

Autoobservación y Auto registro.

tecnic

autorregistro

es

es una técnica muy utilizada en la terapia psicológica en general. En ocasiones, cuando se hace uso de ella no se le saca todo el partido que deberíamos; esto puede pasar, entre otras cosas, porque no logramos explicar claramente al paciente

????

estres

factores que influyen

La tendencia amenazadora del estrés en ese individuo.

La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, eliminar o tolerar la situación que está provocando ese estrés.

consiste

en tomar conciencia de las actitudes y respuestas automatizadas que todos tenemos ante las circunstancias cotidianas de la vida.

es

es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

1974

Escala de Auto-Observación de Snyder,

es

Este test constaba originalmente de 25 ítems, correspondientes con afirmaciones asociadas a las facetas de la auto-observación; más adelante el número se redujo a 18 y mejoraron las propiedades psicométricas.