



# **UD2. Introducció a la psicologia**

C7. Recolzament psicològic al pacient  
Lua Garcerán Rejano

# En aquesta presentació trobaràs...

- Conceptes bàsics de psicologia
  - A) Conducta (FER)
  - B) Emocions i sentiments (SENTIR)
  - C) Processos cognitius (PENSAR)
- Personalitat i mecanismes de defensa

# Què és la psicologia?

La psicologia és la ciència que estudia la consciència i la conducta de les persones.

## **RECORDEU!!!!**

Un pacient no és un objecte inanimat i espatllat, sinó que hem de tenir una **visió holística de l'ésser humà**. Som un tot, la nostra ment i el nostre cos s'interrelacionen.

# Psicologia i personalitat

La psicologia estudia la conducta humana i els processos mentals. El que la persona fa, sent o pensa.



**PERSONALITAT = FER + SENTIR + PENSAR**

## PERSONALITAT =

- Fer → la **conducta**
- SENTIR → **emocions i sentiments**
- PENSAR → inclou els **processos mentals**  
(intel·ligència, memòria, pensaments i idees...)



## A) CONDUCTA

Correspon a les accions de les persones, el que diuen o fan, les reaccions... *De què depen?*

## A) CONDUCTA

Correspon a les accions de les persones, el que diuen o fan, les reaccions... *De què depen?*

Factors  
biològics (ex:  
genètica)

**NORMES  
SOCIALS**  
(acceptació,  
cultura, costums,  
pressió familiar...)

LLEI I  
SANCIONS

# TIPUS DE CONDUCTES

ADEQUADES O  
INADEQUADES?

PENSEM EXEMPLES ENTRE TOTS!





# Conducta adequada o inadequada?

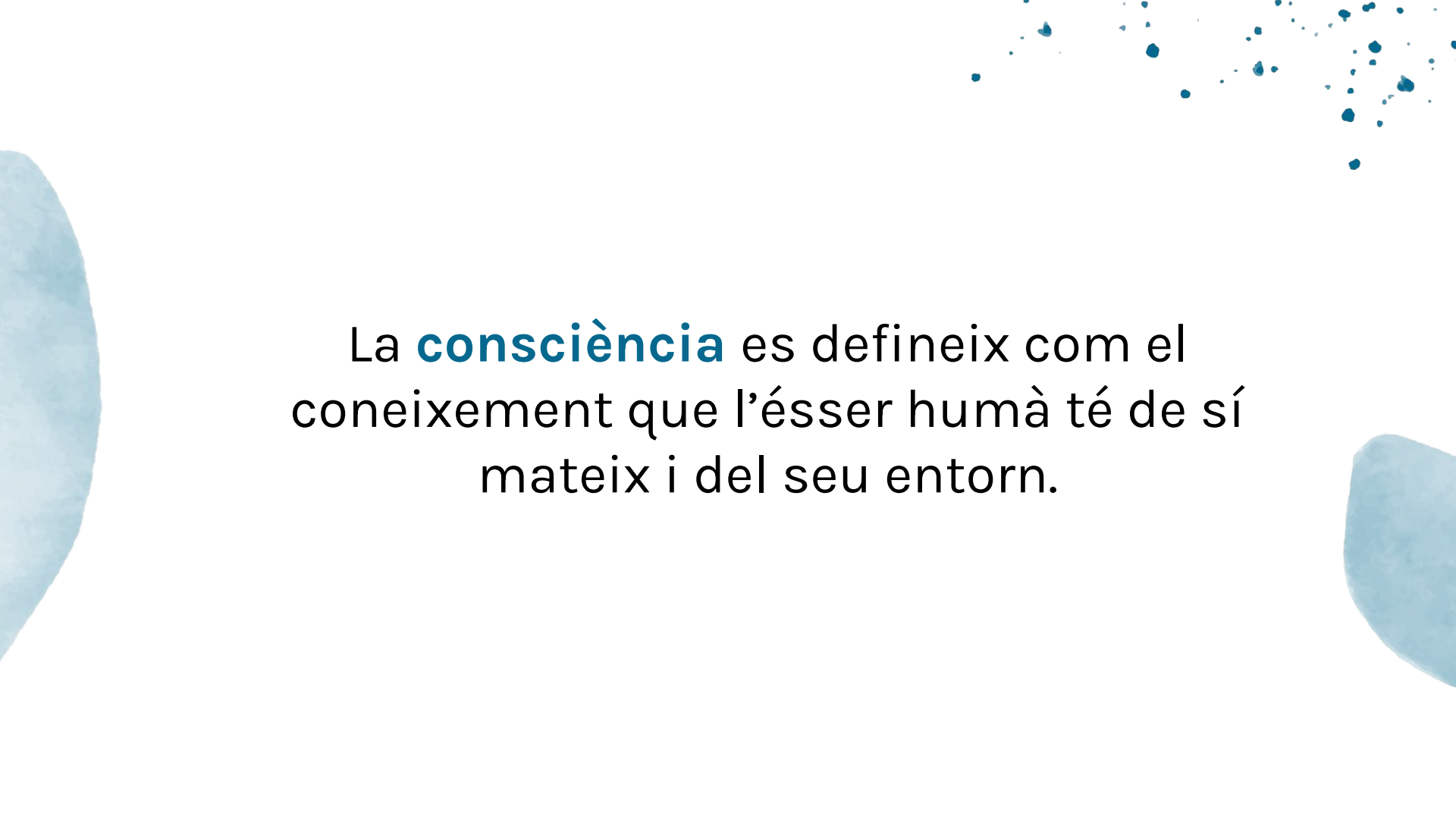


# TIPUS DE CONDUCTES

CONSCIENT O  
INCONSCIENT?

PENSEM EXEMPLES ENTRE TOTS!






La **consciència** es defineix com el coneixement que l'ésser humà té de sí mateix i del seu entorn.

