



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno : Nanci Guadalupe Pérez Ventura

Nombre del tema : UNIDAD III COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES Y UNIDAD IV LOS ESTILOS DE VIDA SALIDABLES

Parcial: I

Nombre de la Materia : PSICOLOGÍA DE LA SALUD I

Nombre del profesor: LUIS ÁNGEL GALINDO ARGÜELLO

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: I Grupo: A Ejecutivo

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
variables físicas

LA ACTIVIDAD FISICA ES IMPORTANTE PARA UNA VIDA SALUDABLE, INCLUYENDO NO TENER DOLOR, NO DISMINUIR NUESTRAS CAPACIDADES.

¿Por qué es importante la actividad física?

la actividad física también ayuda a

se considera actividad física-deportiva cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

una actividad física-deportiva realizada bajo unos parámetros de frecuencia, intensidad y duración está dentro de los estilos de vida saludables.

es importante para la buena salud si se intenta bajar de peso

la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares o diabetes

una mayor actividad física aumenta las calorías que su cuerpo quema.

mantener un peso saludable

mantener el peso.
reducir la presión arterial alta.
reducir los síntomas de depresión y ansiedad
reducir la diabetes

reducir los ataques cardíacos.
accidentes cerebrovasculares

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
variables físicas

¿Cuanta actividad física es necesaria?

cuando se trata de controlar el peso ,hay mucha variacion en la actividad fisica.

para mantener el peso 150 mtos.de actividad aerobica de intesidad moderada,75 mtos. de actividad aerobica de intensidad vigorosa.

para perder peso y no recuperarlo. se necesitara una gran cantidad de actividad fisica a menos que ajuste su dieta y reduzca la cantidad de xalorias que come y bebe.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
variables psicológicas

nuevos datos

entendida como un conjunto de percepciones de las capacidades de atributos físicos.

se entiende el patron de comportamientos relativamente estables de los individuos.

un autoconcepto es el que sostiene una forma de vivir mas sana

un estilo de vida saludable sea consecuencia de percibirse fisicamente competente.

pautas para la intervencion

va a umentar el bienestar ,va a mejorar el autoconcepto.

La difucion del modelo estetico de la delgadez corporal se asocia tambien con un autofisico menor.

mejorar las competencias intrapersonales

Lograr una motivacion alta y estable durante la intervencion.

prevenir y mejorar enfermedades vinculadas con cuestiones psicosociales.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
**variables
sociales**

¿como se define?

Las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen.

Es la manera en que las personas en interacción definen socialmente la situación en la que están.

cuanta mayor atracción se experimenta menor es la distancia interpersonal.

¿que estudia la variable social?

la actitud
los valores
los roles
la cohesión grupal

los normas

los roles

hablemos de
variables espirituales

version tradiciona-historica de espiritualidad

se caracteriza por la profunda religiosidad

dedicacion al servicio religioso

son recursos que pueden promover los valores morales

es un constructo separado de las medidas de la salud fisica o mental

version moderna de espiritualidad

se extiende hacia afuera, incluyendo la salud mental y los valores humanos.

incluye estados psicologicos positivos como propositos y significado de la vida.

incluye indicadores de salud mental .

como conexion con los demas tranquilidad, armonia y bienestar.

version clinica moderna de espiritualidad

no solo incluye el constructo de religion y los indicadores, sino tambien lo secular.

se considera espiritual lo agnostico y lo ateo.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de

Relacion con la conducta del hombre con su salud

la salud

como proceso implica la identificacion, adquisicion, desarrollo y practica.

la salud debe de ser especializada.

es un proceso que se manifiesta de momento en momento como diferentes estados.

se imponen estrategias y metodos.

Disciplina

se practica de manera dirigida y voluntaria.

considerar que un proceso es una secuencia e comportamientos .

establecerla como habito.

debe de enfocarse como un proceso de diferentes factores, momentos contextos y situaciones.

Practica mejorada

considerarla y mantenerla como un estilo de vida.

los medicos tratan como enfermedad y no salud.

es el paso que se tiene que ir cubriendo para alcanzar os objetivos.

Enfrentar la salud desde la salud.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de

estrategias de mejoramiento de la calidad de la vida

Nutricion

hay mas de 40 nutrientes que son basicos para mantener un estado de salud equilibrado.

la comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabolico.

a mayor edad necesitamos incorporar mas vitamina D a traves de leche y vegetales

para prevenir la osteoporosis ,tomar sol y mantenernos activos .

Ejercicio fisico

contribuye a romper el circulo vicioso retroalimentante ,la inactividad ,incapacidad o reducida funcionalidad fisica.

El estres agudo o cronico se reduce
mejoramiento del humor ,disminuye la depresion

Existen 2 tipos de ejercicios

el aerobico basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares

el anaerobico como levantar pesas

respiracion

la respiracion es una manifestacion conductual del estado psico y fisiologicos de loa seres humanos

marca el comienzo y el final de la vida

es la unica de caracter autonomo que se puede colocar facilmente bajo control voluntario.

hay que distinguir dos aspectos importantes .en ella hay inspiracion.la exhalacion y la retencion

hablemos de

Respiracion diafragmatica o profunda

RD

El diafragma

tercera parte baja de los pulmones

Promueve un estado de relajacion generalizada.

Se puede utilizar en cualquier situacion para inducir un estado de tranquilidad.

Incrementa o estabiliza la temperatura periferica.

Esta vinculada con la esabilidad emocional, sentido de control, calma.

se aplana hacia abajo

Crea mas cavidad en el pecho , lo que hace que los pulmones se llenen.

Aunque funciona automaticamente ,los movimientos pueden ser controladps de manera voluntaria.

Durante la exhalacion ,el diafragma se relaja

contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo esta parado.

la RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio.

hablemos de

Respiracion diafragmatica o profunda

Hiperventilacion

es una practica respiratoria toracica rapida, con frecuentes jadeos.

Se hace hincapié en la inspiracion y poco tiempo en la exhalacion.

Produce sentimientos de ansiedad, irritabilidad y temor.

Es importante la RD para revertir esta practica respiratoria.

respiracion profunda

se refiere a respirar contrayendo el diafragma, un musculo localizado horizontalmente entre las cavidades toracicas y abdominales.

hablemos de
Conciencia somática

¿Qué es?

la conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente, nos permite conocernos mejor.

Es una experiencia que no solo implica el físico, también el pensamiento, emociones

dirige a la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de mejorar nuestro propio funcionamiento.

mejorar un movimiento y aliviar un dolor.

No se trabaja directamente con los síntomas del dolor si no con sus causas.

ayuda a las personas a lograr la integración y la transformación de uno mismo.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

el sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano.

perspectiva comportamental del sueño

Tiempo circadiano

el padecimiento de ciertos transtornos se asocia con riesgos de desarrollos de otros problemas psicologicos.

La calidad de sueño no solo se refiere a dormir bien si no al buen funcionamiento diurno.

el sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y ciclico.

el sueño por sus parametros fisiologicos se ha descrito en dos estados

el fenomeno del sueño se puede distinguir desde dos perspectivas, comportamental y fisiologica.

El sueño de ondas lentas

El sueño de oculares rapidas

El sueño del ser humano se ajusta a un ritmo cardiaco de 24 horas ,concidiendo con la noche.

Es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los dias.

Para lograr fortalecer el ritmo circadino del sueño y la vigilia.

se recomienda que algun dia nos acostemos tarde y a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

hablemos de
Dimension social

conjunto de factores vinculados a las interrelaciones entre las personas y la vida en la sociedad.

se organiza en torno a la interaccion con otras personas.

muchas de las necesidades humanas precisan la interaccion con otros para ser cubiertas.

las personas se vinculan con otras mediante el intercambio continuo de acciones.

