



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: María del Carmen
Cordero Gordillo**

Nombre del trabajo: “Ensayo”

Materia: Taller de Elaboración de Tesis

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

“LA ALIMENTACIÓN COMO BASE FUNDAMENTAL PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD”

Importancia de la investigación

Sin duda alguna elaborar un trabajo de investigación como lo es UNA TESIS conlleva de arduo esfuerzo en el proceso de recopilación de datos, puesto que engloba muchos factores que intervienen en este transcurso.

La recolección se refiere al uso de las técnicas y herramientas que son utilizadas por cada uno de nosotros para desarrollar nuestro tema de investigación, en cual se determina el medio que empleamos para dicha recolección de nuestros datos ya sea por medio de entrevistas, encuestas, cuestionarios, observación, etc.

Todos estos instrumentos se aplican en un momento en particular, con la finalidad de buscar información que nos es útil a la hora de realizar una investigación.

En el presente trabajo trataré con detalle la importancia de la recopilación de datos, que es lo que esta implica, y cuán difícil ha sido el proceso de esta investigación, así como también las experiencias que ha dejado en mí.

La recolección de datos es el proceso de obtención de información a fin de dar respuesta al problema o la hipótesis planteada. En este proceso se analizan los procedimientos a utilizar para obtener los datos requeridos.

A la hora de dedicarnos a la elaboración de nuestra investigación que en este caso es NUESTRA TESIS es fundamental analizar cómo le haremos para extraer u obtener cada una de la información que necesitamos plasmar, así como el medio que utilizaremos para posteriormente interpretarlos y reportarlos.

Sin duda alguna, muchos no estamos acostumbrados a lo que engloba la elaboración de una tesis, es decir, lo que implica la búsqueda de información segura y confiable, sin embargo, al ir estructurando nuestra información esta genera en nosotros ideas y conocimientos importantes que nos ayudarán en todo momento de nuestra vida y en especial a la hora de defender nuestra investigación y es por ello, que esta necesita de una correcta guía de escritura tanto de forma precisa como clara.

Nuestra investigación requiere de nuestro amplio esfuerzo por interpretar cada uno de nuestros datos, es decir, que seamos nosotros los originarios de nuestra información sin la necesidad de hacer plagio, y es por ello que se han implementado métodos como los del formato APA el cual hace uso de muchas características que debe llevar un documento y al mismo tiempo estas normas APA nos brinda mayor confiabilidad en la calidad de nuestra investigación elaborada, y para que no se incurra en un plagio es de vital importancia, citar, referenciar cualquier material consultado, parafraseado o usado.

Sin duda alguna la elaboración de mi tesis ha sido una de las experiencias más complejas por decirlo de algún modo, ya que en cierto momento pensaba que no podría o que esta requería de muchísimo esfuerzo y dedicación lo cual no iba a

poder sobrellevar para culminarla, pese a las circunstancias y a los momentos emocionales negativos que tuve que pasar, esta me ha ayudado a darme cuenta que una investigación de este carácter no tiene que ser del tanto aburrida sino totalmente lo contrario, disfrutar de su elaboración, vivirla como tal, saber que esta puede ayudar a muchas personas a sobrellevar su padecimiento, a que consumir para inhibir las emociones y disfrutar con la práctica de alguna actividad. Es muy reconfortante hacer este tipo de aportaciones como personales del área de salud, puesto que nuestro objetivo es ayudar al bienestar de cada persona.

Creo que todos a la hora de hacer este maravilloso trabajo pasamos por muchas frustraciones puesto que no habíamos elaborado un trabajo de esta magnitud, pero tuvimos a personas motivándonos, que en mi caso sin duda alguna fueron mis padres, los cuales desde pequeña me han motivado a investigar, ya que la investigación es una de las ramas que más les gusta, y esta vez no fue excepción, porque gracias a ellos vi la importancia de hacer bien este trabajo y poder ayudar a muchas personas que hagan lectura de este tema. Tampoco podría excluir para nada a mi profesora que ha sido una pieza importante en este transcurso de investigación, puesto que nos ha dedicado el tiempo y las palabras necesarias para elaborar muy bien este trabajo. Sin duda alguna una mejor no podría habernos tocado.

Como conclusión, diré que esta investigación ha dejado muchos aprendizajes en mi etapa estudiantil y profesional, la realización de una investigación cumple un papel sumamente importante desde la recolección de datos hasta la interpretación de cada uno de ellos, y es por ello que mi pensamiento ha cambiado drásticamente en este proceso, ya que la elaboración de esta información ha permitido ampliar mis conocimientos tanto de lo que es realizar una investigación como de mí mismo tema. Es determinante la importancia que tiene la investigación como proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda.