



# ENSAYO

*Nombre del Alumno: Norberto Abidan Ozuna Zepeda*

*Nombre del tema: RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PACIENTE. ENTENDIMIENTO DE SU MODELO DE CREENCIAS DE SALUD.*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Andrés López Arellano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Uno*

*Comitán De Domínguez Chiapas a 1 de Noviembre de 2024*

¿cual es su deporte favorito? ¿Por que?

Ninguno por que no le gusta socializar y teme a ser juzgada.

¿Usted hace ejercicio? ( en caso de que no) ¿por que?

No porque no tiene espacio y no conoce.

¿Esta consiente de que el no hacer ejercicio afecta a su salud? ¿Por que?

Si por que me puede ocasionar complicaciones de salud como bajo rendimiento y capacidad.

¿Como se sentiria si usted saliera a correr o caminar por las mañanas?

Cansada ya que no descansa lo suficiente.

¿Usted tiene algun Impedimento para hacer ejercicio y por que ?

Me da miedo a caer en la calle.

¿ Que le motivaria a hacer ejercicio ?

Mejorar fisicamente.

¿sus familiares realizan algun deporte, como cual ?

Ninguno ya que sus familiares son personas moyores.

¿ Por que motivo no acompaña a sus familiares a las actividades que realizan ?

Por que tienen dificultad para cominar y poder realizar ejercicio.

## ¿ Que tipo de actividad fisica decidiste que va a realizar tu paciente ?

Mi paciente como primer paso decidio descansar mas para estar mas activa e ir apoyando a su salud y rendimiento, haci que tambien esta empezando a caminar por las mañanas distancias cortas como de su cuarto a la escuela o tambien caminar mas cuando realiza compras u otras actividades esto es ya que a considerado con mas seriedad su salud y a sabido de las causas de su estado y tambien a decidido socializar e interactuar mas con las personas y esta decisión es por la motivación de ir mejorando su fisico y esta actividad de caminar a sido la mas accesible a ella por motivos de rendimiento por eso no realizo otro tipo de actividad fisica como cardio u otras actividades rusticas por lo mismo ya antes mencionado que eso le afectaria mucho por su escaso rendimiento y la paciente no a presentado excusas por que a entendido a que severidad podria yegar su salud por no realizar las actividades recomendadas y tambien sabe con esto tambien puede motivar a su familia a llevar los mismos metodos de actividades que ella realiza por que tambien quiere ver a su familia en un buen estado haci es como ella rompe esa barrera que le retrasaba cuidar de su salud y eliminar esa pereza por no dormir bien poreso tambien decidio tomar mas tiempo de decanso físico y haci es como mi paciente a empezado esta nueva rutina en su vida diaria.