Puede utilizarse para nombrar una faceta, una cara, una fase o una circunstancia de algo.

Los seres humanos son seres sociales. Satisfacen sus necesidades materiales en un grupo.

una persona siempre necesita de otras personas para alcanzar su plenitud, por eso debe desarrollar sus herramientas a su dimension social.

es el conjunto de ideas, comportamientos, propios de la comunidad, producto de la interpretacion y comprension.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

¿Qué entendemos por salud?

la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedades.

el poder del autocuidado

se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con todos los que nosotros podemos preservar y cuidar nuestra salud.

hablemos de

promoción de estilos de vida saludable

cuida tu alimentación

come siempre a tu mismas horas

manten tu organismo hidratado.
Duerme bien

Deja de fumar
cuidado con el alcohol

Desayuna todos los días

Haz deporte
Cuida tu higiene

Reduce el consumo de sal y azúcar

no te olvides de tu salud mental

toma las riendas de tu salud

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

modelos de cognicion social y adherencia terapeutica en pacientes con cancer

CANCER

El cancer se considera dentro de las enfermedades cronico-degenerativas

CARACTERISTICAS

proliferacion incontroladas de celulas
modificacion de los tipos de los tipos celulares afectados
la invacion de los tejidos adyacentes
produccion de metastasis a distancia

RESPUESTA PSICOLOGICA ANTE LA ENFERMEDAD

Una persona puede presentar una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento.

su aparicion se asocia con características biológicas de las personas, sus estilos de vida, con el aumento de la esperanza de vida al nacer.

Es una enfermedad que no presenta una sintomatología uniforme.

SINTOMAS

Los síntomas pueden ser variados y también es posible que no haya ninguno, algunos pacientes tienen ...

Protuberancias anormales
fiebres inexplicables
sudores nocturnos
perdida de peso no intencional

CIRUGIA

sus emociones del paciente estarán relacionadas con el lugar de la cirugía y pueden desencadenar sentimientos de temor, vergüenza o culpa

RADIOTERAPIA

Puede llevar al paciente a pensar que su tumor es incurable, puede temer a las quemaduras o a la exposición excesiva de radiaciones.

QUIMIOTERAPIA

Deben de conocer los efectos secundarios así como, puede ser la pérdida de cabello, fatiga, anorexia, estomatitis, diarrea, problemas sexuales, vómitos y náuseas.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Modelos de
cognicion
social

Cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable ,con el propòsito de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomoca .

Las conducatas saludables han sido diversas como, la participacion a programas de ejercicio, alimentacion saludable, asistencia regular a las revisiones a la clinica,vacunacion , uso de condones.

Han contribuido a un mejor entendimiento de porque las personas emprenden y de como factores extrinsenticos pueden producir cambios conductuales.

Analizan la relacion entre las crencias y conductas de salud protectoras / preventivas llamados cognicion social.

Toman encuesta la racionalidad del comportamiento del humano ,asumiendo que la conducta y las desiciones esten baadas en un analisis subjetivo.

Gracias a esto podemos interpretar las emociones de las demas personas .

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Tecnicas de recolecion de datos.. observacion y entrevista

RECOLECCION DE DATOS

Es una forma en donde deben agruparse y recoger elementos que son importantes dentro de un contenido especifico.

SE LLEVA A CABO

no solo atraves de encuetas ,si no se pueden aplicar entrevistas o procesos de observacion y consultar bibliografias.

TECNICAS

las entrevistas
Las encuestas
La observacion
Los cuestionarios
Entrevistas

CUAL ES LA IMPORTANCIA DE RECOLECCION DE DATOS

Para obtener informacion que establezca resulatdos en terminos de estudio.

ENTREVISTAS

Es un dialogo en donde actuan el entrevistador y los entrevistados . El fin es presentar una idea,sentimiento o detreminar una informacion atraves de una tecnica.

