



Nombre de alumno: Anyeli Guadalupe Ordoñez Lopez

Nombre del profesor: Ana Esteli Hidalgo Martinez

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Psicología y Salud

Grado: 1er Cuatrimestre

Grupo: "A"

Información y educación sanitaria



Hace referencia a la labor del médico que consiste en conseguir que la población adquiera los conocimientos básicos de cuestiones sanitarias; necesarias para la prevención de enfermedades, los tratamientos en caso de urgencias, la nutrición adecuada, entre otros.

Funciones:

-fortalecer y/o mejorar el estilo de vida saludables en hombres o mujeres.

-Garantiza el adecuado uso y mantenimiento a los sistemas de agua potable e instalaciones para la disposición de excretas y basuras.,



Condiciones sanitarias:

Estado completo de bienestar físico, mental y social.

Todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

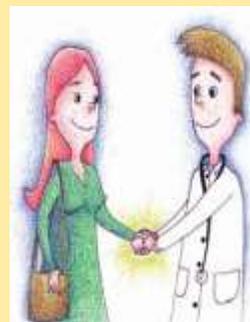


Generación de hábitos para una vida

La relación entre los hábitos saludables y el estrés que padece una persona es interactiva; es decir, hábitos y estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica que se afectan mutuamente.



El estilo de vida y costumbres que mantiene una persona, pueden ayudarnos a prevenir enfermedades, o, por el contrario, pueden constituirse en un factor de riesgo para la salud.



Control de actitudes

Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad.



Si clasificamos a una persona de acuerdo con alguna de sus actitudes, también inferiremos que tiene una serie de actitudes relacionadas.

Definición de actitud "Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad.

Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes: Componente cognitivo: Creencias y conocimientos Componente afectivo: Sentimientos y emociones Componente conductual: Experiencias en comportamientos anteriores.

La medida de las actitudes se puede clasificar en 2 grandes bloques: medidas explícitas e implícitas: 1. Medidas explícitas (la medición es explícita cuando se pregunta directamente a la persona). 2. Medidas implícitas, para medir temas como son los relacionados a estereotipos, prejuicios o discriminación hacia grupos sociales.

- Se dedica poco tiempo a las conductas relacionadas con alimentarse bien; y, con frecuencia, se come poco y/o mal ó se cae en la sobre ingesta, según las personas.

- Aumenta el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas...; y, en algunos casos, de alcohol u otras sustancias.

- Se altera el sueño y disminuyen los tiempos de descanso.

- Se abandona el ejercicio físico.

- Se descuidan las relaciones sociales, etc.

BIBLIOGRAFIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). PSICOLOGÍA Y SALUD. COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS: CORPORATIVO UDS.