



**Nombre de alumno: Natalia
Betsabe Gómez Guzmán.**

**Nombre del profesor: Ana Esteli
Hidalgo Martínez.**

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Psicología y salud.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre de 2020.

ÁREAS DE

APLICACIÓN

Control de actitudes.

La actitud es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad”.

Los objetos de actitud pueden ser:

- Concretos.
- Abstractos.
- Ideas.
- Opiniones.
- Conductas.
- Personas o grupos.

Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes:

1. **Componente cognitivo:** Creencias y conocimientos.
2. **Componente afectivo:** Sentimientos y emociones.
3. **Componente conductual:** Experiencias en comportamientos anteriores.



Estos componentes dan origen a una determinada actitud, favorable o desfavorable, hacia un objeto.



La intensidad o fuerza de una actitud depende de:

- Importancia de la actitud para esa persona.
- Intensidad o extremosidad de su evaluación.
- Conocimiento del objeto de actitud.
- Accesibilidad de la actitud (facilidad de activación de la actitud en la mente de la persona).

Origen de las Actitudes

Tienen sus raíces en el aprendizaje social, ya que se aprenden, se expresan y se modifican en contextos sociales, también tienen una base biológica.

Funciones de las Actitudes:

- Función de conocimiento.
- Función instrumental (función de ajuste o utilitaria).
- Función defensiva del yo.
- Función expresiva de valores.

Información y educación sanitaria.

El sistema sanitario se encuentra compuesto por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario.



La misión que cumple el sistema sanitario, es la promoción, mantenimiento y restauración de la salud.

Los sistemas sanitarios de cada país dependerán de su economía desarrollada o subdesarrollada.

Clases de financiamiento del sistema.

- ✚ **Privado:** son los sistemas prepagos de salud, atención rápida y personalizada.
- ✚ **Público:** presenta algunas deficiencias en todos los ámbitos, como, por ejemplo; infraestructura, insumos, aparatología, etc.
- ✚ **Mixto:** mezcla de intereses públicos y privados.



Los sistemas sanitarios se encuentran integrados por diversos sub sistemas como: financiero, la administración de recursos humanos, política y estructural.

Generación de hábitos para una vida sana.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Los hábitos y estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica que se afectan mutuamente: en períodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos menos.

- ✓ Se dedica poco tiempo a las conductas relacionadas con alimentarse bien.
- ✓ Aumenta el consumo de tabaco, 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.



Los hábitos, es decir, 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.

Las ciencias de la salud se ocupan de proporcionar los conocimientos adecuados para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud y el bienestar, tanto de cada persona individualmente como de las distintas comunidades.