OBSERVACION

Es una tecnica para la recoleccion de datos cualitativos. Se observa el objeto que sera estudiado con el fin que se determine sus caracteristicas.

ENCUESTAS

Se trata de preguntas definidas y simples que se dirigen a un porcentaje en particular ,busca generar informacion que sea de calidad y que permita dar respuestas.

CUESTIONARIOS

Destacan a los datos que son recolectados y los cuales presentan diversas variaciones en tanto a su orden cualitativo como cuantitativos.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Modelos de creencias en salud MCS

OMS

Creada para promover el desarrollo sanitario en todas las regiones, así como luchar contra todas las enfermedades

Tiene tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad

Percepción de susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad.

MCS

analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de la salud en respuesta de la amenaza de la enfermedad, la percepción de la amenaza de la enfermedad, la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

La primera consta de la posibilidad de desarrollar el padecimiento y la severidad anticipada que es la percepción de la gravedad del padecimiento.

El segundo relacionada con los beneficios o la eficacia de la conducta de la salud recomendada.

Psicología y sida

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL

Experiencias de vida negativas, como abuso o trauma
Factores biológicos que afectan los genes o la química cerebral
Antecedentes familiares de problemas de salud mental

VIH CABE CITAR LAS SIGUIENTES

Dificultad para contarles a otras personas sobre el diagnóstico del VIH
Estigma y discriminación relacionados con el VIH
Pérdida social y aislamiento

¿Cuáles son las señales de alerta de un problema de salud mental?

perder el interés en actividades que suelen ser agradables
sentir una tristeza persistente o sensación de vacío
sentir ansiedad o suicidas

¿Que deben hacer las personas con VIH si necesitan ayuda por un trastorno mental?

Unirse a un grupo de apoyo
probar la meditación, la yoga o la respiración profunda para relajarse
Dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activas

En personas con VIH, infecciones por el VIH pueden afectar su cerebro y sistema nervioso.

Todo esto conlleva que la persona con VIH enfrente un proceso de adaptación psicológico.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Estrategias para la prevencion del sida

Promover habilidades o comportamientos que eviten o disminuyan el riesgo de aparicion de VIH

PREVENCION DE LA TRANSMICION POR VIA SANGUINEA O PARENTAL

El problema de infeccion por esta via es se halla entre los usuarios de droga por via parental que comparten jeringuillas o utensilios para preparar drogas.

favorecer que las personas portadoras del VIH retrasen las medidas de lo posible el periodo sintomatico del sida.

PREVENCION POR VIA PERINATAL O VERTICAL

prevencion del sida por trasmicion de madre e hijo.

Al referirnos de prevencion ,lo hacemos en referencia de la prevencion primaria,es decir aquellas acciones encaminadas e evitar nuevas infecciones.

PREVENCION DE TRANSMICION SEXUAL

la principal via de transmicion del sida ,ya que involucra a los dos miembros de la preja.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Modelos teoricos sobre la adquisicion y mantenimiento de conductas de prevencion

Hay una serie de factores que influyen en la adopcion de comportamientos de prevencion y riesgo de sida.

La autoeficacia influye en el problema del sida, regulando la adopcion de conductas preventivas de la infeccion por VIH .

COMPONENTES

Alertar a la poblacion y aumentar su conocimiento que conlleva el sexo sin proteccion
Desarrollo de habilidades sociales y autocontrol
potenciar la autoeficacia
apoyo social

ELEMENTOS

INFORMACION

Debe de referirse a las vias de transmision y a las conductas preventivas especificas.

MOTIVACION

estara regulada por las variables incluidas en la teoria de la accion razonada.

HABILIDADES CONDUCTUALES

aceptacion de la propia sexualidad ,adquisicion de la informacion conductual relevante,habilidades de negocio del sexo seguro

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Intervencion psicosocial en diabetes

El caracter cronico de determinadas enfermedades constituye en si mismo un elemento susceptible de ser analizado de forma independiente.

