

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSÉ ANDRÉS CANTORAL ACUÑA

NOMBRE DEL TEMA: ELABORA UN CUADRO SINÓPTICO DE LOS TEMAS 3.3 Y 3.4

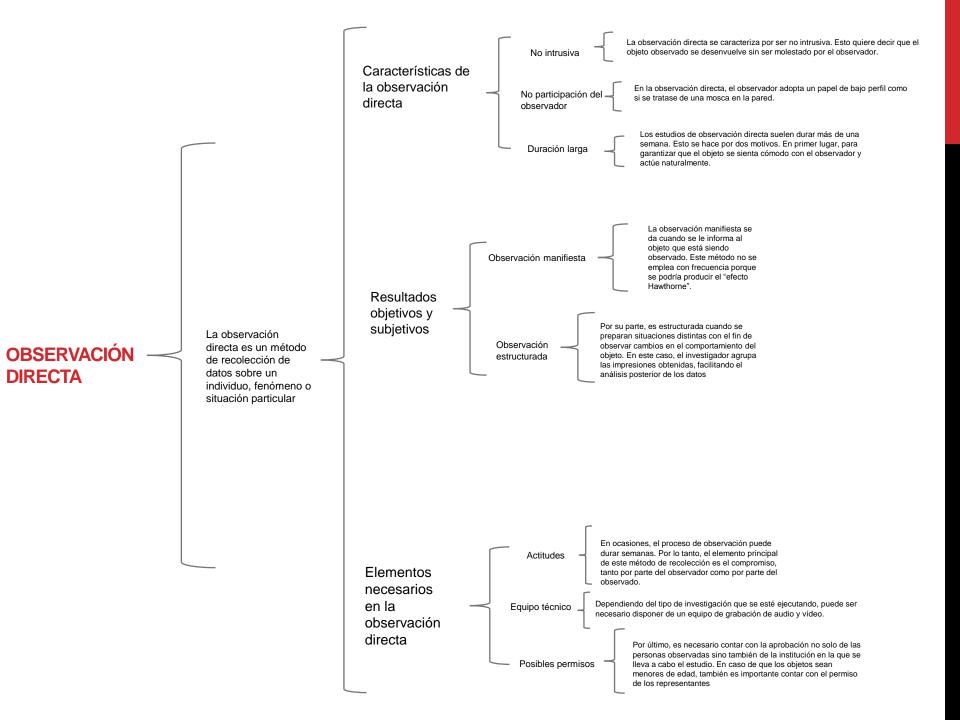
PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA DE LA SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LÓPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 1



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. Incluso, la autocrítica y el regaño propio pueden ser en sí mismos conductas negativas que debes observar para poder cambiar.

Auto-Observación de Snyder, un instrumento de autoinforme que evalúa el grado de automonitorización

AUTO OBSERVACIÓN Y AUTO REGISTRO

autoregistro

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.

Si realizamos el autorregistro podremos analizar de qué situación inicial partimos, qué nos pasa por la cabeza ante esa situación, qué sentimientos nos provoca ese pensamiento y cuál es la consecuencia (o conducta) que aparece después de ese sentir/pensar.

BIBLIOGRAFÍA

Antología de psicología de la salud