

## **CAPITULO IV**

### **Análisis y resultados de la investigación**

#### **4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN**

**FECHA:** Miercoles/01/07/2020

**HORA:** 5:30 pm

**LUGAR:** Cancún Quintanaroo

**ENTREVISTADOR:** Dalia Pérez Escobedo

**ENTREVISTADO (A):** Maricruz Villaldama Samayoa

**INTRODUCCIÓN:** El propósito de esta entrevista es determinar las causas, factores y otras tantas características que se ven involucradas en el proceso que conlleva a los trastornos de alimentación causados por problemas de ansiedad, en esta primera entrevista elegí a una persona de sexo femenino de 47 años de edad la cual ya tiene varios años que padece de este trastorno, por lo que se me hizo importante saber las siguientes preguntas.

**CARACTERÍSTICAS DE LA ENTREVISTA:** La entrevista se hizo de manera digital por medio de zoom solo la persona entrevistada y su servidor. El horario se acordó en posibilidades de la entrevistada y se fijó el horario de las 5:30 pm.

## **PREGUNTAS**

**1.-¿Desde cuando cree que empezó con problemas de ansiedad ?**

**RESPUESTA:**

Bueno, no le se decir exactamente cuando comencé a sentir este problema, no lo sé pero si tiene algunos años; antes era yo muy feliz, me sentía una persona normal, creo que comía como todos comen de manera normal, carnes rojas, carnes blancas, verduras, frutas y un poco de pan, en conclusión, tiene algunos años que comencé con este problema, aunque aveces no sé si son pocos o muchos, la misma ansiedad me ha hecho perder la cuenta.

**ANÁLISIS:**

Como es normal, una persona con enfermedades del tipo emocional se le nota insegura a la hora de contestar, aveces pierden la noción del tiempo y hasta del espacio, esta persona entrevistada, de todos modos sabe que su vida ha cambiado, que ya no es como antes.

**2.-¿Qué síntomas presenta cuando tiene una crisis de ansiedad?**

**RESPUESTA:**

Uff, es terrible!! Me siento mareada, siento palpitaciones, disnea, se me acelera el pulso, me pongo pálida, sudorosa, dolor de cabeza, de articulaciones y siento mucho miedo.

### **ANÁLISIS:**

La respuesta a esta pregunta por parte de mi entrevistada, es clásica, son exactamente los síntomas que ella presenta, los comunes, que casi son invariables en las personas que padecen este horrible mal

### **3.-¿En que situación emocional presenta más ansiedad por consumir alimentos?**

#### **RESPUESTA:**

Esto me ocurre cuando estoy preocupada, por alguna enfermedad adicional mía o de mi familia, cuando fallece un pariente, cuando veo un accidente, cuando escucho una noticia fatal en la televisión, cuando estoy desvelada, cuando adquiero una deuda un poco fuerte o cuando tengo miedo.

### **ANÁLISIS:**

Su respuesta igua, común. Ella expresa situaciones de su vida personal que son como las de cualquier otras que le incrementan o le desencadenan en una alteración de sus hábitos alimenticios y que pues concluyen en el incremento de mi crisis de ansiedad.

### **4.-¿Qué alimentos consume más para satisfacer su crisis de ansiedad?**

#### **RESPUESTA:**

Desgraciadamente, creo que consumo lo que más daño me hace, café, por que la cafeína creo que me pone más nerviosa, pero me gusta mucho, mucha harina pues me encantan los panes, consumo mucho dulce, chocolates, frituras y bebidas gaseosas.

## **ANÁLISIS:**

Como esta señora, todos los que padecen de ansiedad tienden a hacer lo mismo y a consumir lo mismo, quizás sean escasas algunas variantes, pero generalmente se comportan de la misma manera, algunas comen menos y otras comen más.

## **5.- ¿Existen horas específicas de sus trastornos de alimentación?**

### **RESPUESTA:**

No, aunque esto es muy relativo, si durante el día no existe nada que altere mis emociones estoy un poco tranquila pero, si existe una noticia o condición que me preocupe entonces tiendo a pasar ansiosa todo el día, sin eventos adicionales sufro más de ansiedad por las mañanas y por las noches.