Los enfermos cronicos se enfrentan a un proceso continuo en las que las demandas varian a lo largo de las distintas fases de la enfermedad y el ciclo vital.

Determinadas actitudes y comportamientos de las personas que rodean a un enfermo cronico tambien son percibidas por este como ineficaces o inadecuados.

Los factores psicosociales contribuyen al desarrollo de la diabetes ,relacionados con la dieta,el ejercicio y el estres .

para el tratamiento integral de la enfermedad deberia incluir desde la bperspectiva psicosocial yoga,terapia cognitiva atencion plena en la respiracion.

El apoyo social significa un recurso que les ayuda a afrontar los miedos que les genera la enfermedad.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Terapia cognitiva ,mindfulness y diabetes

TCC

Se basa en como la persona percibe y evalua un acontecimiento ,situacion o conducta de los demas.

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

Identifica el tipo de pensamiento erroneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas.

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

TÍTULO GENIAL

La tc postula que los problemas

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

TÍTULO GENIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Hipocondria presentacion clinica

¿Qué es?

es un trastorno en el que la persona interpreta sintomas somaticos como enfermedad.

Los que tienen miedos hipocondriacos los que leyendo informacion sobre enfermedades temen tenerlas.

Los enfermos hipocondriacos graves no suelen ir a consulta con el medico, por el miedo que les diagnostiquen una enfermedad.

La hipocondria puede llevar a la depresion, porque no se llega a un diagnostico que tranquilice.

TRATAMIENTO

Se define el tratamiento con el paciente que son que pierda el miedo y la angustia a la enfermedad que teme para poder retomar su vida.

se plantean primero una serie de prohibiciones y tareas.

El tratamiento basico consiste en perder el miedo a estar enfermo, intentar eliminar la potencia. sensacion temida

CIRCULO VICIOSO QUE MANTIENE LA HIPOCONDRIA

En la terapia se trata que el pensamiento de estar enfermo no dispare un miedo terrible.

Se aprende que si no huye de ellos, si no lucha contra ellos y los acepta se pueden convertir en situaciones admisibles.

REDUCCION AL MIEDO Y LA MUERTE

hay que enfrentar el miedo a la enfermedad y a la muerte.

El paciente puede comenzar a reinterpretar sus sensaciones corporales y tambien a sentir tambien aquellas que son agradables.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Enfermedades cardiovasculares e hipertension

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Se caracteriza por tener una etiología multifactorial, los factores cardiovasculares se potencian entre si y se presentan frecuentemente asociados.

La prevención cardiovascular requiere una valoración conjunta de los factores de riesgos.

Existen biomarcadores de riesgo, no modificables para la aparición de enfermedades, incluyen las características fijas del sujeto.

HIPERTENSION ARTERIAL

Es considerada como otro factor de riesgo primario modificable, se asocia con un mayor número de muertes.

La diabetes es una enfermedad metabólica que se produce con más frecuencia en los seres humanos.

El hábito de fumar también es otro riesgo de enfermedades coronarias.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Explicaciones y planteamientos terapeuticos psicologicos actuales

Las enfermedades
No-trasnmitibles
generan la muerte.

Asi la hipertension arterial
constituye un importante
problema de salud
publica al constituir el
factor de riesgo para la
mortalidad.

las principales
complicaciones de la
hipertension son las
enfermedades del
corazon y la
enfermedad
cerebrovascular.

los pacientes
frecuentemente refieren
incapacidad ,dolor y
salud teteriorada.

La ansiedad ha sido
asociada muy
frecuentemente con la
hipertension por las
reacciones fisiologicas
que implican.

Cabe señalar que
nausea,tos y mareaos
son los sintomas
colaterales mas
frecuentes de los
farmacos hipotensores.

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

Impacto psicologico de COVID-19

las principales
emociones de las
personas incluyen
miedos e
incertidumbres
extremos.