# CONSCIENT O INCONSCIENT?

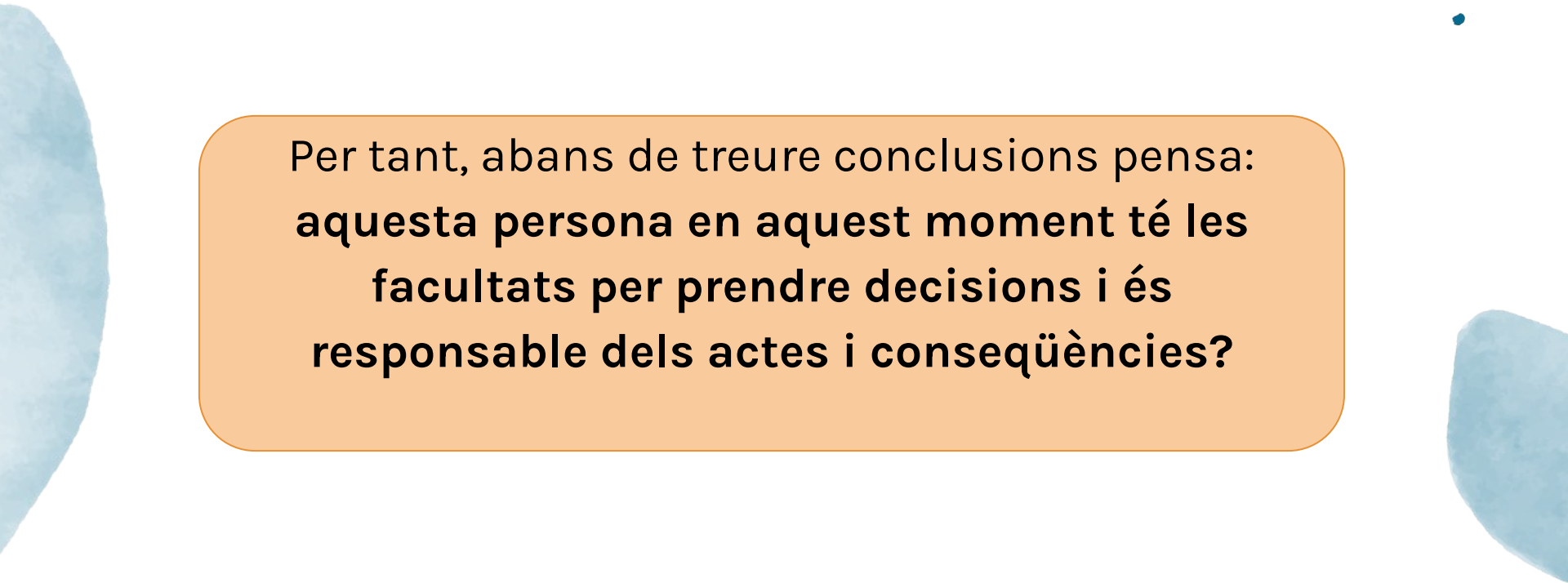
Donem per fet que les persones es comporten de determinada manera voluntàriament, però no sempre és així i encara menys en persones amb certa malaltia.

**TINGUEM-HO PRESENT!**

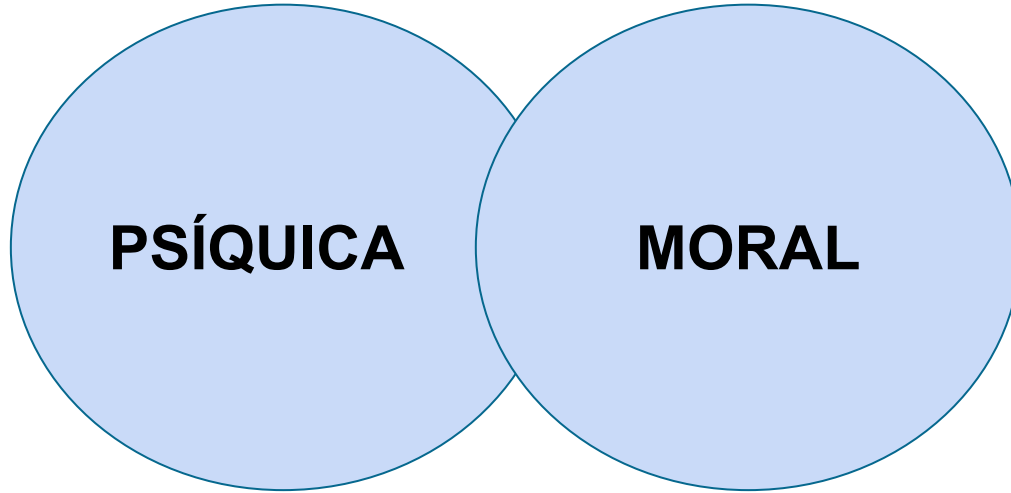




Per tant, abans de treure conclusions pensa:  
**aquesta persona en aquest moment té les  
facultats per prendre decisions i és  
responsable dels actes i conseqüències?**



# CONSCIÈNCIA: dues dimensions



# Com sé si la persona és CONSCIENT?

## Vessant PSÍQUICA

- Capacitat d'orientació
- Moviment (agitació i inhibició)
- Canvis d'hàbits personals
- Humor i reaccions afectives
- Alteracions en la percepció i en el pensament

