



*Nombre del Alumno: Yeni Paola López Vázquez*

*Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades*

*Parcial: III*

*Nombre de la Materia: psicología de la salud*

*Nombre del profesor: Andrés López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

*Lugar y Fecha de elaboración: 2/11/2024*

## RECOLECCION DE DATOS DEL PACIENTE Y ENTENDIMIENTO DE SU MODELO DE CREENCIA DE SALUD.

### Suseptividad percibida

#### 1.- ¿Usted cómo cree que le puede afectar al no realizar ejerció?

Teniendo pensamientos negativos y ala salud

### Severidad percibida

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

Sobrepeso y obesidad

### Beneficios percibidos

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

Con mejor animo de empezar el día con un buen humor

### Barreras percibidas

#### 4.- ¿Usted que le impide salir a caminar por la mañana?

Tener que levantarse temprano y el clima que mayormente hace mucho frio por las mañanas

### Factores modificantes

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

Su primo y tíos practican o tienen un equipo de futbol

### Autoeficacia

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

Se considera capaz de salir a caminar 15 minutos todos los días

## “Comienza tu camino hacia una vida saludable: superando barreras y excusas”

Como profesional de la salud, he observado que muchas personas desean mejorar su salud y bienestar, pero enfrentan barreras y excusas que les impide iniciar su camino hacia el ejercicio regular. En este ensayo, exploraremos las principales barreras y excusas que impiden a esta persona comenzar a hacer ejercicio y presentare estrategias prácticas para superarlas.

### **Barreras y excusas comunes:**

1. Falta de tiempo
2. Poca motivación
3. Miedo al fracaso
4. Dolor o lesión
5. Falta de acceso a instalaciones o equipo
6. Sentimientos de vergüenza o inseguridad

### **Estrategias para superar barreras y excusas:**

1. **Establecer metas realistas:** comienzo con objetivos alcanzables, como 10 minutos de caminar al día.
2. **Encontrar un compañero de ejercicio:** compartir la experiencia con un amigo o familiar puede aumentar la motivación.
3. **Elegir actividades que le llamen la atención:** seleccione ejercicios que disfrute, como baila, natación, futbol, basquetbol, veis bol.
4. **Consultar con un profesional:** Un entrenador o fisioterapeuta puede ayudar a superar lesiones o dolor.
5. **Utilizar recursos en línea:** Aplicación y videos de ejercicios pueden ser accesibles desde cualquier lugar.
6. **Celebrar pequeños logros:** Reconocer y celebrar progresos puede aumentar la motivación.

No hay excusa para no comenzar a hacer ejercicio. Con estrategias practicas desde la como vidad de su casa y un enfoque positivo, puede superar las barreras y alcanzar una vida mas saludable y activa. Recuerda que cada pequeño paso cuenta, y el camino hacia la salud y el bienestar comienza con un solo paso.

