



NOMBRE DEL ALUMNO:

Diana Jaxem Hernández Morales

NOMBRE DEL TRABAJO:

Mapa conceptual

PARCIAL:

“3”

NOMBRE DE LA MATERIA:

Psicología y salud

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. María del Carmen Briones Martínez

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:

Enfermería

CUATRIMESTRE:

“1”

# INSTRUMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

## Observación directa

### Es un método

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

Se caracteriza

Por qué el investigador se encuentra en el lugar en el que se desarrolla el hecho sin intervenir ni alterar el ambiente.

Se emplea

En ocasiones en los que otros sistemas (como encuestas, cuestionarios entre otros) no son efectivos.

Al momento

De realizar la observación directa, se puede proceder de dos maneras:

De

Forma encubierta (si el objeto no sabe si está siendo observado)

De

Forma manifiesta (si el objeto es consciente de estar siendo observado)

Sin embargo

El segundo método no es utilizado en ciertos contextos como por ejemplo al analizar comportamientos humanos.

Ya que la

Persona podría actuar de manera diferente por el hecho de estar siendo monitorizado.

### Características de la observación directa.

#### No intrusiva

Esto

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

#### No participación del observador

El observador

Adopta un papel de bajo perfil, por este motivo no debe hacer sugerencia ni comentarios a los participantes.

#### Duración larga

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 en segundo lugar para poder obtener todos los datos necesarios para la investigación que se lleva a cabo.

### Resultados objetivos y subjetivos.

Los

Resultados obtenidos a través de este método pueden ser tanto objetivos como subjetivos.

los objetivos

Involucran cifras (por ejemplo, el tiempo que le toma al objeto hacer cierta actividad)

los subjetivos

Incluyen impresiones (por ejemplo, la ansiedad que cierta actividad genera en el objeto)

La observación

Directa puede ser de dos tipos: encubierta y manifiesta.

La observación

Encubierta es la más empleada de las dos. Dicho método consiste en observar el objeto sin que este sepa que está siendo observado.

### Observación manifiesta

seda cuando

Se le informa al objeto que esta siendo observado

este método no

Se Emplea con frecuencia por que se podría producir el "efecto Hawthorne".

Este efecto

Consiste en que las personas pueden llegar a comportarse diferente cuando son conscientes de que están siendo observadas.

### Observación estructurada

Es estructurada

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

Cuando se

Observa más de un objeto, se suele preferir la observación estructurada.

### Elementos necesarios en la observación directa

Son

Actitudes, equipo técnico, y posibles permisos.

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

existe una serie de

De factores que podrían afectar los resultados obtenidos.

si el objeto de estudio

Sabe que está siendo observado, hay que tomar en cuenta la relación entre el observador y el observado.

Por otra parte

Tanto si el objeto conoce o desconoce que está siendo observado, hay que considerar la imparcialidad del observador.

### ¿Cuándo se emplea la observación directa?

se emplea cuándo

Se desea estudiar el comportamiento de una persona o de un grupo de personas en una situación determinada.

El primer caso

Seda da principalmente en estudios sociales. Un ejemplo de esto sería el análisis del comportamiento de los estudiantes de secundaria.

El segundo caso

Se da más que todo en estudios comerciales.

Por ejemplo

Cuando se desea lanzar un producto nuevo al mercado, se hace una observación directa para establecer la reacción de la población ante el producto.

# Autobservación y Auto registró

## La autobservación

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

Es Entonces

La capacidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza y comenzar a tomar conciencia de nosotros mismos es la clave de la superación personal.

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, como "automonitorización"

Este termino

Hace referencia al grado en que las personas supervisamos y controlamos nuestro comportamiento.

Puede ser

Ser considerada como un rasgo de personalidad que haría referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por adaptar el comportamiento al contexto social en el que se encuentra.

En el año 1974

Apareció la Escala de Auto-Observación de Snyder, un instrumento de auto informe que evalúa el grado de auto monitorización

## Uno de los ejemplos

En la que se utiliza esta técnica es en personas que presentan quejas o dolores físicos, donde los exámenes médicos descartan un problema orgánico.

Existen

Varias técnicas de auto registró

Puede recibir la instrucción de observar cuando le ocurre algo, en qué circunstancias y con qué frecuencia.

Tienen la

Propiedad de incrementar la capacidad del paciente de controlar los fenómenos perturbadores.

Autoobservar

Es una manera de lograr una mayor distancia y, por ende, de disminuir el peso negativo de los síntomas.

## El auto registro

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

En ocasiones

Cuando se hace uso de ella no se le saca todo el partido que deberíamos; esto puede pasar, entre otras cosas.

El estrés

Es una respuesta innata del organismo, es la preparación a nivel fisiológico ante situaciones amenazantes.

Si realizamos

El auto registro podremos analizar de qué situación inicial partimos, qué nos pasa por la cabeza ante esa situación.

El auto registro

Es una técnica utilizada en la Terapia de Reestructuración Cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos.

Hay diferentes formas de elaborar un autor registro