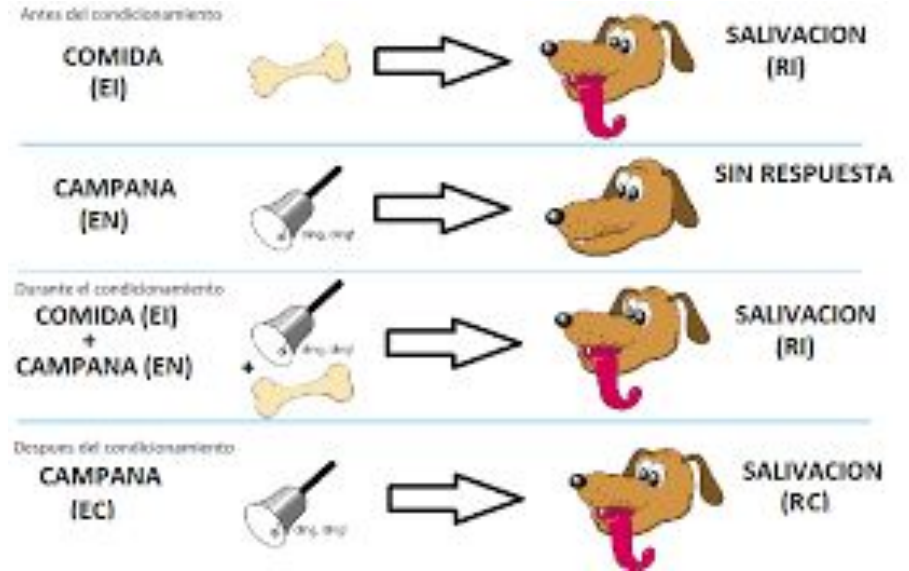
## Vessant MORAL

En aquest cas depèn de la ÈTICA. Trobarem llavors diferències conductuals segons la diferència de conceptes entre persones (el que està bé i el que no pot variar).

# Com explica la psicologia la nostra conducta?

Hi ha moltes teories diferents!

- El conductivisme clàssic





# Com explica la psicologia la nostra conducta?

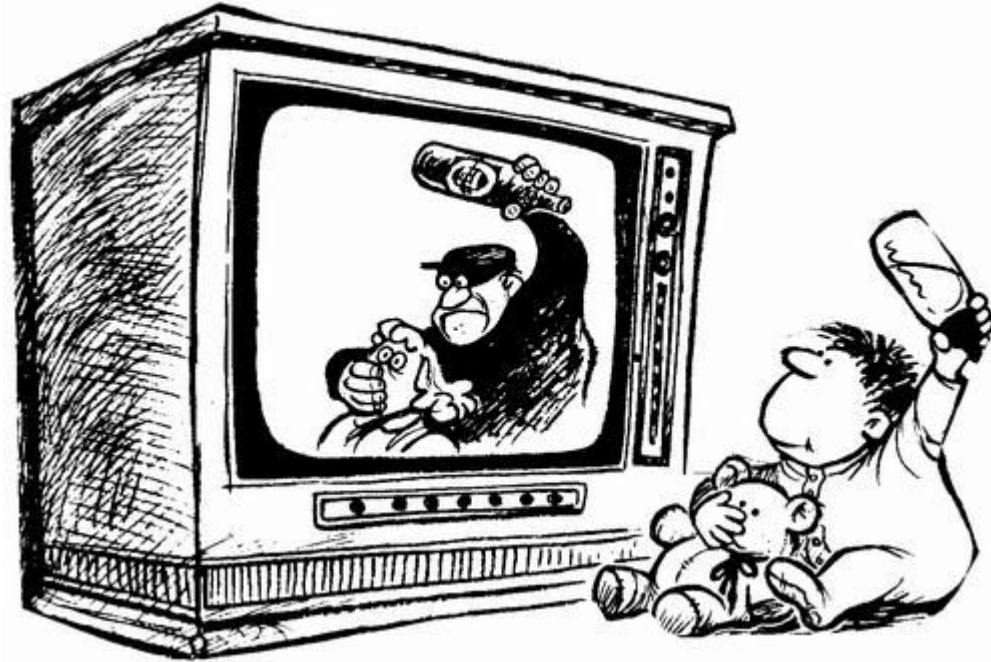
Hi ha moltes teories diferents!

- El conductivisme clàssic
- El **condicionament instrumental** diu que el comportament es pot modificar mitjançant reforç **POSITIU i NEGATIU** → “càstig i premi”

# Com explica la psicologia la nostra conducta?

Hi ha moltes teories diferents!

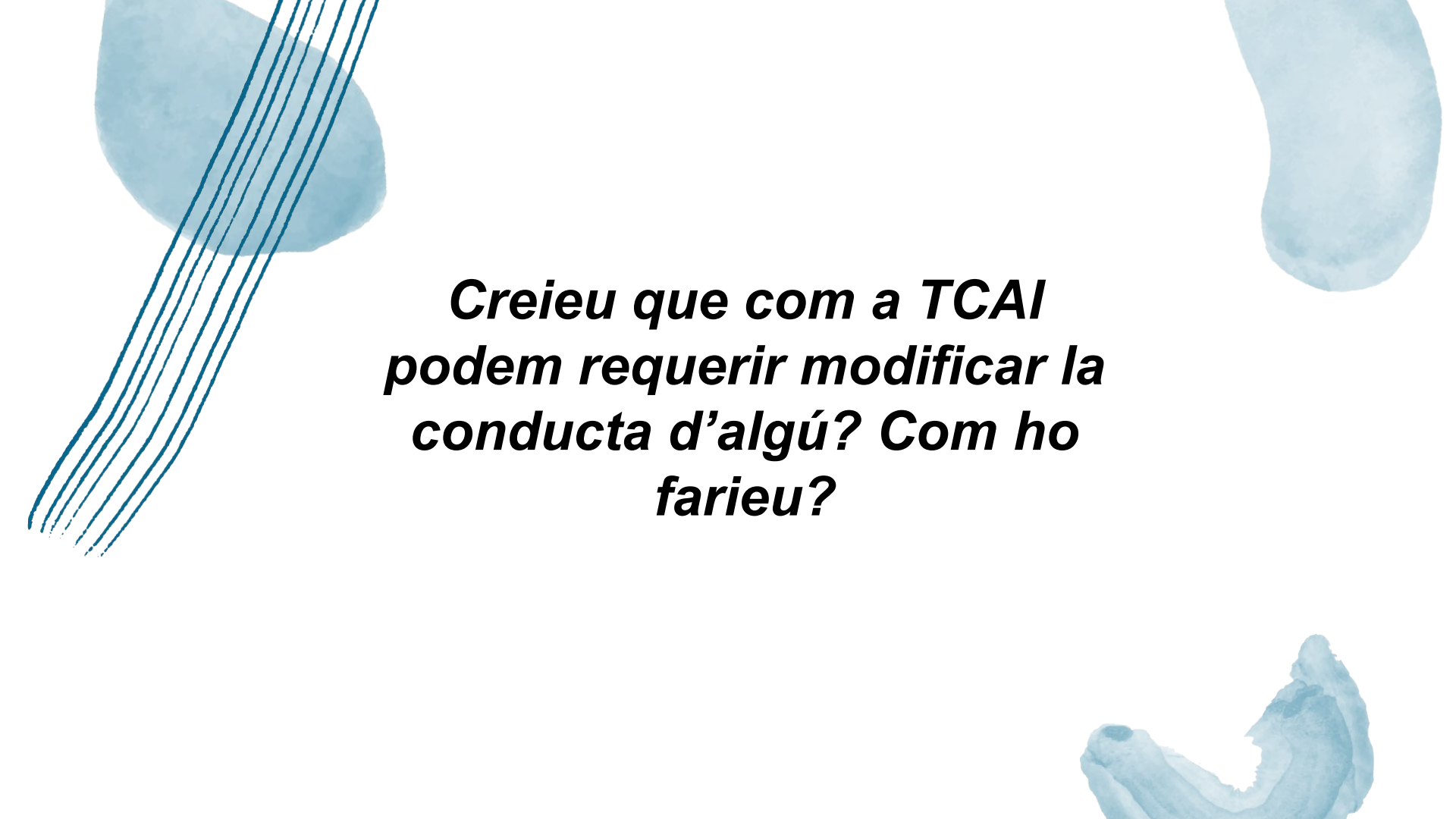
- El conductivisme clàssic
- El condicionament instrumental diu que el comportament es pot modificar mitjançant reforç POSITIU i NEGATIU → “càstig i premi”
- L'**aprenentatge per observació**: diu que aprenem per imitació, a partir d'alló que veiem fer als altres. Sobretot els nens.



