



ENTREVISTA

Nombre Del Alumno: Jennifer Mayrani Alavez Campos

Nombre Del Tema: Recolección De Datos Del Paciente. Entendimiento De Su Modelo De Creencias De Salud.

Parcial: 3 Er

Nombre De La Materia: psicología y salud

Nombre Del Profesor: Andres Lopez Arellano

Nombre De La Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Lugar y Fecha de elaboración

Comitán de Domínguez Chiapas, 02 de noviembre del 2024

Preguntas

1. ¿Cuales son las razones por las que no haces la suficiente actividad fisica?
 - R= por la falta de tiempo y ganas.
2. ¿Puedes nombrarme alguna consecuencias que conozcas que trae no hacer actividad fisica?
 - R= la actividad, hipertencion, depresion – ansiedad.
3. ¿Que beneficios encuentras al no hacer actividad fisica?
 - R= tengo mas tiempo para mi y no fatigo mi cuerpo.
4. ¿Cual es la situacion actual que no permite hacer ejercicio?
 - R= cuestiones laborales.
5. ¿Que desiones te llevaron a no hacer actividad fisica?
 - R= por que me leccione el tobillo y me aleje del ejercicio temporalmente pero se extendio.
6. ¿En tu familia ¿ que piensan sobre hacer actividad fisica?
 - R= toda mi familia es deportista y tienen un buen concepto del ejercicio y les gustaria que yo practicara ejercicio de nuevo.
7. ¿Que situacion podra motivarte a hacer ejercicio?
 - R= alguna enfermedad y mi poca resistencia fisica lo cual me gstaria cambiar.

IDEAS DE MOTIVACION PARA EL PACIENTE

Ayudar al paciente a darle motivos como querer ayudar al paciente

Correr 10 minutos al día ayudaría mucho empezar y hacer 2 veces a la semana correr o salir a caminar eso nos ayudaría mucho para empezar ya que con el transcurso de la semana a completada empezariamos aumentar los minutos como 10 mas lo que haria seria 20 minutos al día y acompletando tambien las semana podria subirle mas 10 min hasta a completar 1 hora de caminar o correr al día y aumentar los días de la semana

Integrar una rutina diaria podria ser subir las escaleras y bajar dentro de 25 min por día o hacer un deporte, bajar del bus una parada antes, o ir a la tienda caminando

Hacer una actividad agradable como bailar, nadar, hacer yoga, jugar algun deporte ya que estos ayudan a tener una mejor actividad fisica y tener una motivacion a la que esto nos ayuda mucho con la salud de la persona el bailar es algo que casi todo el mundo lo suele hacer hasta hay personas logrando ser los mejores bailares al nivel mundial y poder encontrar cual es su habilidad. El nadar es una de las actividad que nos ayuda a tener una mejor resistencia al cuerpo y tener habilidad de aguantar mejor la respiracion. El hacer yoga ayuda a liberar no solo eliminando suduracion si no tambien a quitarnos de estrés o problemas que afectan en la vida.

El tener un compañero con quien ir hacer actividad fisica tambien ayuda a tener una motivacion nos ayuda a mejorar y hacer con mas frecuencia ir hacer las actividades fisicas

Tener algun reloj o aplicación puede ayudar a tener recordatorios de la actividades o las rutinas y logros que ha empazado a lograr la persona.

Reconocer los logros de bajar de peso, y tener una buena alimentacion o tener mejor resistencia a las cosas buenas puede ayudar a la persona a tener una

motivacion sea con estas ideas o tener mas motivos pareja, amigos o familiares esto nos ayudara a mejorar y ver los cambios nos motivara mas.