

**INSTRUMENTOS DE LA
PSICOLOGIA DE LA SALUD**

**OBSERVACION
DIRECTA**

La observación directa es un método de recolección de datos sobre un individuo, fenómeno o situación particular. Se caracteriza porque 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.

La observación directa se emplea cuando se desea estudiar el comportamiento de una persona o de un grupo de personas en una situación determinada. En ocasiones, la situación es natural y es el observador quien se introduce en el ambiente del observado. En otros casos, la situación es recreada por los investigadores, de modo que el observado se introduce en un ambiente artificial.

**AUTOOBSERVACION
Y AUTOREGISTRO**

Gran parte de la superación personal está en la Auto-Observación, que, desde el punto de vista psicológico, consiste en tomar conciencia de las actitudes y respuestas automatizadas que todos tenemos ante las circunstancias cotidianas de la vida. La auto-observación es entonces la capacidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza y comenzar a tomar conciencia de nosotros mismos es la clave de la superación personal.

El autorregistro (Beck, 1976) 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



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Emmanuel Cornelio Vázquez

Nombre del tema: Instrumentos de la psicología de la salud

Parcial: 3 parcial

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre