



**Nombre del alumno:** Blandi Jorgelina López García.

**Nombre del profesor:** Lic. María Del Carmen Briones Martínez.

**Nombre del trabajo:** Cuadro Sinoptico.

**Materia:** Psicología y Salud.

**Grado:** 1er. Cuatrimestre.

**Grupo:** "A".

# AREAS DE APLICACIÓN.

A nivel general podemos clasificar los ámbitos de aplicación de la psicología de la salud en: Prevención, evaluación, tratamiento, rehabilitación y análisis.

## CONTROL DE ACTITUDES

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

La valoración de un objeto de actitud puede ser concretos, abstractos, ideas, conductas, personas o grupos.

El papel de actitudes es importante en distintos procesos psicológicos con diferentes dominios de análisis. Individual, interpersonal, grupal y social.

- Las actitudes se van en 3 tipos de componentes:
- COMPONENTE COGNITIVO
    - Creencias
    - Conocimientos.
  - COMPONENTE AFECTIVO
    - Sentimientos.
    - Emociones
  - COMPONENTE CONDUCTUAL
    - Experiencias de comportamiento anterior.

- La magnitud de una actitud depende de su valencia (positiva o negativa).
- Variables:
- 1 a) importancia de su valencia para esa persona.
  2. Intensidad o excremosidad de su valencia.
  3. Conocimiento del objeto de actitud.
  4. Accesibilidad de la actitud. (Facilidad de activación de la actitud en la mente en la mente de la persona).

- Medidas explícitas: Cuando se pregunta directamente a la persona
- Tipo likert: La persona manifiesta su grado de acuerdo o de oposición con una serie de enunciados.
  - Diferencial somático: Serie de escalas bipolares definidas por dos características opuestas (positiva/negativa).
  - Para medir este tipo de actitudes se utilizan medidas:
    - Observar si hay conductas no verbales.
    - Medidas Fisiológicas
    - Medidas basadas en la latencia de respuesta.

- FUNCIÓN DE LAS ACTITUDES: Ayuda a comprender el entorno y a darle significado. La división en lo positivo y en lo negativo. Diferenciar en lo que es bueno y lo que daña para cada individuo.
- Función Instrumental: (Función de ajuste). Las actividades pueden servir para obtener refuerzo o evitar castigos. Clasifica los objetos de actitud de acuerdo a los resultados que proporcionan.
  - Función Defensiva Del yo: Pueden contribuir a aumentar la autoestima.
  - Función Expresiva de Valores: Expresar públicamente actitudes que son centrales en su sistema de valores, permitiendo a la persona mostrar creencias de principios generales.

## GENERACION DE HABITOS PARA UNA VIDA SANA

- Los hábitos de estilos de una vida saludable se desarrollan desde la infancia.
- La generación de vida saludable se encuentran determinados por procesos sociales, conductas, comportamientos, alimentación de cada persona.
- Muchas veces solemos hacer justo lo contrario de lo que convendría, reprimiendo el aumento y peligro que viene el estrés para nuestra salud física y psicológica.
- Algunos de los buenos hábitos de salud son:
  - Hacer ejercicio.
  - No Fumar
  - Dormir 8hrs.
  - comer frutas y verduras.
  - Estados emocionales frente a los negativos.
- Los hábitos y estilo de vida que mantiene una persona, pueden ayudarnos a prevenir enfermedades o por lo contrario pueden constituirse en un factor de riesgo para la salud.
- Su importancia es muy grande ya que el estilo de vida representa más de un 40% como factor determinante de la salud.
- La (OMS) mantiene esta definición de salud.
- "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o de enfermedades".
- La salud es muy ambiciosa por lo que exige colaboración de distintas ciencias básicas.
  - Ciencias de la salud
  - Psicología
  - Psicología clínica
- Los factores más importantes relacionados con nuestra salud dependen al menos en parte de nuestro control.
- Frente al estrés, hay que intentar tomar las riendas, hasta donde sea posible sobre nuestra salud y calidad de vida.
- Para lograrlo hay que tomar en cuenta los buenos hábitos.

## INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA.

El sistema se compone por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicio de tipo sanitario. Dentro de ellos hospitales, profesionales especializados en la salud y servicios de salud pública. Por mencionar algunos.

- Su misión principal:
- Promoción: Dirigidos a personas sanas con el fin de tomar conciencia de los problemas relacionados con salud y enfermedad. A través de distintas fuentes; Pláticas, conferencias, anuncios y propagandas sobre temas de salud.
  - Mantenimiento: Son aspectos prospectivos de promoción de la salud. Es decir actividades o Promover estilos de vida saludable. Que aporten al mejoramiento de una calidad de vida.
  - Restauración de salud: Son actividades que se realizan para recuperar la salud. En caso de su pérdida. Esto a responsabilidad de asistencia sanitaria. Desarrollando actividades de atención primaria y atención hospitalaria.
- Funcionamiento del sistema: Existen diversas maneras de financiamiento y gestión de los sistemas sanitarios.
- Es decir son una mezcla de intereses públicos y privados o por entidades sin fines de lucro.
  - Mientras tanto los sistemas sanitarios se encuentran integrados por diversos subsistemas. Como son: financiamiento, administración de recursos humanos política y estructural.
- Salud privada: En ellas encontramos:
- Sistemas prepagos de salud: Nacen en lugares para contrarrestar la deficiencia que presenta el sistema sanitario regulado y financiado por el estado.
  - Afiliado: Abona mensualmente una cuota para poder obtener una atención. Esta es más personalizada rápida y con mayor confort.

