

***Nombre del Alumno: JOSE MIGUEL REYES VILLEGAS***

***Nombre del tema: UNIDAD 3 INSTRUMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD***

***Parcial 1***

***Nombre de la Materia PSICOLOGIA Y SALUD***

***Nombre del profesor LILIANA VILLEGAS LÓPEZ***

***CUADRO SINOPTICO***

***Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA***

***Cuatrimestre 1***

# Observación directa, Autobservación y auto registro

## Autobservación y auto registro

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

Es la herramienta para comenzar a generar cambios de manera positiva en todas las actitudes y formas de responder ante la vida.

## Escala de Auto-Observación de Snyder

Es un instrumento de autoinforme que evalúa el grado de automonitorización

## Observación directa

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

## Características

- No intrusiva
- No participación del observador
- Duración larga

## **Autorregistro**

Es una técnica muy utilizada en la terapia psicológica en general.

El autorregistro podremos analizar de qué la situación, inicial partimos, qué nos pasa por la cabeza ante esa situación, qué sentimos nos provoca ese pensamiento y cuál es la consecuencia que aparece después de ese pensar.

## **Resultados objetivos y subjetivos**

Los objetivos involucran cifras.

Los subjetivos incluyen impresiones.

## **Elementos necesarios en la observación directa**

- Actitudes
- Equipo técnico
- Posibles permisos

## **Observación manifiesta**

Se da cuando se le informa al objeto que está siendo observado.

## **El autorregistro según Beck**

Es una técnica utilizada en la terapia de reestructuración cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos que producen malestar.

## **Observación estructurada**

Cuando se preparan situaciones distintas con el fin de observar cambios en el comportamiento del objeto.

## **Factores a tomar en cuenta cuando se hace la observación clínica**

Si el objeto de estudio sabe que está siendo observado, hay que tomar en cuenta la relación entre el observador y el observado