

**NOMBRE DEL ALUMNO(A):** NORMA DANIELA  
VILLATORO MONZON

**ASESOR ACADEMICO:** JULIBETH MARTINEZ

**MATERIA:** PSICOLOGIA

**ACTIVIDAD:** SINTESIS

**GRADO:** LNU-3

Dentro de esta materia se dieron a conocer diversos temas en los cuales fuimos aprendiendo algo de cada uno de ellos así mismo logramos aprender sobre las hormonas que influyen en nuestra felicidad y placer las cuales son la serotonina, endorfina y oxitocina estas son llamadas hormonas de la felicidad.

Así mismo también comprendimos que es la psicología las ciencias que estudia y los procesos mentales por los cuales se pasan en la conducta humana, a lo cual entendimos que tiene tres dimensiones cognitivas, conducta, afectiva.

Por lo tanto, comprendimos que dentro de ella de ellas se desglosan dos vertientes para su estudio y aplicación la cual es básica y aplicada.

Dentro de la psicología se desglosan muchas variantes las cuales incluye la percepción sensorial la cual explica la elección de alimentos la colorimetría de ellos y cuanto puede afectar en la elección de cada uno de ellos poder verlos bien visualmente, y por medio de nuestros sentidos, por lo tanto, con el tiempo se van ganando experiencias en prueba a los alimentos ya sea por preferencias olor, sabor, tacto.

La influencia social es un factor muy importante para nuestra alimentación ya que la elección de cada uno de nuestros alimentos muchas veces es consumida ya sea por presión social o para ir siguiendo conforme al tiempo ciertos patrones alimenticios ya sea por moda o por influencia.

Nuestro estado emocional es uno de los factores de la psicología e influye mucho a la hora de elegir nuestros alimentos dentro de los estados emocionales se encuentra la tristeza, felicidad, etc. Las cuales a lo largo del tiempo nos influye demasiado a la hora de alimentarnos o en la elección de algún alimento de preferencia dependiendo de como nos encontremos sentimentalmente, o emocionalmente.

En la influencia social muchas veces nos dejamos llevar por el marketing ya que muchas veces se crea publicidad para influir en nosotros para la compra de ellos, sin embargo muchas veces estos alimentos no son adecuados para nuestra salud ni para consumirlas en nuestro día a día, en la alimentación dependiendo de la religión o

creencia de cada uno de ellos va a la alimentación y elección ya que en cada país existen diversos gustos y factores los cuales son influencias psicológicas las cuales afectan en la elección de nuestros alimentos.

En la psicología también aprendimos sobre la actitud y el comportamiento de cada individuo a la hora de la alimentación, en la actitud se da a conocer las creencias, preferencias y emociones que influyen en ella, ya que este factor influye demasiado desde que la persona tiene una actitud negativa al alimentarse es mas seguro que la persona no llegue a la elección, y evite el consumo.

Por lo tanto, en esta materia se aprendió desde la elección de un alimento dependiendo que tan llamativo sea como los factores por los cuales un alimento nos llama tanto la atención hasta las emociones que nos hace no sentirnos capaces de poder sentirnos emocionalmente bien, como también dentro de esta materia conocimos algunas enfermedades o trastornos que pueden llegar a suceder cuando nuestras emociones logran influir de manera negativa en un individuo.

## CONCLUSION

Esta materia me resulto demasiado interesante ya que se tocaron temas en los cuales se aprendió lo importante que es saber elegir un alimento y el porqué de su elección, así como también lo importante que es el estado mental para encontrarnos en un buen nivel de salud, las enfermedades que podemos ocasionar si no cuidamos de nuestra alimentación y como poder mantenernos sanos.

## BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES (2023) PAGINA (10-83)

