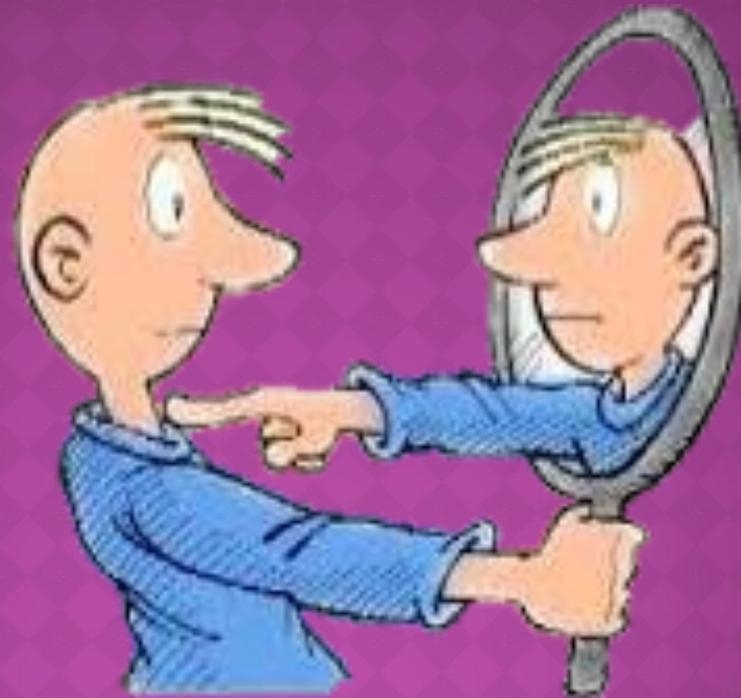


# *AUTOOBSERVACIÓN Y AUTO REGISTRO.*



## ¿EN QUE CONSISTE?

- 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.

# ¿QUÉ ES?

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



## *LA AUTOOBSERVACION COMO HERRAMIENTA!*

- Nos ayuda 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.



# *EL PSICÓLOGO SOCIAL MARK SNYDER*

- 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”. Estos términos hacen referencia al grado en que las personas supervisamos y controlamos nuestro comportamiento y la imagen de nosotras mismas que proyectamos en situaciones sociales.



# EL AUTOREGISTRO

- El autorregistro es una técnica muy utilizada en la terapia psicológica en general.
- El ser humano es una especie que siempre busca el sentido a las cosas, siempre buscar un por qué, una explicación a los acontecimientos.



# EL ESTRÉS

- El estrés es una respuesta innata del organismo, es la preparación a nivel fisiológico ante situaciones amenazantes. El organismo antes esas situaciones amenazantes se prepara para luchar o para huir.
- Lazarus y Folkman (1984), a través de su Teoría de la Evaluación Cognitiva, explicaron el proceso mental que tiene influencia sobre los factores de estrés.

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

1. La tendencia amenazadora del estrés en ese individuo.
2. La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, eliminar o tolerar la situación que está provocando ese estrés.

Ante una situación amenazante, la persona realiza una serie de evaluaciones automáticas a modo de pensamiento.

Después de realizar esta primera valoración, automáticamente nuestra mente clasifica si esa situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Es obvio que, dependiendo de cómo valoremos la situación, responderemos de una u otra forma.



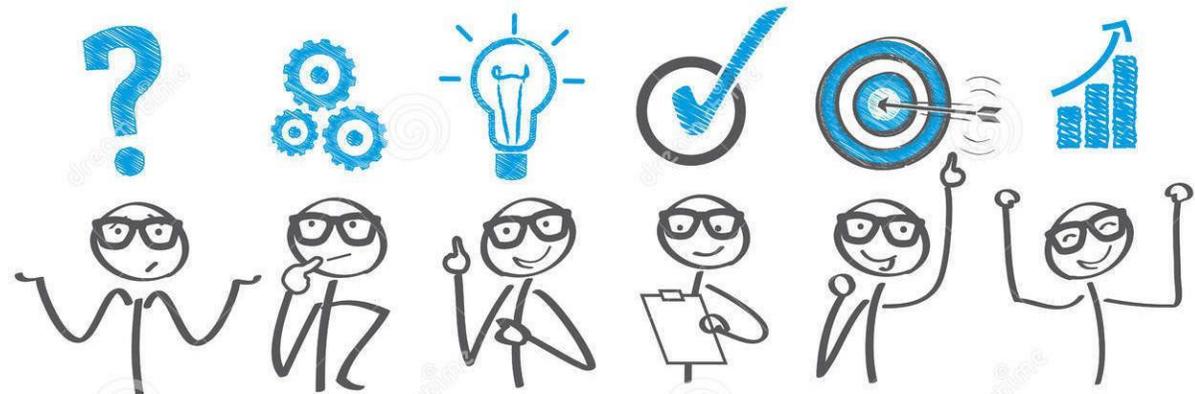
# AMENAZA

- Significa ver la situación como un claro daño futuro, evalúa que no dispone de los recursos o habilidades necesarias para enfrentarse o huir del problema



# DESAFÍO

- Desafío: aparecerá una respuesta positiva, es “crecerse ante la adversidad” y hacer frente al problema. Existe la posibilidad, al contrario de la amenaza, de evitar el daño porque la persona evalúa que tiene los recursos o habilidades necesarias para enfrentarse al problema.



# DAÑO/PERDIDA

- Daño/pérdida: la respuesta de estrés aparece después de experimentar una situación de daño. Requiere de una respuesta posterior al hecho. Se acerca más a la aceptación de lo que ha pasado y respuesta ante la nueva situación



# CONCLUSIÓN

- Si realizamos el autorregistro 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.