



Mi Universidad

ENTREVISTA

Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernandez

Nombre del tema: Recolección de datos del paciente

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

ENTREVISTA

Susceptibilidad percibida

1.- ¿Usted cómo cree que le pueda afectar al no realizar ejercicio?

Puede afectarle con pensamientos negativos, físicamente y aumentaría el riesgo de problemas de salud.

Severidad percibida

2.- ¿Qué enfermedades cree usted que le podría causar al no realizar ejercicio?

Enfermedades como obesidad, enfermedades cardiovasculares y pérdida de masa muscular.

Beneficios percibidos

3.- ¿Cómo se sentiría si usted saliera a caminar o a correr por las mañanas?

Se sentiría con mejor ánimo y energía para empezar el día.

Barreras percibidas

4.- ¿Usted qué le impide salir a caminar por las mañanas?

Levantarse temprano y el frío.

Factores modificantes

5.- ¿Quiénes de su familia realiza o practica algún deporte? ¿Cuál?

Su primo, practica el deporte de fútbol.

Autoeficacia

6.- ¿Usted cuántos minutos se cree capaz de salir a caminar? ¿Por qué?

Se cree capaz 15 minutos por las mañana, ya que eso le ayudaría para no estresarse y tener mejor motivación durante el día.

Ensayo

El ejercicio es algo fundamental y necesario para tener una vida saludable, pero muchas personas enfrentan o enfrentamos barreras que nos alejan de realizar ese hábito. Una de mis ideas personales es entender o comprender primeramente sus limitaciones al no realizar ejercicio, por lo tanto darle pláticas de suma importancia para que esa persona pueda razonar y comprender lo importante que es en nuestras vidas, podemos comenzar con algunas rutinas que no tengan grandes inversiones de tiempo, y que no sean muy rudas, un ejemplo de ello sería realizar ejercicios a su conveniencia dentro de casa o las caminatas cortas de esta manera el ejercicio se incluirá en su vida como algo sin tanto esfuerzo.

Por lo tanto para que la persona vea al ejercicio como algo importante y no como una obligación, puede motivarse o encontrar una razón para hacerlo, alguna de esas razones podría ser sería su familia o las personas más cercanas, también tomando en cuenta sus metas personales, esto lo inspiraría a tener una mejor salud, o realizar ejercicio por las mañanas y empezar el día con un muy buen ánimo.

Otra de las alternativas sería ayudar a la persona sobre el enfoque del ejercicio su importancia y beneficios que tiene ya que si se realiza en una gran fuente en el cual podemos obtener salud, y esa persona no lo vea como una carga pesada o como una obligación. Un ejemplo que si la persona tiene la importancia o está interesado a bajar de peso se le puede recomendar realizar ejercicios adecuados para obtener su objetivo, o si necesita reducir su estrés también se le puede recomendar ejercicios adecuados.

Por lo tanto también podemos recordarle a la persona que al realizar ejercicio podemos obtener resultados a corto plazo, en mi punto de vista hay personas que no ven el avance esperado dejan de practicarlo, entonces es importante decirle a la persona que valore cada logro que dé ya que es muy beneficiario a su vida y salud. También se le puede brindar apoyo para que este fortalecida al realizar o al comenzar sus rutinas con un grupo de amigos o familiares que lo apoyen, ya que el apoyo motivacional lo veo de suma importancia para el beneficio de una persona que no está acostumbrada a realizar ejercicios.