



**UDS**

**Mi Universidad**

## **ENTREVISTA**

*Nombre del Alumno: Josué Marroquín Sánchez*

*Nombre del tema: Entrevista de diagnóstico de actividad física*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Andrés López Arellano*

*Nombre de la Licenciatura: L.E. enfermería*

*Cuatrimestre: 1°*

**1.\_ ¿Ha escuchado usted sobre las personas activas físicamente, se considera usted una de ellas?**

Si, eh escuchado acerca de esas personas que son físicamente, considerarme una de ellas como tal, no

Ya que yo practico deporte 1 vez por semana.

**2.\_ ¿Usted cree que, en un cierto periodo, la falta de ejercicio puede afectar en su salud?**

sí, ya que la falta de ejercicio afectaría al organismo haciéndonos mas propensos a padecer enfermedades cardiovasculares.

**3.\_ ¿Considera que al realizar ejercicio puede mejorar su salud o condición física?**

si, el ejercicio nos ayuda a prevenir enfermedades y/o trastornos metabólicos, también a tener un buen rendimiento físico.

**4.\_ ¿Qué barreras u obstáculos le impiden el realizar ejercicio?**

Seria la falta de tiempo

**5.\_ ¿Qué le motiva a usted el realizar actividad física?**

Que nos ayuda a prevenir enfermedades, tener un buen organismo y una buena condición física de acuerdo con la edad.

**6.\_ ¿su familia realiza algún deporte o alguna actividad física?**

Mi familia hace un tiempo practicaba deporte, así como voleibol y baloncesto, lo cual dejaron de realizar a causa de lesiones.

**7.\_ ¿Usted cree que a pesar de sus obstáculos puede lograr su objetivo de realizar ejercicio?**

Si, una de las opciones para poder logras los objetivos es, acomodar mis horarios de rutina para poder tener más tiempo libre.

Fomentar la actividad física en pacientes que enfrentan diversas barreras para hacer ejercicio es un desafío que requiere empatía, comprensión y estrategias efectivas. En mi experiencia, he encontrado que el primer paso para motivar a alguien a comenzar una rutina de ejercicios es escuchar sus preocupaciones y percepciones. Muchas veces, las barreras que sienten pueden ser desmitificadas a través de una conversación abierta. Por ejemplo, si un paciente menciona la falta de tiempo como un obstáculo, se puede explorar juntos cómo integrar el ejercicio en su vida diaria, sugiriendo alternativas como caminar durante su hora de almuerzo o realizar ejercicios cortos en casa. Además, es fundamental personalizar el enfoque al ejercicio. Cada persona tiene diferentes intereses y niveles de habilidad, por lo que ofrecer una variedad de opciones puede ser clave. Algunos pueden disfrutar de actividades al aire libre como caminar o andar en bicicleta, mientras que otros pueden preferir clases grupales de baile o yoga. Al presentar el ejercicio como algo divertido y no como una obligación pesada, se puede cambiar la percepción negativa hacia la actividad física. Otro aspecto importante es establecer metas realistas y alcanzables. Trabajar con el paciente para definir objetivos específicos y medibles puede ayudar a mantener la motivación. Por ejemplo, comenzar con metas pequeñas, como hacer 10 minutos de actividad física al día y aumentar gradualmente el tiempo a medida que se sientan más cómodos. Celebrar estos logros, por pequeños que sean, refuerza la idea de que el progreso es posible y valioso. La educación también juega un papel crucial en este proceso. Informar a los pacientes sobre los beneficios del ejercicio no solo para la salud física sino también para el bienestar mental puede ser un poderoso motivador. Explicar cómo la actividad física libera endorfinas y puede mejorar su estado de ánimo les permite ver el ejercicio como una herramienta para mejorar su calidad de vida. Finalmente, crear un entorno de apoyo es esencial. Involucrar a amigos o familiares en la rutina de ejercicios puede hacer que el proceso sea más agradable y menos solitario. Además, considerar la posibilidad de unirse a grupos comunitarios o clases puede proporcionar una red adicional de apoyo y motivación. En conclusión, lograr que un paciente comience a hacer ejercicio implica un enfoque comprensivo y personalizado que aborde sus barreras percibidas con soluciones prácticas y alentadoras. Al fomentar una mentalidad positiva hacia la actividad física y proporcionar las herramientas necesarias.