



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Cecilia Yaretzy Pérez Argueta

Nombre del tema: Entrevista

Parcial: Unidad: 3

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez Chiapas, 02/10/24

¿Cuál es su deporte favorito? y ¿Por qué?

Ninguno, porque no me gusta socializar y temo a ser juzgada.

¿Usted hace ejercicio? En caso de que no, ¿Por qué?

No no hago, porque no tengo espacio y no conoce.

¿Esta conciente que el nomhacer ejrcicio afecta a su salud? Y ¿Por qué?

Si, porque me puede ocasionar complicaciones de salud como bajo rendimiento y capacidad.

¿Cómo se sentiria si usted solicita acorrer o caminar por las mañanas?

Me sentiria ansada ya que no descanso lo suficiente.

¿Usted tiene algun impedimento para hacer ejercicico? y ¿Cuál es?

Si el miedode caer en la enbulimia.

¿Qué le motivaria a hacer ejercicio?

Que mejoraria fisicamente.

¿Sus familiares realizan algun deporte? y ¿Cuál es?

Ninguno, ya que mis familiares son personas mayores.

¿Por qué motivo no acompañar a sus familiares a sus actividades que realizan?

Porque tienen dificultad para caminar y para poder realizar algún tipo de ejercicio.

En el caso de algunos pacientes que no les gusta socializar, ya que les da pena realizar algún tipo de deporte o también realizar alguna actividad física, no es necesario que hagan solo deportes, existen otros métodos para poder realizar ejercicios desde casa como, salir a correr o caminar por las mañanas, andar en bicicleta o como les decía desde un principio hacer actividades físicas desde casa por medio de aplicaciones, hoy en día la tecnología ha avanzado bastante que existen aplicaciones que te dicen desde la alimentación adecuada que debes llevar hasta los ejercicios que necesitas según tu cuerpo, tomando en cuenta que va en relación a tu salud, de ahora en adelante los pacientes pueden utilizar ese medio o también el de las clases en línea con maestros profesionales, también ir a lugares como los gimnasios o clases de zumba.

Como bien sabemos la mayoría de las personas utilizan la tecnología, y que mejor que la puedan utilizar para su bienestar, viendo videos o algunos tips para hacer ejercicio desde casa y hacer ellos no tendrán por qué tener pena alguna o pensar que pueden ser juzgados por los ejercicios que realicen, yo invito a las personas tanto sociables o no, a que no hagan caso y que no les importe lo que los demás digan, ustedes o nosotros incluyéndonos debemos enfocarnos en nuestro bienestar, nuestra salud propia para llevar una vida más saludable, y no en lo que digan los demás al fin y al cabo el cuidar nuestra salud es individual.

Les invito a que llevemos a cabo una vida más saludable y como pudimos formas realizarlo, utilizemos la tecnología para algo bueno y no para algo que no nos va traer ningún beneficio, llevemos una alimentación balanceada y actividades físicas adecuadas.

