

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Presenta la alumna:

ALEXA AJELET RAMOS DE LEÓN

Materia:

PSICOLOGIA Y SALUD

A cargo del profesor:

ANDRES LOPEZ ARELLANO

Entrevista:

1. ¿Cuál es su deporte favorito ¿por qué?

Ninguno porque no le gusta socializar y teme a ser juzgada

2. ¿Usted hace ejercicio?

No por el poco espacio en su cuarto y porque aún no conoce el lugar donde está rentando

3. ¿Esta consiente que no hacer ejercicio afecta a su salud? ¿Por qué?

Si porque le puede causar complicaciones de salud como bajo rendimiento y capacidad de realizar actividades

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

Cansada ya que no descansa lo suficiente por las noches

5. ¿Usted tiene algún impedimento para hacer ejercicio y qué es?

Le da miedo recaer en la bulimia y trastornos alimenticios ya que aún sigue en recuperación

6. ¿Qué le motivaría a hacer ejercicio?

Mejorar físicamente

7. ¿Sus familiares realizan algún deporte y cuál es?

Ninguno ya que sus familiares son adultos mayores

8. ¿Por qué motivo no acompaña a sus familiares a realizar actividades físicas?

No realizan ejercicio debido a que son adultos mayores y ya tienen poca movilidad

Susceptibilidad percibida: cree que si hace ejercicio se va a cansar aún más, y a la vez sabe que si no lo hace tendrá problemas de salud

Severidad percibida: Ella cree que si hace ejercicio volverá a recaer en problemas alimenticios y tener un bajón emocional de nuevo, ella sabe que está mal pero tiene miedo

Beneficios percibidos: ella cree que el hacer ejercicio y dieta es muy tardado para bajar de peso, ella solo conoce métodos no saludables para bajar de peso debido a sus antecedentes de trastornos alimenticios

Barreras percibidas: ella no conoce el lugar donde está rentando actualmente además de que en su cuarto no hay suficiente espacio

Claves para la acción: Los estímulos que ella puede tener son que su físico mejorara ya que es una inseguridad para ella, además de que sabe que su condición física mejorara

Factores modificantes: Ella necesita socializar más y llevar tratamiento psicológico además de cuidar su alimentación y ejercicio, ya que según sus propias palabras ella siente flojera y desmotivación para realizar muchas actividades y por ende seguir dieta y realizar ejercicio

Autoeficacia: Ella no se cree capaz de realizar esas actividades debido a su situación actual y su salud mental.

¿Qué tipo de actividad física decidimos que realizara el paciente?

Nosotros decidimos empezar por que la paciente realice una caminata diaria para ir comenzando, la caminata la realizara desde su renta hasta la escuela ya que le queda como a cinco minutos, decidimos que realice esta actividad para ir comenzando ya que nos comentaba que ella aun no conoce la ciudad, ni gimnasios cercanos, así como también nos comenta que la situación del barrio donde renta es peligrosa, además de que los horarios de clase no son muy tardes para no tener problemas con la situación del barrio, creemos que la paciente será capaz de realizar la actividad ya que es sencilla y cercana, además de que le ayudara a despejarse un poco de sus pensamientos, le recomendamos que ella sea acompañada de amigos para que se sienta acompañada y no se sienta triste, además de que le recomendamos empezar a comer más saludable poco a poco, para que ella no tenga miedo de recaer en trastornos alimenticios.