



Nombre de alumno: María Isabel Urbina Pérez

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Psicología y Salud

Grado: 1er.

Grupo: "B"

ENTREVISTA Y AUTO-OBSERVACION.

Una entrevista es un intercambio de ideas u opiniones mediante una conversación que se da entre dos o más personas. Todas las personas presentes en una entrevista dialogan sobre una cuestión determinada.

Dentro de una entrevista se pueden diferenciar dos tipos:

Entrevistador: Cumple la función de dirigir la entrevista y plantea el tema a tratar haciendo preguntas. A su vez, da inicio y cierre a la entrevista.
Entrevistado: Es aquel que se expone de manera voluntaria al interrogatorio del entrevistador.

TIPOS DE ENTREVISTA:

Entrevista estructurada.
Entrevista no estructurada y libre.

Dentro de este tipo de entrevistas nos encontramos con la siguiente subdivisión:

Entrevista en profundidad
Entrevista enfocada
Entrevistas focalizadas
Entrevistas laborales

La auto-observación es la herramienta para comenzar a generar cambios de manera positiva en todas las actitudes y formas de responder ante la vida. Así mismo, auto-observarse no significa auto-criticarse, por el contrario brinda un enfoque positivo que permite darnos cuenta de conductas y patrones repetitivos que no son de ayuda.

En el año 1974 apareció la Escala de Auto-Observación de Snyder, un instrumento de autoinforme que evalúa el grado de automonitorización.

En este sentido, la auto-observación puede ser considerada un rasgo de personalidad que hará referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por adaptarse al comportamiento al contexto social en el que se encuentra.

ALGUNOS EJEMPLOS SON:

"Nunca zamboré, la persona que parece ser", "Me río más cuando estoy viendo una comedia con otras personas que si estoy solo", o "Normalmente soy el centro de atención en los grupos".

El autorregistro 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 lo importante que resulta para ambos elaborar un buen autorregistro.

El autorregistro es una técnica utilizada en la Terapia de Reestructuración Cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos que producen malestar, para sustituirlos por otros pensamientos más apropiados que generen una emoción positiva.