Aprenentatge per observació (Alberto Bandura)

The background features several abstract blue watercolor-style elements. On the left, there is a large, irregular blue shape with several thin, parallel lines extending downwards from its bottom edge. On the top right, there is a smaller, rounded blue shape. On the bottom right, there is a larger, more complex blue shape with some internal texture and shading.

**“ Les conductes com les  
malalties, es contagien  
d’uns als altres”**



***Creieu que com a TCAI  
podem requerir modificar la  
conducta d'algú? Com ho  
farieu?***

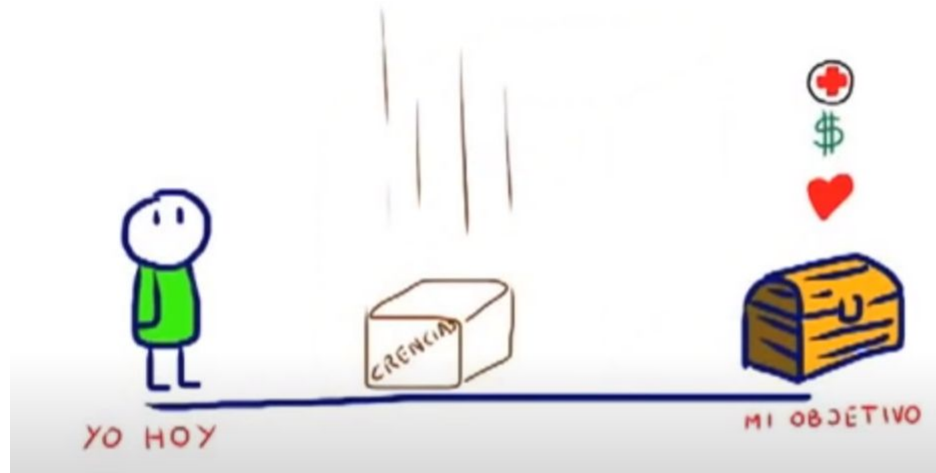
# MODIFICACIÓ DE LA CONDUCTA

## Tècniques de coaching

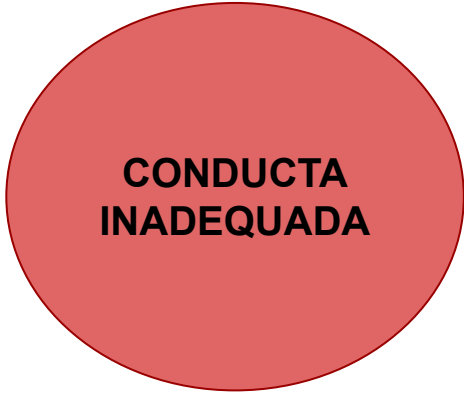
“Imposar, sermonejar, culpabilitzar i renyar no funcionen... és preferible buscar estímuls positius: felicitar, celebrar, fer-se regals. El coach ha d'exercir el rol d'admirador incondicional del seu pacient... com el tabac és una addicció molt forta necessitem una gran motivació per lluitar en contra. Cada pacient té una diferent i l'hem d'animar a descobrir-la”

Dra Jaci Molins, Autora de COACHING Y SALUD Editorial Plataforma actual.

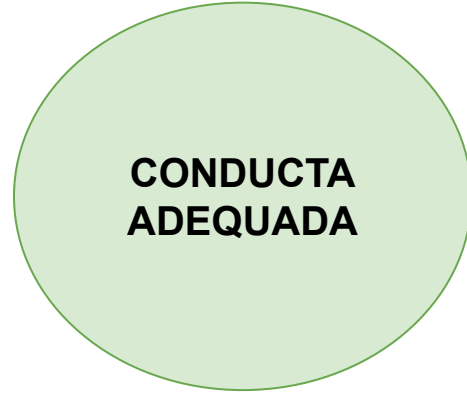
## Quins obstacles creieu que ens dificulten la modificació de la conducta?



<https://www.youtube.com/watch?v=7EcETnSjNel>



**?**

A large black question mark.



# TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE LA CONDUCTA

## PERFECCIONAR O INCREMENTAR UNA CONDUCTA ADQUIRIDA



**Mètode de RECOMPENSES o REFORÇOS:** parteix de la idea de que quan obtenim una gratificació per actuar d'una manera determinada, tendim a repetir-la.

# TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE LA CONDUCTA

## ADQUIRIR UNA NOVA CONDUCTA



1. Aprendre la nova CONDUCTA (Per imitació o observació)
2. **Mètode de REFORÇ** parteix de la idea de que quan obtenim una gratificació per actuar d'una manera determinada, tendim a repetir-la.

# TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE LA CONDUCTA

## REDUIR O ELIMINAR CERTES CONDUCTES



- A) Reforç positiu
- B) Reforç negatiu (“CÀSTIG”): a les conductes negatives els segueix una conseqüència desagradable.

## **Per tant... podem:**

**PERFECCIONAR O  
INCREMENTAR  
UNA CONDUCTA  
ADQUIRIDA**

**ADQUIRIR UNA  
NOVA  
CONDUCTA**

**REDUIR O  
ELIMINAR CERTES  
CONDUCTES**

## Per tant... podem:

**PERFECCIONAR O  
INCREMENTAR  
UNA CONDUCTA  
ADQUIRIDA**

**ADQUIRIR UNA  
NOVA  
CONDUCTA**

**REDUIR O  
ELIMINAR CERTES  
CONDUCTES**

**COM? Mitjançant NOUS APRENTATGES (per imitació o observació) i REFORÇOS POSITIUS (recompenses) i/o NEGATIUS (Càstigs).**

**Ara bé... i l'actitud de la persona, influeix en la capacitat de modificar-ne la conducta?**

**Ara bé... i l'actitud de la persona, influeix en la capacitat de modificar-ne la conducta?**

**ABSOLUTAMENT, SÍ!**

**ACTITUD** = predisposició o tendència que incita a una persona a actuar d'una manera determinada davant d'una situació concreta.

# TASCA 1

En **grups de tres** inventeu un cas d'una situació que pugui requerir una modificació de conducta:

1. Penseu una CONDUCTA MODIFICABLE (del món sanitari).
2. Penseu 3 accions/ idees per modificar-la.
3. Després explicareu les propostes als companys de classe.



## B) EMOCIONS I SENTIMENTS

Recorda aquest eix:

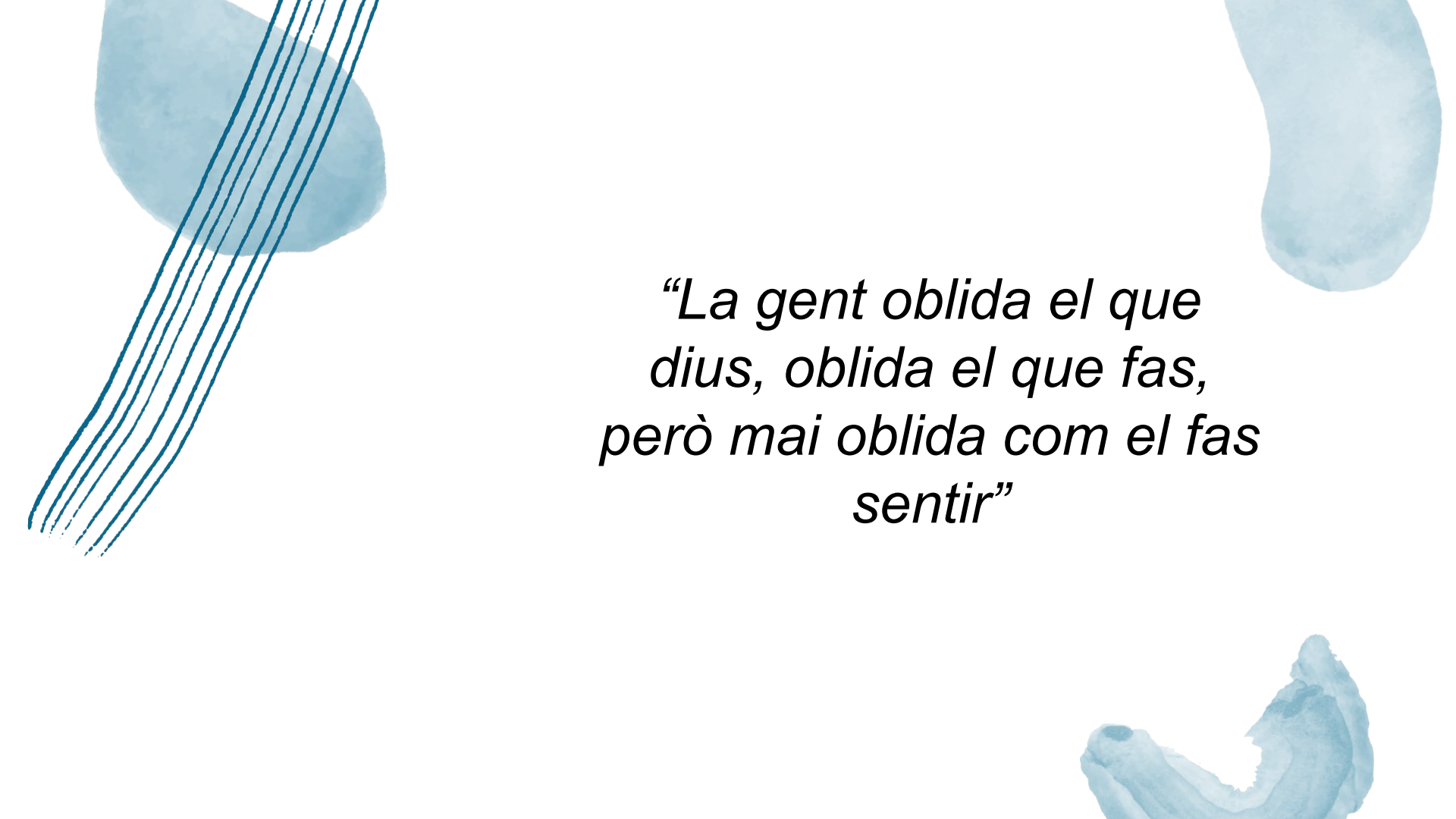
**PERCEPCIÓ → PENSAMENT → EMOCIÓ/SENTIMENT → ACCIÓ**

En l'entorn sanitari els sentiments i les emocions, tant els teus com els dels teus pacients i els seus familiars estan sempre a flor de pell, per la qual cosa serà molt important que sàpigues conduir-los de la manera més adequada.

