



Mi Universidad

MODELO DE CREENCIAS

Nombre del Alumno: CYNTHIA MARIANA JIMENEZ RAMIREZ

Nombre del tema: RECOLECCION DE DATOS AL PACIENTE.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: ANDRES LOPEZ ARELLANO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 1°

ENSAYO

NOSOTRAS SOMOS UN EQUIPO DE TRES PERSONAS, PERO UNA DE NOSOTRAS TENIA UN PORCENTAJE MAS BAJO EN LA REALIZACION DE ACTIVIDAD FISICA, YA QUE MI COMPAÑERA JENNIFER FUE LA DE PORCENTAJE MAS BAJO, LE REALIZAMOS UN PAR DE PREGUNTAS YA QUE ELLA NOS COMENTABA QUE NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA PORQUE NO LE DA TIEMPO, Y POR FLOJERA, LO QUE LE PREGUNTABAMOS ERA QUE SI SABIA COMO PUEDE MEJORAR SU BIENESTAR FISICO, SI SABE CUAL ES EL RIESGO AL NO REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, QUE SI SABE QUE ES BENEFICIOSO AL REALIZAR LA ACTIVIDAD FISICA, QUE ES LO QUE LE IMPIDE REALIZAR, QUE SI PUEDE SER CAPAS DE MEJORAR Y PODER HACER UN POCO DE JERCICIO, QUE SI ALGUIEN DE SU FAMILIA REALIZA EJERCICIOS, SI SALE A CORRER, O ALGUNA OTRA COSA QUE REALIZEN, PERO NOSOTRAS COMO EQUIPO CON MI COMPAÑERA ESMERALDA PLATICABAMOS EN COMO PODEMOS AYUDARLE EN COMO MOTIVARLA PARA QUE NUESTRA COMPAÑERA SE MOTIVE A HACER EJERCICIO, YA QUE LE COMENTABAMOS QUE SI ELLA REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA, O ALGUN EJERCICIO, O QUE PRACTIQUE ALGUN DEPORTE LE PUEDE AYUDAR EN SU SALUD, EN TENER UNA SALUD EQUILIBRADA, A MANTENER SUS MUSCULOS FIRMES, TAMBIEN A QUE SI ELLA SALE A CORRER O CAMINAR PUEDE OLVIDARSE DE ALGUNOS PROBLEMAS QUE ELLA PRESENTE, DISTRAERSE UN RATO, DESESTRESARSE, LE PEDIMOS QUE SE MOTIVE QUE LO HAGA QUE LO PRIMERO QUE TIENE QUE HACER ES SALIR A CAMINAR, Y POCO A POCO SALIR A CORRER YA SEA QUE UNAS 3 VECES POR SEMANA PUEDA SALIR A CAMINAR O TROTAR , Y LOS DIAS QUE ELLA NO SALGA A CAMINAR O A CORRER, QUE REALIZE UNOS EJERCICIOS EN CASA ELLA NOS DIJO QUE SI LO HARIA, QUE SI LE GUSTARIA SALIR A CAMINAR Y LOS EJERCICIOS EN CASA ELLA NOS PROPUSO QUE HARIA CARDIO, Y PARA QUE COMPROBARAMOS QUE SI LO HACE Y ESTA CUMPLIEDNO SE TOMARIA FOTOS O VIDEOS, Y LO SUBIERA A SUS REDES DOCIAL Y QUE DE IGUAL MANERA NOS MANDARIA ALGUNAS FOTOS PARA QUE VEAMOS QUE SI ESTA CUMPLIENDO Y ASI TENER UN EQUILIBRIO EN SU ESTABILIDAD FISICA SANA.

RECOLECCION DE DATOS DEL PACIENTE: ENTENDIMIENTO DE SU MODELO DE CREENCIAS DE SALUD.

PACIENTE: JENNIFER LIZBETH

EDAD: 18 AÑOS

ENTREVISTADORAS: ESMERALDA Y CYNTHIA

1.¿SABES QUE PUEDES MEJORAR EN TU BIENESTAR FISICO Y CUALES SON ESOS?

SI, SU RENDIMIENTO.

2.¿SABES QUE RIESGO SE TIENE AL NO REALIZAR ACTIVIDAD FISICA Y CUALES SON?

SI, UNA MALA SALUD Y MAL CUIDADO DE LA PIEL.

3.¿SABES QUE ES BENEFICIOSO AL REALIZAR ACTIVIDAD FISICA Y EN QUE TE PUEDE AYUDAR?

SI, MANTENER EL EQUILIBRIO DE LA SALUD.

4.¿QUE TE IMPIDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FISICA?

SI, EL TIEMPO Y LA ESCUELA.

5.¿ TU FAMILIA REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA Y CUALES?

SI, SALIR A CORRER EN LAS MAÑANAS.

6.¿ CREES SER CAPAZ DE MEJORAR TU RENDIMIENTO FISICO Y COMO LO HARIAS?

SI, ESFORZANDOME MAS Y HACER TIEMPO PARA ESTA ACTIVIDAD.