



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **PSICOLOGIA Y SALUD**

PARCIAL 3

**ALUMNO:**

**LUIS ANGEL MARIN HERNANDEZ**

**MAESTRO:**

**ANDRES LOPEZ ARELLANO**

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PACIENTE.**  
**ENTENDIMIENTO DE SU MODELO DE CREENCIAS DE**  
**SALUD**

## **PREGUNTAS**

**1.\_ ¿Ha escuchado usted sobre las personas activas físicamente, se considera usted una de ellas?**

Si, eh escuchado acerca de esas personas que son físicamente, considerarme una de ellas como tal, no

Ya que yo practico deporte 1 vez por semana.

**2.\_ ¿Usted cree que, en un cierto periodo, la falta de ejercicio puede afectar en su salud?**

sí, ya que la falta de ejercicio afectaría al organismo haciéndonos mas propensos a padecer enfermedades cardiovasculares.

**3.\_ ¿Considera que al realizar ejercicio puede mejorar su salud o condición física?**

si, el ejercicio nos ayuda a prevenir enfermedades y/o trastornos metabólicos, también a tener un buen rendimiento físico.

**4.\_ ¿Qué barreras u obstáculos le impiden el realizar ejercicio?**

Seria la falta de tiempo

**5.\_ ¿Qué le motiva a usted el realizar actividad física?**

Que nos ayuda a prevenir enfermedades, tener un buen organismo y una buena condición física de acuerdo con la edad.

**6.\_ ¿su familia realiza algún deporte o alguna actividad física?**

Mi familia hace un tiempo practicaba deporte, así como voleibol y baloncesto, lo cual dejaron de realizar a causa de lesiones.

**7.\_ ¿Usted cree que a pesar de sus obstáculos puede lograr su objetivo de realizar ejercicio?**

Si, una de las opciones para poder logras los objetivos es, acomodar mis horarios de rutina para poder tener más tiempo libre.

## ENSAYO

El ejercicio físico es una de las herramientas más efectivas para mejorar la salud y la calidad de vida. Sin embargo, muchas personas, aunque son conscientes de sus beneficios, encuentran obstáculos que dificultan su práctica regular. Mi objetivo es guiar a un paciente para que encuentre una motivación genuina para hacer ejercicio y supere las barreras que percibe como limitantes.

En primer lugar, es importante resaltar la conciencia del paciente sobre los efectos de la falta de actividad física en la salud. Él comprende que la inactividad puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos, lo cual es una gran motivación para querer cambiar. Esto es una base sólida para trabajar, ya que el primer paso para hacer ejercicio es entender su importancia y cómo impacta en nuestra vida a largo plazo.

A pesar de esta comprensión, el paciente identifica la falta de tiempo como una barrera significativa. Esta es una de las excusas más comunes que enfrentan las personas en la sociedad actual. Sin embargo, existen estrategias para integrar la actividad física en la rutina diaria, como hacer pausas activas en el trabajo, caminar en lugar de usar el automóvil o realizar sesiones cortas de ejercicio en casa. El ejercicio no necesariamente tiene que ser una actividad prolongada y en un gimnasio; puede adaptarse a diferentes circunstancias y horarios. La clave es reconocer que la actividad física puede adaptarse a las necesidades y al estilo de vida de cada persona.

Además, el paciente menciona que su familia antes practicaba deporte, pero dejaron de hacerlo debido a lesiones. Esto puede haber influido en su percepción de la actividad física como algo temporal o difícil de mantener. Sin embargo, una forma de motivarlo es mostrarle que el ejercicio también puede realizarse de manera segura y adaptada a sus capacidades, evitando riesgos y trabajando progresivamente para mejorar su condición física. Recordarle que existen distintas intensidades y tipos de ejercicio ayudará a que no vea el deporte como una actividad agotadora o peligrosa.

Otra motivación importante para él es la prevención de enfermedades y la mejora de su condición física. Recordarle esta meta y ayudarlo a establecer objetivos claros y alcanzables puede ser una excelente forma de mantenerlo motivado. Una meta simple y realista podría ser hacer ejercicio dos veces por semana, incrementando la frecuencia de manera gradual. Celebrar cada pequeño logro refuerza la constancia y genera una sensación de progreso que, a largo plazo, lo llevará a tener una rutina estable.

Finalmente, el paciente expresa su disposición a reorganizar su rutina para encontrar tiempo para el ejercicio, lo cual es un paso clave hacia el cambio. Al crear un horario específico y ajustado a sus posibilidades, podrá ver que hacer ejercicio no es una carga adicional, sino una inversión en su bienestar. Recomendarle empezar con rutinas cortas y ejercicios sencillos en su propio hogar podría ser un buen comienzo para evitar el estrés de desplazarse a un gimnasio o buscar un lugar específico.

En conclusión, con un poco de planificación y recordándole los beneficios personales, es posible que este paciente logre incorporar el ejercicio a su vida de forma estable. Ayudarle a superar la barrera de la falta de tiempo, motivarlo con metas claras y realistas, y recordarle los beneficios para su salud y bienestar general puede ser fundamental para que este cambio se mantenga en el tiempo. Como siempre, el mayor aliado en este proceso será su propia motivación y la determinación de cuidar su salud para el futuro.