



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres*

*Nombre del tema: Observación directa y Autoobservación y autorregistro*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primero*

**Observación  
directa**

**Concepto**

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

Se caracteriza por que 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.

**Características**

**No intrusiva:** el objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.

**No participación del observador:** el observador adopta un papel de bajo perfil como si se tratase de una mosca en la pared.

**Duración larga:** estudios de la observación directa suelen durar más de una semana.

**Elementos de la  
observación  
directa**

**Actitudes:** además del compromiso son importantes la paciencia y la perseverancia.

**Equipo técnico:** dependiendo del tipo de investigación que se esté ejecutando, puede ser necesario disponer de un equipo de grabación de audio y video.

**Posibles permisos:** es necesario contar con la aprobación no solo de la persona observada sino también de la institución que lleva a cabo el estudio.

## Autobservación

Y

### Autobservación

- Capacidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza y comenzar a tomar conciencia de nosotros mismos es la clave de la superación personal.
- La autobservación es la herramienta para comenzar a generar cambios de manera positiva en todas las actitudes y formas de responder ante la vida.
- Consiste en tomar conciencia de las actitudes y respuestas automatizadas que todos tenemos ante las circunstancias cotidianas de la vida.
- Autobservación no significa autocriticarse, por el contrario, brinda un enfoque positivo que permite darnos cuenta de conductas y patrones respectivos que no son de ayuda.

## Autorregistro

v

### Autorregistro

- Si realizamos un autorregistro podemos analizar/realizar del punto inicial del que partimos.
- El paciente puede recibir la instrucción de observar.
- Es la conciencia y conducta que aparece después de ese sentir/pesar.
- A raíz podemos tomar medidas y cambiar la respuesta de forma.
- Terapia de restricción cognitivo que consiste en identificarse y cuestionar.