



*Nombre del Alumno: Veronica Mariana Hernández Rincón*

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

*Parcial: Tercer parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología de la salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

# Observación 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.

No intrusiva

Esto quiere decir que el objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.

No participación del observador

En la observación directa, el observador adopta un papel de bajo perfil como si se tratase de una mosca en la pared. Por este motivo, no debe hacer sugerencia ni comentarios a los participantes.

Duración larga

Los estudios de observación directa suelen durar más de una semana. Esto se hace por dos motivos. En primer lugar, para garantizar que el objeto se sienta cómodo con el observador y actúe naturalmente.

Observación manifiesta

La observación manifiesta se da cuando se le informa al objeto que está siendo observado.

Observación estructurada

La observación manifiesta se da cuando se le informa al objeto que está siendo observado. Este método no se emplea con frecuencia porque se podría producir el "efecto Hawthorne"

Actitudes

Equipo técnico

Posibles permisos

## Autoobservación y Auto registro

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

La auto-observación es la herramienta para comenzar a generar cambios de manera positiva en todas las actitudes y formas de responder ante la vida.

El psicólogo social Mark Snyder propuso en los años 70 el concepto de auto-observación, que frecuentemente también se traduce de forma literal como “automonitorización”.

Lazarus afirmó que la evaluación cognitiva se produce cuando una persona tiene en cuenta dos factores principales ante la situación de estrés:

La evaluación primaria de esa situación responde a la pregunta “¿Cómo es la situación?” para la que hay tres respuestas diferentes:

Después de realizar esta primera valoración, automáticamente nuestra mente clasifica si esa situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida.

La tendencia amenazadora del estrés en ese individuo.

La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, eliminar o tolerar la situación que está provocando ese estrés.

“Esto no es importante”.

“Esto es bueno”.

“Esto es malo o estresante”

Amenaza

Desafío

Daño/ pérdida

## Bibliografía

<https://www.definicionabc.com/politica/administracion-publica.php>

[https://elpais.com/diario/1987/09/12/sociedad/558396002\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1987/09/12/sociedad/558396002_850215.html)

<https://psicologiaymente.com/clinica/psicologia-salud>

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v17n39/v17n39a16.pdf>

<https://psiqueviva.com/teoria-cognitivo-social-de-albert-bandura/>

<https://www.integrativetherapy.com/es/integrative-psychotherapy.ph>