## **ANÁLISIS:**

También es una respuesta común, tiende a ser así, pues existen eventos en la conducta social del ser humano que siempre van a modificar el comportamiento fisiológico y emocional del mismo.

## **6.-¿Práctica alguna actividad lúdica, deportiva o social para apalar o controlar su ansiedad?**

### **RESPUESTA:**

Sí, juego basquetbol por las tardes y siento que me ayuda mucho pues mi mente se distrae, por las noches veo la televisión y escucho las noticias, aunque no escucho noticias de malas notas; también gusto de leer un poco y de escuchar un poco de musica.

## **ANÁLISIS:**

Su respuesta es clásica de personas con ansiedad, tienen cierta normalidad pero al mismo tiempo muchos temores, pues supeditan su buen estado emocional a los buenos momentos que la vida les puede otorgar. Se autolimitan en lo que ven y en lo que escuchan

**7.-¿Existe alguna situación de otro tipo que pueda propiciar su ansiedad?**

## **RESPUESTA:**

Sí, cuando mis miedos se exageran, miedo a cualquier cosa que implique riesgo en mi salud o mi seguridad, mi ansiedad sube, me falta la respiración y me pongo muy nerviosa como cuando ocurre un pequeño sismo que yo perciba o sencillamente que yo sienta que exista algún peligro.

## **ANÁLISIS:**

Entre estos que cita mi entrevistada, existen muchos otros factores que juegan un papel determinante y que son un explosivo en la conducta cotidiana de las personas que son víctimas de una ansiedad descontrolada y que puede empeorar día a día.

**8.-¿La cantidad de alimentos que consume determina el nivel de ansiedad, mejora su condición de salud o la empeora?**

## **RESPUESTA:**

Bueno, no siempre me ocurre lo mismo, a veces es distinta la respuesta de mi cerebro y de mi cuerpo a la cantidad de alimentos que consuma. A veces comer mucho me hace sentir muy mal, y a veces no comer lo suficiente como mi cerebro comprende me hace sentir no tan bien.

## **ANÁLISIS:**

Esta persona cree que no son los alimentos lo que la hacen sentir mal, sino la cantidad de estos que consume. Y es una respuesta que pudiera parecer incomprensible, pero ciertamente ocurre, porque los estados de ansiedad están supeditados muchas veces al bienestar o malestar que el cuerpo pueda sentir por lo poco o mucho que se coma.

## **9.-¿Hay alguna preocupación de su vida personal que incremente su crisis de ansiedad?**

### **RESPUESTA:**

Sí, tengo miedo a morir o que se muera un ser querido mío, me causa pánico adquirir una enfermedad mortal.

## **ANÁLISIS:**

Normalmente, como esta señora, las personas que sufren ansiedad tienden a ser necrofobias, paranoicas o hipocondriacas.

## **10.-¿Algún medicamento especial que pueda paliar su crisis de ansiedad?**

### **RESPUESTA**

Sí, el propanolol. Es un fármaco que me disminuye la frecuencia cardíaca, me mantiene estable la presión arterial y me hace sentir bien.

## **ANÁLISIS:**

Comunmete las personas con ansiedad tienden a apoyarse en fármacos o medicamentos que contraresten su acelerado ritmo cardíaco, a esta señora entrevistada le ocurre precisamente eso.

**11.-¿ ha recibido usted alguna terapia para mejorar su condición psicológica a ese respecto?**

**RESPUESTA:**

Sí, algunas veces, he visitado psicólogos y psiquiatras, me ha parecido bueno, es decir, benefico porque me han enseñado a vencer yo mismo algunos síntomas fuertes de la ansiedad. He aprendido a respirar profundamente, a exhalar lentamente y me ha ayudado a detener el ritmo acelerado de mis latidos cardiacos.

**ANÁLISIS:**

Las terapias recibidas por esta señora según lo describe ella, ciertamente ayudan a paliar la ansiedad haciendo más soportables los episodios de estrés emocional o cuadyubando con la comprensión mental y a aprender a vivir con este problema psicossomático.

