



# Mi Universidad **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez*

*Nombre del tema: Observación directa y Autoobservación y Auto registro*

*Parcial: 3er*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er.*

# OBSERVACIÓN DIRECTA

## Características de la observación

- Se caracteriza por ser no instructiva.
- El objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.
- los datos obtenidos a través de este método son reconocidos
- Tienen renombre en el área de la investigación.

- El observador adopta un papel de bajo perfil.
- Como si se tratase de una mosca en la pared
- No debe hacer sugerencia ni comentario a los participantes



- Suelen durar más de una semana
- Se hace por dos motivos
- Para garantizar que el objeto se sienta como con el observador y actúe normal
- Para poder obtener todos los datos.

## Resultados objetivos y subjetivos

Los resultados obtenidos a través de este método pueden ser tanto objetivas como subjetivas. Los objetivos involucran cifras mientras que las subjetivas incluyen impresiones.

- + La observación manifiesta se da cuenta se le informa al objeto que está siendo observado.
- + Este método no se emplea por que se podría producir el "efecto Hawthorne"

- + Es estructurada cuando se preparan situaciones distintas con el fin de observar.
- + El investigador agrupa las impresiones obtenidas, facilitando el análisis posterior de los datos.

## Elementos necesarios en la observación directa.

- ❖ Elemento principal de este método de reconciliación.
- ❖ Por parte del observador como por parte del observador.

- ❖ Dependiendo del tipo de investigación que se esté ejecutando
- ❖ Es necesario disponer de un equipo de audio y de video
- ❖ Las grabaciones requieren más trabajo para el investigador

- ❖ Es necesario contar con la aprobación no solo de las personas observadas sino también de las instituciones en las que se lleva acabo el estudio.
- ❖ En caso de que los objetos sean menores de edad, es importante contras con el permiso de los representantes.

## Factores a tomar en cuenta cuando se hace la observación directa.

- ❖ Existe una serie de factores que podrían afectar los resultados obtenidos.
- ❖ Si el objeto de estudio sabe que está siendo observado

- ❖ el objeto podría sentirse cómodo, pero si son desconocidos podría sentirse intimidado.
- ❖ Por otra parte, tanto si el objeto conoce o desconoce que está siendo observado

Hay que considerar la imparcialidad del observador: ¿este tiene algún motivo para alterar los resultados obtenidos o, por el contrario, es imparcial?

# AUTOBSERVACIÓN Y AUTO REGISTRÓ.

## Características de la autoobservación

- Gran parte de la superación personal está en el auto-observación.
- De que es el punto de vista lógica.
- La auto-observación es entonces la capacidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza

La mayoría de las personas, cuyos ejemplos están en la vida cotidiana, ven automatizadas, es decir, realizan sus actividades de manera automática, sin observar realmente lo que están haciendo.

- Como por ejemplo manejar un auto, hacer cuentas, ver la televisión o inclusive hablar por teléfono, las cuales desencadenan en cometer errores, auto-regaños y represiones.

## Herramientas de auto-observación

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

En muchas personas, el auto regaño es ya un común denominador que nunca observan por ser automático

## Auto-registro

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.

A raíz de esto podremos tomar medidas y cambiar la perspectiva de forma que aumentemos los días que estamos bien y disminuyamos los días que estamos mal.

- ❖ El autorregistro (Beck, 1976) es una técnica utilizada en la Terapia de Reestructuración
- ❖ Cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o des adaptativos

