



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema : Ensayo

Parcial : 4

Nombre de la Materia : Psicología y Retos Nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 4

Como a manera de introduccion en esta ultima actividad solicitada para el cierre del tercer cuatrimestre realizare una ensayo o sintesis con cada tema prendido y observado durante cada clase con el fin de retroalimentar y asi lograr entender aun mas esperando que sea de mucha ayuda y apoyo.

Al inicio de la primera unidad de este 3 cuatrimestre realizamos una retroalimentación y con ayuda de nuestros compañeros nos preguntamos como nos veíamos, que comportamiento realizamos y sobre todo la primera impresión que cada uno tuvo para así más adelante conforme al tema entenderíamos la importancia de los métodos de investigación en la psicología social donde sabemos que se estudia el comportamiento humano en la sociedad, se analizan los procesos sociales, las relaciones interpersonales que influyen en el comportamiento de las personas para la formación de su personalidad.

También observamos que existen factores no muy positivos que influyen en la psicología como pueden ser algunos trastornos, comportamientos no correctos e incluso la influencia social que puede ser de gran impacto para la persona ya sea de manera negativa o positiva.

Y también incluyendo los roles emocionales donde entendemos que es la capacidad de tomar buenas decisiones en nuestro entorno donde puede llegar a cambiar y evolucionar constantemente, sobre todo encontrar satisfacción en todo lo que se realice y mantener motivación en tareas o situaciones que pueden llegar a resultar complicadas pudiendo manejar las emociones de una manera que sea adecuada ante dicha situación de presión o estrés.

Incluyendo puntos importantes para el comportamiento como los son el autocontrol, autoconocimiento, automotivación, la empatía etc.

Encontrando la manera de no reflejarlas de manera negativa en la alimentación provocando algunos de los problemas que observamos y aprendimos durante esta unidad que son los periodos de curación más lentos de lo normal, descenso en la economía familiar, mayor número de hospitalizaciones, recuperación en funciones orgánicas que pueden llegar a ser muy lentas, déficit específico, sobrepeso/ desnutrición e incluso podría llegar a causar la muerte.

Mientras tanto en nuestra última unidad aprendimos e investigamos sobre las relaciones de poder donde la comida puede llegar a reflejar también algún tipo de relaciones de poder dentro de nuestro núcleo familiar o con las personas que llegamos a convivir un cierto tiempo, así también como la comida tiene una identidad en el ámbito religioso donde se trata de dar a entender sobre el sentido que tiene la vida y nos aportan ciertas orientaciones sobre los valores y algunas normas sociales.

La influencia sensorial en la elección de los alimentos que es el análisis sensorial para entender que es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos que consumimos, que es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento ya que cuando ese alimento se requiere comercializar debe de cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y la calidad que se puede ofrecer en los productos.