



Nombre de alumno: Ana Belén Domínguez Santiz.

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez. .

Nombre del trabajo: Súper Nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Psicología y Salud 1

Grado: 1er cuatrimestre

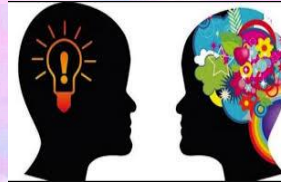
Grupo: LEN10EMC0120-B

Comitán de Domínguez Chiapas diciembre 2020

¿Áreas de aplicación?

CONTROL DE ACTITUDES

Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o des favorabilidad. Los objetivos de la actitud pueden ser concretos, abstractos, ideas, opiniones, conductas, personas o grupos.



¿Cuáles son las bases de las actitudes?

***Componente cognitivo:** creencias y conocimientos.

***Componente afectivo:** sentimientos y emociones.

***Componente conductual:** experiencias en comportamientos



¿De qué depende la magnitud de una actitud?

- De su valencia
 - Positiva
 - Negativa
 - De su intensidad
 - Grado
 - Extremosidad
- (de esa valencia)

SISTEMA SANITARIO

Son todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario como hospitales, profesionales especializados en la salud como médicos, enfermeras, etc., funcionarios, centros de atención de salud, los servicios de salud pública.

OBJETIVO: promoción, mantenimiento y restauración de la salud de su país.

¿Cómo se encuentra estructurado?

Está integrado por diversos subsistemas:

- Financiero.
- Administración de recursos:
 - Humanos.
 - Política.
 - Estructural.



¿Cómo se clasifican las medidas de las actitudes?

- Medidas explícitas: Se pregunta directamente a la persona.
- Medidas implícitas: observación de conductas no verbales, medidas fisiológicas.

Funciones de las actitudes

- Función de conocimiento: ayuda a comprender el entorno.
- Función instrumental: para obtener refuerzos o evitar castigos.
- Función defensiva del yo: ayuda a aumentar la autoestima.
- Función expresiva de valores: permite mostrar las creencias que le sirven en sus principios.



GENERACIÓN DE HÁBITOS PARA UNA VIDA SANA

Los hábitos pueden ayudarnos a prevenir enfermedades o así mismo constituirse en un factor de riesgo para la salud.

¿Cómo debemos cuidarnos para evitar el estrés?

- Dedicar tiempo y tener una buena alimentación.
- Dormir de preferencia de 6 a 8 horas, para evitar estrés y el sueño no sea alterado.
- Evitar el consumo de tabaco, cafeínas, alcohol u otras sustancias dañinas.
- Hacer ejercicio.
- No descuidar las relaciones sociales