



UDS

Mi Universidad

ENTREVISTA

Nombre del Alumno: izoally jazmin gonzalez cabello

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.

Promover la actividad física en pacientes que perciben barreras puede ser un desafío, es fundamental para mejorar su salud y bienestar. Existen diversas estrategias que podrían facilitar este proceso, ayudando a que los pacientes superen sus excusas y se comprometan a hacer ejercicio de manera regular o convertir el ejercicio en un hábito.

Es esencial escuchar y comprender las barreras específicas que enfrenta cada paciente. Muchas veces, las excusas pueden surgir de miedos, falta de tiempo o recursos limitados. Al tener una conversación abierta, se puede identificar el origen de estas percepciones. Por ejemplo, si un paciente siente que no tiene tiempo, se puede trabajar juntos para encontrar pequeños momentos durante el día que se pueden dedicar a la actividad física, como caminar durante el almuerzo o hacer ejercicios en casa.

Otra estrategia clave es establecer metas realistas y alcanzables. Es común que las personas se sientan abrumadas por la idea de comprometerse a un régimen de ejercicio intenso. Al crear objetivos pequeños y específicos, como realizar 10 minutos de ejercicio al día, se reduce la presión y se fomenta un sentido de logro. Con el tiempo, estas pequeñas victorias pueden motivar al paciente a aumentar gradualmente la duración e intensidad del ejercicio.

La creación de un ambiente positivo y de apoyo también es crucial. Involucrar a familiares o amigos en la rutina de ejercicio puede hacer que la experiencia sea más agradable y menos solitaria. Organizar caminatas grupales o clases de ejercicio puede no solo fortalecer los lazos sociales, sino también hacer que la actividad física se sienta menos como una obligación y más como una oportunidad para disfrutar y compartir con otros.

También, es importante educar a los pacientes sobre los beneficios del ejercicio más allá de la pérdida de peso o la mejora física. A menudo, las personas no son conscientes de cómo la actividad física puede impactar positivamente su salud mental, energía y calidad de vida.

Al resaltar estos beneficios, se puede motivar a los pacientes a ver el ejercicio como una inversión en su bienestar general.

Finalmente, la incorporación de la tecnología puede ser una herramienta poderosa. Aplicaciones de seguimiento de actividad o grupos en línea pueden ofrecer un sentido de

comunidad y motivación. La gamificación del ejercicio, como establecer desafíos o recompensas, puede hacer que el proceso sea más atractivo y divertido.

En resumen, motivar a los pacientes a comenzar un programa de ejercicio requiere empatía, educación y creatividad.

Al abordar sus barreras de manera individual y fomentar un ambiente de apoyo, se puede transformar la percepción del ejercicio de una carga a una oportunidad. Con paciencia y estrategias adecuadas, los pacientes no solo comenzarán a hacer ejercicio, sino que también adoptarán un estilo de vida más activo y saludable.