Estos estados y
conductas pueden dar
pie a problemas en
salud mental incluye
reacciones de angustia.

Las emociones
negativas como la
ansiedad, depresion y
la indignacion, asi
como la sensibilidad
de riesgos
aumentaron.

CUATRO NIVELES DE ATENCION

Pacientes con sintomas
severos
pacientes con
sintomalogia mediana

Cuarentena, concebida
como la separacion y
restriccion del
movimientos de personas
que han sidp
potencialmente expuestas
al virus.

Se deben de poner a
las personas en
cuarentena por un
periodo superior
requerido .

COMPRESION
DE LAS
ENFERMEDADES

**Impacto
psicologico de los
trabajadores de la
salud**

Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron infeccion de colegas, infeccion de miembros de la familia ,medidas de proteccion y violencia medica.

Todos estos factores contribuyen al desarrollo de transtornos de ansiedad, depresion ,insomnio entre otros ,se encuentra el factor etario ,el contexto social y las relaciones intrapersonales.

La pandemia ha traído consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales ,tanto economicos y evidentemente de salud.

Los primeros han seguido su actividad laboral normal entre ellos encontramos trabajadores de seguridad, limpieza ,cuidado de personas mayores.

El personal de salud ha sido afectado psicologicamente tras la constante exposicion a esta enfermedad.

Necesidad de preparar recursos que permitan la convivencia de recibir apoyo psicologico ,no solo los trabajadores sanitarios y no sanitarios,sino tambien las enfermeras y sus familiares.

★
COMPRENSION
DE LAS
ENFERMEDADES

★
**Intervenciones
psicologicas en
COVID-19**

se muestra un encadenamiento de comportamientos a la fase de la enfermedad.

Ya se sabe cuales serian las medidas de prevencion practicas de higiene de manos, evitar el contacto publico ,uso de mascarras ,deteccion de casos ,localizacion de contactos, cuarentena.

ante la sospecha de presentar la enfermedad ,primeros sintomas o el haber estado cerca de personas infectadas acudir a centros de salud o realizar un diagnostico.

Se proponen 7 areas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a la propagacion del virus en diferentes niveles

ESTAS AREAS SON

Lavado de manos
contacto con la cara
aislamiento
comportamiento en publico
los comportamientos indeseables
la comunicacion de crisis y las percepciones de riesgo.

Conclusión

En conclusión en el 2019 pareció por primera vez los primeros enfermos del COVID-19. Para muchos de nosotros este virus parecía una simple gripe sin considerar que sería una pandemia mundial y atacaría a millones de personas en todo el mundo. Para evitar el contagio se establecieron unas normas de seguridad que en mi opinión son muy importantes y debemos de respetarlas, el uso de mascarillas nos protege del contagio del virus por el aire, debemos de lavar las manos con frecuencia para evitar el contagio por tocar superficies contagiadas.

Aunque la sociedad no puso de su parte en el momento de la pandemia ya que no estaban respetando los protocolos establecidos y decían que era mentira del gobierno, pero al darse cuenta cuanta gente moría, fueron respetando un poco más.

En lo personal a mi no me dio el virus, pero si estuve en contacto con personas que tenían COVID – 19 Integrantes de mi familia estuvieron contagiados por más de 15 días, siempre y cuando se tomaban los protocolos adecuados.

Todas las personas que estuvimos en cuarentena en algún momento de nuestra vida, sentimos ansiedad y entramos en depresión por dejar de hacer las cosas que nos gustaban, dejamos de salir y estar en aislamiento, fue un cambio radical en nuestra vida, pero algunos supieron manejar la situación lo que les permitió no caer en depresión.

Como va pasando el tiempo, la pandemia ha reducido, ya podemos tener la vida que teníamos antes, solo hay que cuidar muy bien de nosotros.

Siempre y cuando tomando las prevenciones necesarias.