



Entrevista

Nombre del Alumno : Lesly Yaquelin Morales Escalante

Nombre del tema : **Entrevista**

Parcial : unidad **3**

Nombre de la Materia : psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura : licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: I

Lugar y Fecha de elaboración
Comitan de Domínguez
01/11/224

Datos de identificación del paciente:

Nombre: López Vázquez Yeni Paola

Entidad de nacimiento: Comitán de Domínguez

Ocupación: Estudiante

Edad: 19 años

Susceptibilidad percibida

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

R: Puedo tener pensamientos negativos

Severidad percibida

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

R: Sobrepeso y obesidad

Beneficios percibidos

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

R: con mejor ánimo de empezar el día

Barreras percibidas

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

R: levantarse temprano y el frío

Factores modificantes

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

R: levantarse temprano y el frio

Factores modificantes

5. ¿Quiénes de su familia realizan o practican algún deporte?

R: su primo ¿Cuál? Futbol

Autoeficacia

6. ¿Usted cuantos minutos se cree capaz de salir a caminar por las mañanas?

R: 15 minutos

Ensayo:

Para que el paciente pueda cambiar la actitud o la forma de pensar acerca de su estado físico, podemos hablar con el paciente y decirle acerca de mejorar su estado físico y así poder ver o tener un avance en la persona, hablarle acerca de las diferentes enfermedades que pueden causar al no realizar el ejercicio adecuado.

Practicar durante 40 minutos todos los días, levantarse temprano para realizar diferentes actividades y así poder empezar bien el día. O salir a caminar por las tardes y poder empezar con la rutina todos los días, representa una oportunidad para mantener una vida saludable de la totalidad de nuestro organismo.

Incluir el ejercicio regular como parte de un estilo de vida saludable es un cambio de hábito que puede necesitar motivación y no pasar todo el tiempo estresado, nos puede ayudar a despejar la mente, pasar un rato y dedicarle un rato a su estado físico.

Es normal y habitual que se piense que se trata de una cuestión del cansancio de la rutina diaria. O de la poca disponibilidad por el tiempo. Pero también poder saber que todo se empieza despacio y que todo se hace a su debido tiempo y no desesperarse por no ver resultados a los pocos días. Poder empezar con 15 minutos por dos días cada semana es un buen comienzo para empezar con la rutina del ejercicio y tampoco apresurarse, pero también depende de la persona si esta dispuesto a mejorar en su estado físico. Podemos concluir con la responsabilidad de cada persona y el interés que le aporte a mejorar.