

# Auto Observación

Observar es el proceso de fijar la atención en una persona, objeto, evento o situación, con el fin de identificar sus características. Auto observación es el proceso que una persona emplea para observarse a sí misma, para darse cuenta de sus propias acciones, pensamientos, conocimientos, habilidades, actitudes, sentimientos, movimientos, etcétera.

La auto observación se relaciona con lo conocido como consciencia (como estado psíquico) e incluye todo aquello de lo cual se da cuenta el propio sujeto sobre él mismo, en cualquier momento dado.

La auto observación tiene como objeto de observación al propio sujeto que observa, quien a partir de ella se percata de lo que está sucediendo durante su propio proceso de observación en general (Guevara 1999).

La observación analítica, necesariamente, requiere de auto observación. En el proceso de auto observación existen dos momentos según el nivel reflexivo:

1. La experiencia de observar analíticamente en las ciencias o en el arte.
2. La observación de la experiencia de observar analíticamente.

El primero se relaciona con las distintas formas de observación, propias de cada disciplina y de su objeto de conocimiento. Por ejemplo, las del campo de la Informática, Psicología, Física, Química, Antropología, Filosofía, etcétera.

# Auto Observación

El segundo se relaciona con la observación de la experiencia de observar analíticamente, en el sentido de observar cómo se observa; es decir, alude al proceso de auto observación, permitiendo darse cuenta de lo que está sucediendo durante el proceso de observación analítica.

La auto observación permite al sujeto darse cuenta de sus propias acciones, pensamientos, conocimientos, habilidades, actitudes, sentimientos, movimientos etc., durante el proceso de observación (Guevara 1999).

La auto observación da lugar a un espacio nuevo de consciencia (autoconsciencia) (Guevara 1999).

**Referencia:**

*Guevara, G. & Campirán, A. (1999). Habilidades analíticas de pensamiento: nivel reflexivo de COL. En Campirán, A., Guevara, G. & Sánchez, L. (Comp.), Habilidades de Pensamiento Crítico y Creativo (p. 81), México: Colección Hiper-COL, U.V.*