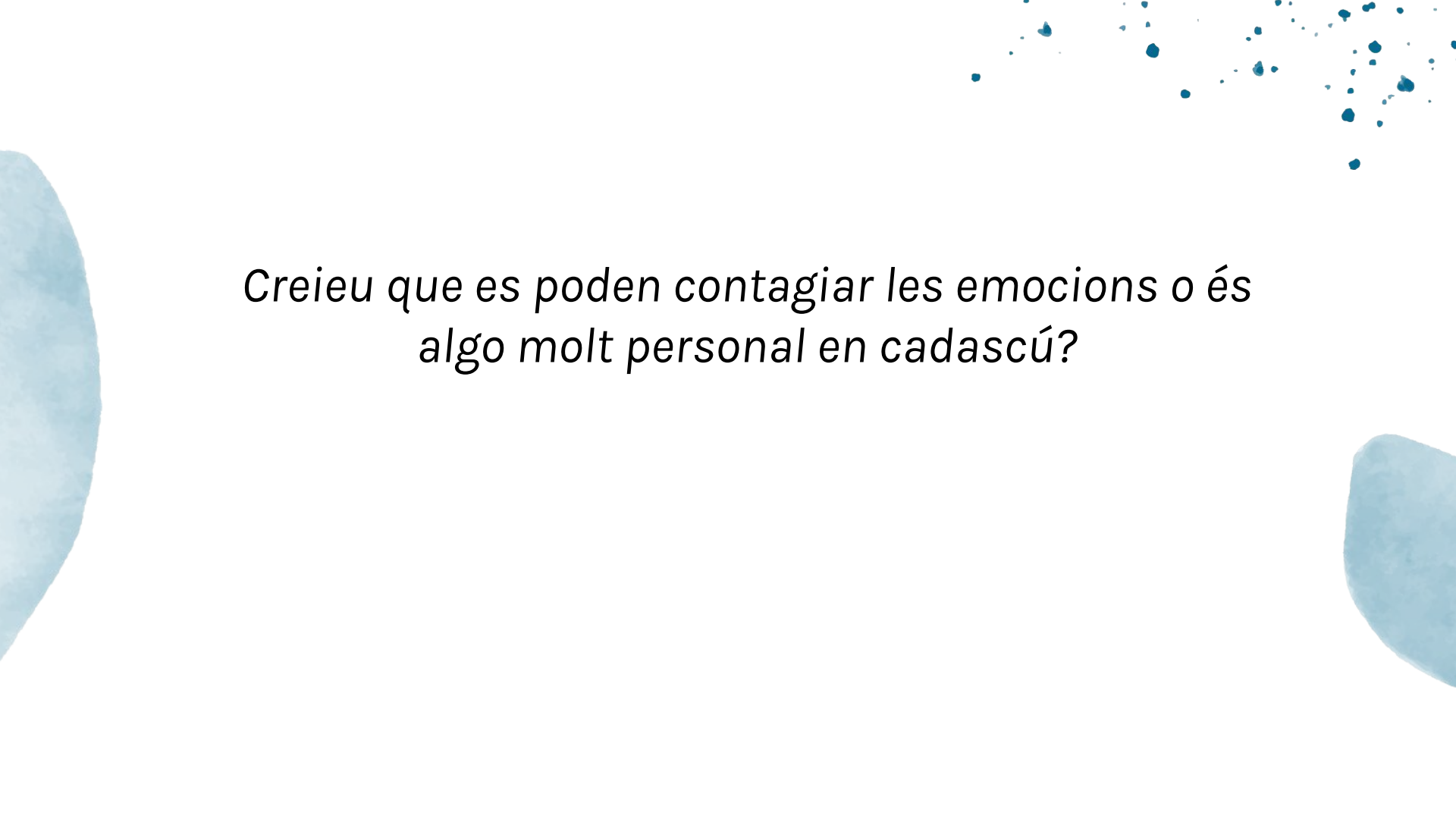
## B) EMOCIONS I SENTIMENTS

A més de ser més personals, els **sentiments** són més duradors en el temps i menys intensos, mentre les **emocions** són breus i intenses. Diem que són l'expressió del sentiment.

*Ex: FELICITAT i ALEGRIA.*

The background features several abstract, light blue watercolor-like shapes. On the left, there is a large, irregular shape with several thin, parallel lines extending downwards from its top edge. On the right, there is a large, rounded shape. At the bottom right, there is a smaller, more complex shape with some internal texture. The overall aesthetic is clean and artistic.

*“La gent oblida el que  
dius, oblida el que fas,  
però mai oblida com el fas  
sentir”*



*Creieu que es poden contagiar les emocions o és  
algo molt personal en cadascú?*



**Les emocions es poden contagiar, tant les NEGATIVES  
com les POSITIVES!**

[Cómo contagiar emociones positivas](#)

Per què és contagien les emocions?

[El contagio de las emociones - ELSA PUNSET](#)



# Intel·ligència emocional

És la capacitat d'entendre, controlar i modificar els estats anímics propis i dels altres.



# Intel·ligència emocional

Pot ser:

- a) **Intrapersonal**: capacitat autoconscient de gestió dels meus sentiments i emocions.
- b) **Interpersonal**: fa referència a la relació amb els altres (ex: empatia i habilitats socials)

És important en els diversos àmbits de la vida!



# **Intel·ligència emocional, la puc desenvolupar?**

Hi ha algunes estratègies que poden ajudar!!!





## **CONEIX-TE!**

Reflexiona sobre  
com ets i quins  
són els teus punts  
forts i debilitats



Si voleu, aquí teniu un test d'autoconeixement:

<https://web.terapify.com/registro-quiz-inteligencia-emocional>

## **CONEIX-TE!**

Reflexiona sobre com ets i quins són els teus punts forts i debilitats

## **IDENTIFICA LES TEVES EMOCIONS!**

Posa-li nom i intenta entendre el perquè.

