



Entrevista

Nombre del Alumno: Jeniffer Lizbeth Cruz Gómez

Nombre del tema: Recolección de datos del paciente, entendimiento de su modelo de creencias de salud

Parcial : III

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arrellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez Chis.2/11/24

Falta de actividad física

Nombre del entrevistador: Cinthia Mariana Jiménez Ramírez

Esmeralda Velázquez de la Cruz

Nombre del entrevistado: Jeniffer Lizbeth Cruz Gómez

Edad:18

Nivel de estudios: Bachillerato

Religión: Católica

Estado civil: Soltera

1. ¿ Sabes que puedes mejorar en tu bienestar físico y cuáles son esos beneficios?

R: Si, el rendimiento y la condición que puede mejorar en tu salud

2. ¿ Sabes que riesgo se tiene al no realizar actividad física y cuáles son esos riesgos?

R: Su una mala salud y por ende una mal cuidado del aspecto físico

3. ¿ Sabes que es beneficioso al realizar actividad física y en que te puede ayudar?

R: Si, a mantener el equilibrio de la salud y a tener más fuerza de voluntad al realizar actividad física y sentirte mejor contigo mism@.

4. ¿ Qué te impide el realizar actividad física?

R: El tiempo y la escuela, entre otras cosas.

5. ¿Tu familia realiza alguna actividad física? ¿Cuál?

R: Si salir a correr por las mañanas

6. ¿ Crees ser capaz de mejorar tu rendimiento físico y cómo lo harías?

R: Si, esforzándome más y separar mi tiempo para poder realizar la actividad física.

ENSAYO

Puedo concluir con que, la actividad física influye mucho en la salud del paciente, no solamente hablando de su estado físico, si no también de su estado emocional, ya que el realizar actividad física puede ayudar a que tu mente se despeje y te concentres en que de verdad quieres hacer un cambio no, solo por las personas de tu alrededor, si no que sea un cambio que te haga sentir feliz a ti misma, para que nuestro paciente pueda implementar más el ejercicio en su rutina diaria, entre el equipo de entrevista se llegó a un acuerdo que realizará cardio, siempre y cuando nuestro paciente estuviera de acuerdo, y que no se sintiera presionado por otras personas. El cardio lo realizará los días, martes, jueves y viernes, ya que son los días en los que puede hacer un tiempo para dedicarle al ejercicio, y son días en dónde no tiene otras actividades que impliquen mucha presión y que se le dediquen más tiempo de lo esperado, es importante recalcar que el cardio que realizará tendrá un tiempo determinado que será de una hora de 6:00 pm a 7:00 pm, el cardio lo realizará en compañía de una tía, ya que ella va a cursos donde imparten cardio, en cierto caso que ella no pueda asistir se cambiara el cardio por ejercicios que pueda realizar en casa, ejercicios que no sean muy bruscos ya que no tiene la ayuda de un profesional y puede ocurrir un accidente, podemos concluir que los ejercicios que el paciente realizará están pensados en su complexión física y emocional, si hacer que se esfuerzo más de lo que esta acostumbrada, ya que por mucho tiempo no ha realizado actividad física.