



**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA DHALAI CRUZ TORRES**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO**

**NOMBRE DEL MAESTRO: MARIA DEL CARMEN  
BRIONES**

**MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD**

# Información y educación sanitaria

La educación sanitaria se centra en la promoción y prevención de la salud

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

## Sistemas públicos

- La asistencia sanitaria se considera un derecho.
- Las contribuciones al sistema sanitario, ya sea como impuestos o como cuotas, son obligatorias.
- La contribución no está relacionada con el riesgo individual

## Sistemas privados

- La asistencia sanitaria se considera un bien individual.
- Las contribuciones al sistema no son obligatorias.
- La cuantía de las contribuciones está relacionada directamente con el riesgo de enfermar y el potencial uso de servicios del sujeto.

# Control de actitudes

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

## La base de las actitudes

Componente cognitivo

Creencias y conocimientos

Componente afectivo

Sentimientos y emociones

Componente conductual

Experiencias en comportamientos anteriores

## Medidas de las actitudes

Medidas explícitas

Medidas implícitas

## Funciones de las actitudes

Función del conocimiento

Función instrumental

Función defensiva del yo

Función expresiva de valores

Generación de hábitos para una vida sana

Todas aquellas conductas que realizamos cotidianamente en nuestra vida y que inciden positivamente en nuestro bienestar mental, física y social.

Estrés

Es un sentimiento de tensión física o emocional

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

Importancia

Mantener un **estilo de vida saludable** reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre, entre otros

Hábitos saludables

Algunos son:  
-hacer deporte  
- llevar una dieta  
Dormir de 7 a 8 hrs  
Entre otros