**RECONEIX ELS TEUS PUNTS FEBLES** (a què són més sensibles)



**CONEIX-TE!**  
Reflexiona sobre  
com ets i quins  
són els teus punts  
forts i debilitats



**IDENTIFICA LES  
TEVES  
EMOCIONS!**

Posa-li nom i  
intenta entendre el  
perquè.

**RECONeix ELs  
TEUS PUNTS  
FEBLES** (a què sóc  
més sensible)

Desenvolupa estratègies per  
**REGULAR LES TEVES  
EMOCIONS** (respirar, contar,  
moviment...)

Analitza com et **COMUNIQUEs  
AMB ELs DEMÉS** (Jutjo?  
M'expresso bé? Empatitzo?)

Practica l'**ESCOLTA ACTIVA**

**Responsabilitza't** de les teves  
**ACCIONS**

Pensa com reacciones a  
**SITUACIONS D'ESTRÉS**

**I sobretot... calma! PENSA  
QUE ÉS UN PROCÉS QUE  
DURA TOTA LA VIDA!**



## C) PROCESSOS COGNITIVUS

El cervell rep informació, la processa i emet una resposta, en l'ésser humà aquesta operació es denomina cognició o processos cognitius.



## C) PROCESSOS COGNITIUS: dos tipus!

BÀSICS o  
SIMPLES

COMPLEXOS



## BÀSICS o SIMPLES

Funcions que es donen de manera natural, no intervé la voluntat. Pròpies dels ANIMALS!

- Percepció
- Atenció
- Memòria
- Motivació

## COMPLEXOS

Específiques de l'ésser humà, necessiten un nivell de complexitat superior.

- Pensament
- Llenguatge



# **PROCESSOS COGNITIVOS SIMPLES**



# Sensacions i percepcions

Correspon a la informació que rebem des de l'exterior, mitjançant els nostres receptors sensitius.

La informació, per tant, ens arriba des del sentits i fa possible el coneixement del medi.



**PENSEU EXEMPLES!**

# Sensacions i percepcions

## SENSACIÓ

Correspon a la primera fase en el procés de rebre informació. Consisteix doncs en transmetre la informació exterior cap a l'encefal (sistema nerviós).

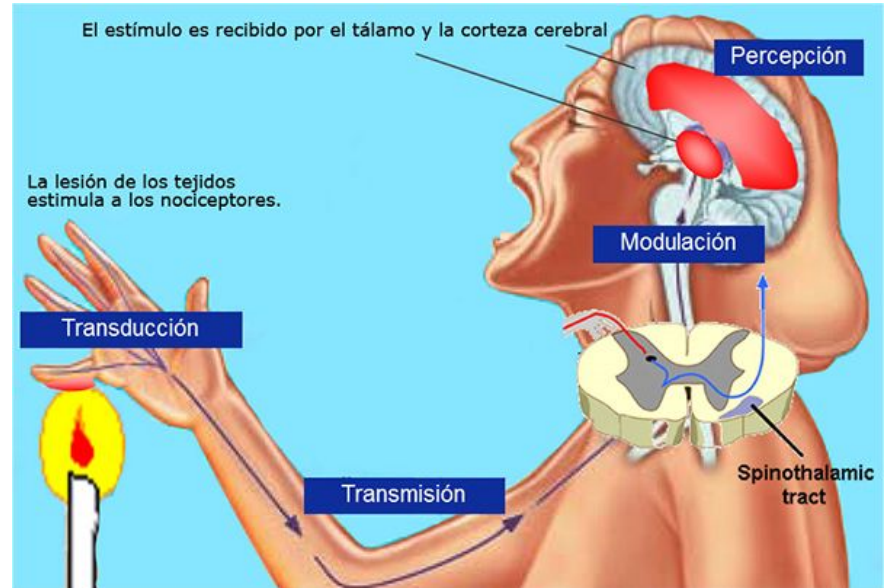


## PERCEPCIÓ

És la següent fase. Correspon a la interpretació d'aquestes sensacions, donant-los significat.

És **SUBJECTIVA** (depèn de cadascú) i **SELECTIVA** (no ho percebrem tot, hi ha massa info!)

# Sensacions i percepcions



# Atenció

És l'habilitat de focalitzar la percepció cap a un estímul, intern o extern.

Pot ser **voluntària** (ex: segons interessos o motivacions ) o **involuntària** (quan no tenim intenció de fer-ho).



# Atenció

ESTAT D'  
ÀNIM?



FATIGA  
MENTAL?

# Memòria

És la capacitat d'adquirir, retenir i utilitzar una experiència.  
Té tres fases:

1r. Entrada d'informació

2n. Registre i manteniment d'informació.

3r. Sortida d'informació

# Memòria

Recordem millor:

- El primer que hem après. Ex: *Alzheimer o demències.*
- Coses “rars”.
- Aspectes lligats a successos emocionalment significatius.

*Penseu alguna dada curiosa que recordeu!*

# Memòria

## Recordem millor:

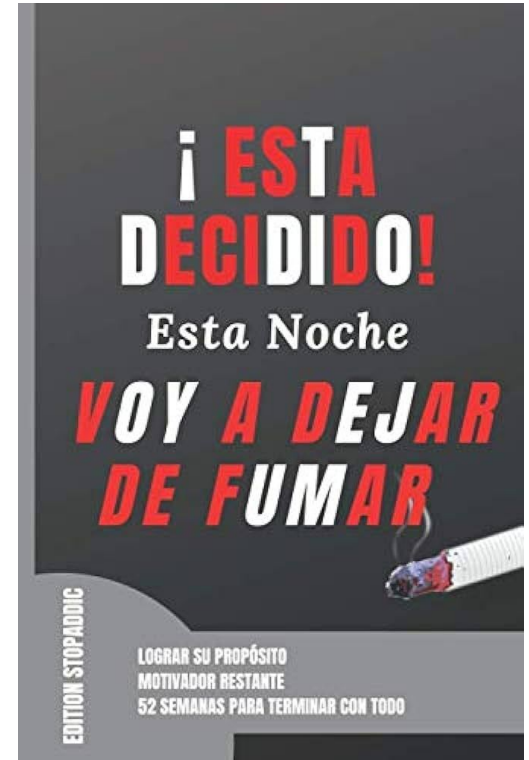
- El primer que hem après. Ex: *Alzheimer o demències.*
- Coses “rars”.
- Aspectes lligats a successos emocionalment significatius.

