entrevistas solo necesitan que el entrevistado de su opinión sobre un cierto tema, ya que muchas veces solo se quiere saber la postura que tiene acerca de.

Entrevistas informativas: generalmente son las más utilizadas, ya que éstas se utilizan cuando generalmente no se sabe nada sobre el tema, y va adquiriendo conocimientos el entrevistador a medida que la entrevista va avanzando. Muchas veces de estas entrevistas pueden sacar algún provecho, como por ejemplo: cuando alguna persona se dedica a sacarle información a un famoso, para grabarlo y después que otras personas se enteren, ya que viniendo de él propio famoso las respuestas, genera más vistas, y por lo tanto, más dinero para el entrevistador.

Entrevistas interpretativas: en este tipo de entrevistas ambos poseen conocimientos del tema a hablar, es decir, el entrevistador y el entrevistado, y sus preguntas son informativas como interpretativas.

Entrevistas clínicas: éstas se basan siempre de enfermero a paciente, y lo que se quiere obtener son datos personales, por lo general no incómodos, que le permiten al enfermero tener un diagnóstico completo para poder brindarle un mejor tratamiento a su paciente, ya que esos datos en forma de preguntas, ayudan a saber más sobre su enfermedad y que tan bien la trata.

Cuestionario de pruebas psicológicas.

El objetivo de éstas pruebas es obtener información sobre el paciente de forma fiable en relación a su mente, por lo que trata de evaluarlo en varios aspectos como: clasificación, diagnóstico y planificación del tratamiento, autoconocimiento, evaluación de programas e investigación, para así poder darle al paciente un tratamiento que le ayude a mejorar.

Tipos de pruebas psicológicas.

Pruebas escritas: Existe una variedad de éstas, y por lo tanto, pueden variar para obtener distintos datos en una sola persona como los cuestionarios, exámenes escritos, test, entre otros. De ellos, la información queda plasmada en papel, por que es favorable para quien lo quiera conservar, ya sea como prueba, u observación en cuanto a su salud.

Pruebas orales: en ellas se aplican las entrevistas, por que además de obtener información por medio de las preguntas, también se evalúan aspectos como los gestos, actitudes y comportamiento que el paciente tiene cuando le mencionan el tema con respecto a su salud.

Preguntas abiertas: su objetivo es que el paciente fluya con sus respuestas, es decir, que se expanda si problema alguno pero sin salirse del tema, para así, llegar a obtener la información necesaria.

Preguntas cerradas: en ésta, las preguntas tienen el objetivo de ser muy bien definidas, es decir que el paciente de la información de forma concreta y certera. También es importante destacar que no sólo pueden realizarse de forma individual, ya que también se pueden hacer de forma colectiva.

Observación directa.

Este método, tiene como objetivo recolectar datos sin intervenir, ya que esto podría cambiar por completo la información sobre el individuo, además, la ventaja que tiene esta herramienta, es que en otros métodos no puede percibir cosas que con la observación directa si.

Características de la observación directa:

No intrusiva: quiere decir que el objeto se desenvuelve sin ser molestado.

No participación del observador: se mantiene un perfil bajo para no molestar.

Duración larga: para obtener mejores resultados ya que genera que el objeto se sienta con confianza de actuar de forma natural.

Resultados objetivos y subjetivos.

Observación manifiesta: se da cuando se le informa al objeto que está siendo observado.

Observación estructurada: se preparan situaciones distintas con el fin de observar.

Elementos necesarios en la observación directa: actitudes, equipo técnico y posibles permisos.

Auto observación y registro.

Todas las personas hacemos cosas sin darnos cuenta realmente si lo hacemos bien o de una forma incorrecta, ahí es en donde entra la auto observación, que consiste principalmente en hacer conciencia de lo que hacemos, y generar un cambio favorable en nuestra persona, ya que muchas veces hacemos las cosas mal, y de forma repetitiva sin darnos cuenta. Generalmente es más fácil darnos cuenta de otras personas y sus errores, que de los nuestros.

Si se logra obtener un buen auto registro, nos podemos facilitar un poco más las situaciones a las que nos enfrentaremos día a día, así como tener un mejor control de ello.

Áreas de aplicación.

Principalmente se basa en informar a las personas sobre temas que son importantes en el área de salud, así como vacunas, salud sexual y reproductiva, así mismo identifica aquellos problemas en donde se vean afectada o cause algún daño en la salud, como adicciones, uso del cigarrillo, sedentarismo y problemas emocionales.

Información y educación sanitaria.

La educación sanitaria la ocupan principalmente aquellas personas del área de salud, doctores, enfermeras y demás. Desde el punto de vista patológico, podemos decir que ésta es muy importante, por que lo que trata de hacer es que las personas logren tener una mejora en su estilo de vida, y con ello, evitar algunas enfermedades.

Control de actitudes.

Las actitudes, como tal, son maneras de alguien que está dispuesto a comportarse u obrar de cierta manera en algún momento.

En todo el mundo, existen personas con las que nos podremos identificar ciertas veces, ya que podremos coincidir con sus actitudes, así mismo, podremos chocar con otras por tener actitudes distintas o negativas.

La actitud de una persona muchas veces dependerá de sus pensamientos e ideologías, como por ejemplo: una persona positiva y sana, tendrá una actitud positiva si la invitan a realizar algún tipo de ejercicio, ya que considerará que será benéfico para su salud y le ayudará a tener más condición física. Y así, muchas veces podemos percibir, (si conocemos a la persona) como será su actitud frente a cierta circunstancia o situación a la que se enfrente.

Generación de hábitos para una vida sana.

Llevar una vida sana, consiste en tener tanto hábitos, como pensamientos sanos, ya que al juntar ambos, se obtienen mejores resultados sobre la salud. Y si hablamos de hábitos saludables, podemos comenzar con una buena alimentación, es decir, 3 comidas al día, que sean balanceadas y sin pasarse de horarios, (por que también eso cuenta mucho), dormir de 7 a 8 horas diarias, por lo general, es entendible que algunas personas no puedan cumplir con esto por varios motivos como el trabajo, escuela u otros, pero también se debe de hacer un esfuerzo ya que es un punto importante si se quiere tener un mejor rendimiento en el día y una apariencia física buena, evitar lo más posible, bebidas alcohólicas, el consumo del tabaco y sustancias que sean tóxicas para el cuerpo, ya que éstas causan a futuro enfermedades que afectan algunos órganos como los riñones, corazón y pulmones, también es necesario realizar actividades físicas para mantener una condición física favorable.

Disminución del impacto de la enfermedad.

El propósito de esto es mostrar el impacto de las crecientes crónicas de enfermedades, sus dificultades, como prevenirlas y las consecuencias que traen.

Como bien se dijo, las consecuencias son algo que nos afecta a todos aún que muchas veces no se tenga relación alguna. Por ejemplo: el aumento de personas en la sociedad va aumentando, ya que cada día en el mundo nacen muchos seres humanos y esto nos afecta de forma general, ya que al aumentar el número de personas causa una mayor pobreza en el mundo, y por consiguiente, también dificulta el desarrollo económico de los países, y así es como provoca que las enfermedades aumenten.

Prevención de recaídas.

En muchos momentos de la vida, enfrentamos una variedad de obstáculos y dificultades que muchas veces, parece que no nos ayudarán en algo, cuando en realidad, cada problema que nosotros tenemos, nos sirve de aprendizaje para ser cada día mejores personas. Una persona con cierto problema (como adicciones,

depresión o algún trastorno) debe de llevar un tratamiento que le ayudará a esa persona a salir de ese problema, ahora bien, después de que su tratamiento terminó, existe una alta posibilidad de que vuelva a recaer, por lo que es importante no dejar sola a la persona, acompañarla en todo momento, tanto en terapias, ejercicios o buscar estrategias que sean para su beneficio, ya que en algunas ocasiones suelen ser más difíciles las recaídas, o bien, dependiendo de la persona y su circunstancia, le puede servir para su mejoramiento.

Apoyo a los familiares del paciente.

Los médicos y enfermeras permanecen en contacto continuo con el paciente y familia al principio y al final de la vida, estableciéndose relaciones entre el personal de la salud, los pacientes y sus familiares, quienes esperan encontrar en el equipo de salud el apoyo y la comprensión para enfrentar angustias y sentimientos presentes, en especial, deben de tener la comunicación con familiares de pacientes que se encuentran en un estado crítico de salud, o bien tienen graves alteraciones de sus funciones vitales, ya que los médicos tanto como enfermeras cumplen el papel importante de ayudar al paciente a superar de la mejor manera posible esa etapa que les suele costar aceptar.

Las funciones de una enfermera son en realidad muchas, y todas cumplen con el objetivo de ver por la salud de sus pacientes y que lleve a cabo su tratamiento para mejorar su salud. La prevención es con lo que se comienza, aun que también abarca la higiene, el cuidado, el control y la prevención de recaídas, la enfermera se encuentra desde el principio hasta el final con sus pacientes, como parte de su vocación y profesión.

Podemos decir que después de todo lo mencionado y puesto algunos ejemplos, debemos de valorar el trabajo de una enfermera, ya que implica grandes esfuerzos para que su paciente esté bien en todo lo que abarca con respecto a su salud.