**12.-¿Dormir poco o mucho le beneficia o le perjudica en ese problema de salud?**

**RESPUESTA:**

De hecho, no puedo dormir mucho, duermo poco, aveces me levanto de la cama con un poco de sueño pero ya no puedo continuar durmiendo, nisiquiera soporto estar en la cama, pero, en términos generales siento que dormir un poco más de lo acostumbrado me beneficia.

**ANÁLISIS:**

Es natural que dormir lo suficiente sea bueno para la salud, como le ocurre a esta señora. Descansar es fundamental para sentirse bien.

### **13.- ¿Qué alimentos le incrementan su nivel de ansiedad?**

#### **RESPUESTA:**

Bueno, siento un poco complicada tu pregunta pero, trataré de darte una respuesta. Yo no sé si hayan alimentos que incrementen mi ansiedad, o se trata de una manipulación de mi mente, es decir, que mi mente se preocupa cuando ingiero alimentos con grasa, o que yo creo que contienen una cantidad considerable de grasa, esto siento que ocurre porque al padecer yo de ciertas enfermedades cardiovasculares, (padezco de una arritmia ventricular), relaciono mi condición de salud y un posible incremento del colesterol y los triglicéridos y me da pena morir de un infarto y me pongo terriblemente ansiosa.

#### **ANÁLISIS:**

Esto suele suceder, pues, recordemos que la ansiedad es un desequilibrio mental que quizás no se pueda controlar a voluntad, en el caso de esta persona entrevistada, su respuesta es típica, y expresada hasta de manera gráfica y elocuente. Hemos aprendido, y es normal que ingerir grasas, incrementa el peso corporal hasta llegar a la obesidad y desencadenar en problemas del tipo cardiovascular, así que, estos problemas como en el caso del que hablamos comienza por hacer sentir mal a la persona, y si no se detienen los consumos incorrectos de alimentos podría causar una enfermedad real.

#### **14.-¿Qué bebida siente usted que no le favorece en su problema de ansiedad?**

Creo que me hace daño lo que más me gusta. Me gusta mucho el café de olla. Como le llaman en mi pueblo “mero café”, pero creo que este tipo de café contiene mucha cafeína y me gusta beber más de una taza.

Cada vez que bebo café me pongo nerviosa, me produce una sensación extraña que me gusta, pero al final me causa inquietud excesiva, y si lo bebo por las noches me cuesta conciliar el sueño. Creo que como persona ansiosa no me es conveniente beber café, sin embargo, siento a veces que no puedo dejarlo.

#### **ANÁLISIS:**

Todos sabemos que la cafeína puede excitar nuestro sistema nervioso. Y de hecho siempre ocurre por eso no se le recomienda a ningún ansioso consumir café. La respuesta de esta persona es correcta y común, la cafeína es un perfecto estimulante de nuestra red nerviosa.

## **VALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN:**

### **1.-¿El ambiente físico de la entrevista fue el adecuado?**

El ambiente durante la entrevista por zoom fue totalmente sin molestias, se logró entablar una muy buena plática y a la vez una perfecta secuencia de las preguntas.

### **2.-¿La entrevista fue interrumpida? ¿Con que frecuencia? ¿Afectaron las interrupciones el curso de la entrevista, la profundidad y la cobertura de las preguntas?**

Como mencione anteriormente, la entrevista tuvo buen ambiente, sin absoluta interrupción, por lo que pude obtener datos especificos.

### **3.-¿El ritmo de la entrevista fue adecuado al entrevistado o la entrevistada?**

Totalmente, nos llevo el tiempo adecuado, la entrevistada no mostro actitud alguna de rechazo, por lo que el ritmo fue el correcto.

### **4.-¿Funcionó la guía de entrevista? ¿Se hicieron todas las preguntas? ¿Se obtuvieron los datos necesarios? ¿Qué puede mejorarse de la guía?**

La guía fue de gran importancia durante la entrevista, las preguntas realizadas fueron detalladamente analizadas, es decir, con muchas

modificaciones en su redacción, por lo que si obtuve los datos que necesitaba.

**5.-¿Qué datos no contemplados originalmente emanaron de la entrevista?**

Bueno, sin duda alguna se creo un muy buen ambiente, por el cual surgieron charlas inesperadas en cierto momento pero en el mismo contexto.

**6.-¿El entrevistado se mostró honesto y abierto en sus respuestas?**

Totalmente, la persona entrevistada fue de un carácter sumamente cooperativo hacia todas las preguntas que se realizó.

**7.- ¿El equipo de grabación funcionó adecuadamente? ¿Se grabo toda la entrevista?**

Como la entrevista se realizo por vía zoom, el método de grabación que se utilizo en este caso fue solo por audio, en cual si se grabo todo para despues poder sacar lo más importante de el proceso de entrevista.

**8.- ¿Evito influir en las respuestas del entrevistado? ¿Lo logró? ¿Se introdujeron sesgos?**

Durante la realización de la entrevista se trató de no interferir en las respuestas de la persona para no distorcionar o modificar la información que proporcionó por lo que no hubieron desviaciones del tema.

**9.-¿Las ultimas preguntas fueron contestadas con la misma profundidad de las primeras?**

Muchas veces cuando se realizan este tipo de entrevistas, las ultimas preguntas el entrevistado las responde de una manera apresurada con el afán de que se concluya el proceso, sin embargo, este no fue el caso, la persona mostró sumo interés y prácticamente fue como un desahogo ampliar y especificar el tema.

**10.-¿Su comportamiento con el entrevistado fue cortés y amable?**

Por supuesto que sí, mi comportamiento hacia la persona entrevistada fue totalmente amable y cortés.

**11.-¿El entrevistado se molestó, se enojó o tuvo otra reaccion emocional significativa? ¿Cuál? ¿Afectó esto la entrevista? ¿y cómo?**

Para nada, el entrevistado mostró la mejor actitud, a pesar de que padece de un trastorno de ansiedad lo cual es imprescindible en ciertos momentos, la persona no mostró ningun tipo de inconformidad, por lo tanto, no hubo ningun problema en el proceso de entrevista.

**12.-¿Fue un entrevistador activo?**

Sí, se trató de hacer que la persona se sintiera en un ambiente relajante, tal como una charla normal en la cual ella expreso sus respuestas pregunta tras pregunta.

**13.- ¿Estuvo presente alguien más aparte de usted y el entrevistado? ¿Esto afectó? ¿De que manera?**

La entrevista solo se llevo a cabo las personas involucradas en este caso; la entrevistada y su servidor. Por lo que no hubo ninguna afectación en el transcurso de la entrevista.

**FECHA:** Martes /07/07/2020

**HORA:** 7: 00 pm

**LUGAR:** Comitán de Domínguez

**ENTREVISTADOR:** Dalia Pérez Escobedo

**ENTREVISTADO (A):** Flor Guadalupe Velasco Mendoza

**INTRODUCCIÓN:** El propósito de esta entrevista es determinar las causas, factores y otras tantas características que se ven involucradas en el proceso que conlleva a los trastornos de alimentación causados por problemas de ansiedad, en esta segunda entrevista elegí a una persona de sexo femenino de 56 años de edad la cual ya tiene un tiempo que padece de este trastorno tras la pérdida de su pareja, por lo que se me hizo importante saber las siguientes preguntas.

**CARACTERÍSTICAS DE LA ENTREVISTA:** La entrevista se hizo de manera digital por medio de zoom solo la persona entrevistada y su servidor. El horario se acordó en posibilidades de la entrevistada y se fijó el horario de las 7:00 pm.

## **1.-¿Desde cuando cree que empezó con problemas de ansiedad ?**

### **RESPUESTA:**

Bueno, en realidad fijate que ya llevo muchos años con este problema, de hecho desde antes que mi esposo falleciera, pero tras esto mis problemas se afectaron más y ahora siento que no puedo controlarme del todo, ya he visitado especialistas, lo cual me ha tranquilizado mucho y pues aparte de que me han recetado medicamentos fuertes, lo cual también me ha ayudado bastante, pero aveces quisiera no depender de medicamentos por lo que trato de omitirlos y es por eso que te digo que no puedo controlarme del todo.

### **ANÁLISIS:**

Su respuesta de la persona es bastante entendible, puesto que ha pasado por situaciones complicadas de la vida, lo cual ha hecho que sus trastornos de ansiedad se incrementen, sin embargo, ella menciona que ha dependido de medicamentación fuerte, y según estudios realizados indica que al hacer uso de ellos, el cuerpo se acostumbra por lo que cuando se quieren hacer aun lado, esto ya es muy complicado.