*Penseu alguna dada  
curiosa que recordeu!  
I ARA EN LA CLASSE  
D'AHIR!  
Què recordeu millor?*



# Motivació

És un impuls que incita, manté i dirigeix l'acció d'una persona per aconseguir una meta. És fonamental en el procés de modificació de la conducta.



The image features a white background with decorative elements. In the top right corner, there is a cluster of small, dark blue dots of varying sizes, resembling a starburst or a splash of paint. On the left and right sides, there are large, soft-edged, light blue watercolor-like shapes that partially frame the central text.

# **PROCESSOS COGNITIVUS COMPLEXOS**

# Intel·ligència i aprenentatge

La **intel·ligència** és la capacitat d'entendre i conèixer les coses.

L'**aprenentatge** és el conjunt de processos pels quals fem propis (interioritzem) conceptes, coneixements i habilitats. *Ex: puc aprendre a nadar, puc aprendre geografia, puc aprendre a fer llets o a fer operacions matemàtiques.*

COMPTE! En realitat hi ha **múltiples intel·ligències** que són, per tant, la capacitat d'entendre i conèixer diversos àmbits.



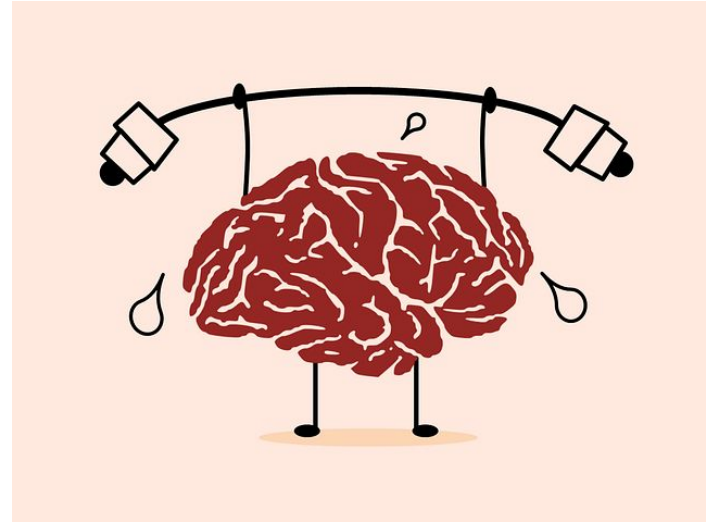
# Pensament i llenguatge

El **pensament** és el procés d'ordenar i coordinar el que tenim a la memòria per tal de solucionar problemes, raonar o crear. Ho fem mitjançant **conceptes, imatges i paraules**.

El **llenguatge**, per tant, és un systema simbòlic que ajuda a estructurar i organitzar el pensament, a més de comunicar-lo.

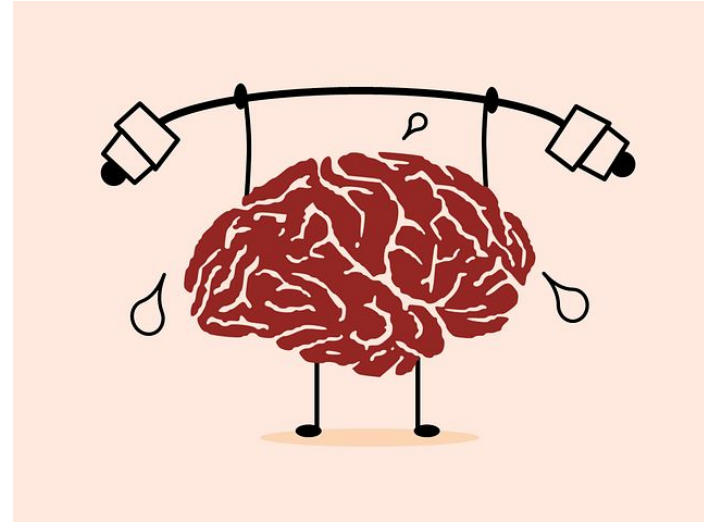
## C) PROCESSOS COGNITIVUS

Es poden entrenar?



## C) PROCESSOS COGNITIVUS

ESTIMULACIÓ  
COGNITIVA!



# Com valorem la cognició?

## ESCALA SPMSQ DE PFEIFFER

Es tracta d'un test de valoració que analitza 10 ítems referents a funcions cognitives. És molt utilitzat perquè és prou eficient, és ràpid i fàcil de realitzar. Molt útil en la primària.

Valora el **DETERIORAMENT COGNITIU**.

- Orientación.
- Información.
- Memoria.
- Cálculo simple.



## ESCALA SPMSQ DE PFEIFFER

Pregunta	Puntació (errors)
Quin dia és avui? (dia, mes i any)	
Quin dia de la setmana és avui?	
On som ara?	
Quin és el seu número de telèfon? (o la seva adreça?)	
Quants anys té?	
Quina és la data del seu naixement? (dia, mes i any)	
Qui és ara el president del govern?	
Qui va ser l'anterior president del govern?	
Quins són els dos cognoms de la seva mare?	
Vagi restant de 3 en 3 al número 20 fins arribar al zero	
<b>TOTAL D'ERRADES</b>	

## ESCALA SPMSQ DE PFEIFFER

Per valorar el resultat...

Interpretació	
Puntuació normal	0-2 errades
Deteriorament cognitiu lleu	3-4 errades
Deteriorament cognitiu moderat	5-7 errades
Deteriorament cognitiu greu	8-10 errades

*Es permet una errada més en cas que el pacient no hagi rebut estudis primaris.*



**TASCA MOODLE!**