



**Alumna: Samantha Frias Alvarado**

**Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello**

**Nombre del trabajo: Instrumentos de la Psicología de la Salud**

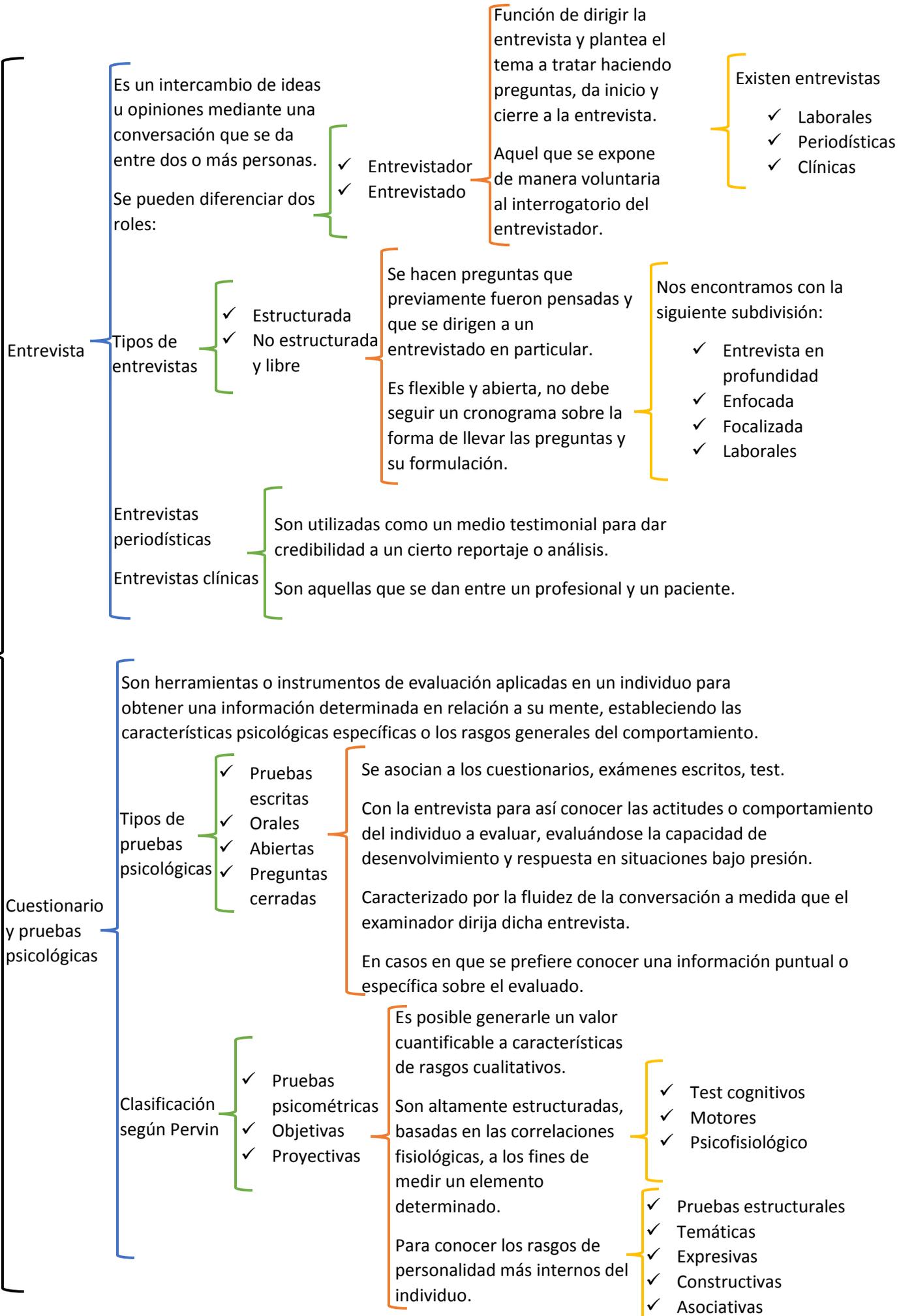
**Materia: Psicología y Salud**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de Noviembre de 2021.

# Instrumentos de la Psicología de la Salud



# Instrumentos de la Psicología de la Salud

## Observación directa

Es un método de recolección de datos sobre un individuo, fenómeno o situación particular.

Se caracteriza porque:

Se puede proceder de dos maneras:

### Características

- ✓ No intrusiva
- ✓ No participación del observador
- ✓ Duración larga

### Resultados objetivos y subjetivos

- ✓ Observación manifiesta
- ✓ Observación estructurada

### Elementos necesarios

- ✓ Actitudes
- ✓ Equipo técnico
- ✓ Posibles permisos

El investigador se encuentra en el lugar en el que se desarrolla el hecho sin intervenir ni alterar el ambiente, ya que de lo contrario los datos obtenidos no serían válidos.

- ✓ Forma encubierta
- ✓ Forma manifiesta

El objeto no sabe que está siendo observado.

El objeto es consciente de estar siendo observado.

El objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.

No debe hacer sugerencia ni comentarios a los participantes.

Suelen durar más de una semana.

Este efecto consiste en que las personas pueden llegar a comportarse de manera diferente cuando son conscientes de que están siendo observadas.

En este caso, el investigador agrupa las impresiones obtenidas, facilitando el análisis posterior de los datos.

Es el compromiso, tanto por parte del observador como por parte del observado.

Puede ser necesario disponer de un equipo de grabación de audio y vídeo.

Es necesario contar con la aprobación no solo de las personas observadas sino también de la institución en la que se lleva a cabo el estudio.

## Autoobservación y Auto registró

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

En otras palabras:

Es entonces la capacidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza y comenzar a tomar conciencia de nosotros mismos es la clave de la superación personal.

Realizan sus actividades de manera automática, sin observar realmente lo que están haciendo.

Ejemplos:

- ✓ Manejar un auto
- ✓ Hacer cuentas
- ✓ Ver la televisión
- ✓ Inclusive hablar por teléfono

Desencadenan en cometer errores, auto-regaños y represiones

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.

## **Instrumentos de la psicología de la salud**

En conclusión hay gran variedad de instrumentos en psicología de la salud, uno de ellos es la entrevista el cual consiste en conversar con una o más personas, obteniendo dos papeles uno como en entrevistador y otro como el entrevistado. Por lo tanto hay diferentes tipos de entrevistas, por ejemplo, laborales, periodísticas, incluso clínicas, las entrevistas pueden ser planeadas como también improvisadas.

Sin embargo también hay pruebas psicológicas con la finalidad de ser aplicadas a un sujeto, obteniendo información sobre él, al igual que observar su comportamiento. Estas pruebas pueden ser realizadas en escrito, oral, abiertas e cerradas.

Por ende la observación directa recolecta los datos del individuo o situación, ya que el investigador se encuentra donde ha ocurrido tal cosa sin que tenga que intervenir y mucho menos alterar el ambiente ya que si no, no será válido. Cabe mencionar que puede ser de manera encubierta o manifiesta.

Por ultimo para finalizar, pero no menos importante esta la autoobservación, que como su propio nombre lo dice consiste en observar lo que nosotros mismos hacemos, decimos, actuamos en pocas palabras es estar conscientes de las actitudes que llevamos a cabo sobre nuestra vida cotidiana. Ya que cometemos errores entre muchas otras, pero el principal objetivo de la autoobservación es comenzar a que tengamos cambios positivamente, ante todas las actitudes de nuestra vida a diario.

## Bibliografía

Intrumentos de la Psicología de la Salud. (s.f.). En *UDS Psicología y Salud* (Vol. 1, pág. 122).

Recuperado el 05 de Noviembre de 2021, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/8383ffd3ef75ae668b872da93117697e-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>

*Psicología y Empresa*. (s.f.). Recuperado el 05 de Noviembre de 2021, de *Psicología y Empresa*:

<https://psicologiayempresa.com/la-auto-observacion.html>