## **2.-¿Qué síntomas presenta cuando tiene una crisis de ansiedad?**

### **RESPUESTA:**

Mira, siendote sincera mi sintomatología es muy fea! No sé si a todos les pasa igual, pero yo aveces pienso que es por que me sigue afectando igual o peor la muerte de mi esposo, te explico; cuando me suelen dar mis episodios por llamarlo de alguna manera así me comienza una aceleracion demasiada fea en mi corazón, es como si

quisiera salirse de mi pecho, cosa que también me provoca una frialdad en mi cuerpo, mis manos se ponen heladas, me pongo demasiado temblorosa, el color de mi piel se pone totalmente sin color, es decir, me pongo muy pálida, me da un dolor de cabeza terrible y hasta me pongo a llorar.

### **ANÁLISIS:**

La respuesta de mi entrevistada a esta pregunta fue muy gráfica ya que ella me mencionó sus síntomas de una manera muy explícita, tal como realmente le pasan, además de que todavía está superando su fuerte depresión que le causó la muerte de su esposo y esto hace que genere cierta sencillez a la hora de hacer mención cada una de las cosas que le pasan, si bien es cierto, los síntomas que ella padece son muy parecidos a la anterior entrevista, puesto que la ansiedad genera una severa alteración del sistema nervioso.

### **3.-¿En que situación emocional presenta más ansiedad por consumir alimentos?**

#### **RESPUESTA:**

Fijate que esto me sucede cuando estoy muy triste o muchas veces con alguna aficción ya sea de molestia o meramente enojo, pero es más usual cuando estoy pasando por momentos tristes, tales como el ponerme a recordar a mi esposo, o también cuando siento que ya no puedo avanzar sola, y más en estos momentos de la pandemia que dos de mis hijos están lejos de mí y no puedo verlos, esto me pone demasiado mal y hace que no pueda ni conciliar el sueño.

## **ANÁLISIS:**

Su respuesta es muy común, por todo lo que ha pasado y como ella menciona la situación actual la ponen aun peor, por el hecho de no estar con sus seres queridos, y más aun cuando se pone a contemplar recuerdos de su vida anterior y eso hace que sus alteraciones del tipo alimentario se vean aumentados dando así una tranquilidad a su ansiedad a la hora del consumo de alimentos.

## **4.-¿Qué alimentos consume más para satisfacer su crisis de ansiedad?**

### **RESPUESTA:**

Mira te voy a ser muy sincera, mi alimentación cuando mi esposo vivía era bastante saludable, ya que pues el padecía de diabetes y pues yo trataba de cuidar su salud lo más que podía, y esto lo hacía de la misma manera conmigo, ya que lo que el comía también lo comía yo, y de esa manera evitaba que el tuviese un antojo por lo diferente que yo consumía. Desde que el falleció, pues ni siquiera me apatecia prepararme la comida, entonces pues optaba por comida rápida, comida que estoy consiente que no le hace bien a mi salud y hasta la fecha son pocas las veces que realmente me preparo la comida, por lo que creo que lo que más consumo cuando tengo una crisis de ansiedad son alimentos con grasas por ejemplo, siento muchos deseos de comer papas y salchichas fritas cosa que he intentado dejar pero hasta el momento no he podido.

## **ANÁLISIS:**

Sin duda alguna, en esta respuesta pude comprobar lo mencionado en algunas biografías que he revisado anteriormente, en donde menciona que las personas con padecimientos del trastorno nervioso, principalmente ansiedad, consumen alimentos excesivos en grasas, alimentos que para ellos en el momento les causa saciedad, sin embargo, estos alimentos hacen que sus crisis de ansiedad se prolonguen, es decir, que se vean muy afectadas con el transcurso del tiempo.

## **5.- ¿Existen horas específicas de sus trastornos de alimentación?**

### **RESPUESTA:**

Realmente no, puesto que no se en que momento pueda ponerme triste o sentir algún tipo de sentimiento negativo, cuando hay algo que me afecte si me la paso demasiado mal, muchas veces tengo que tomar algún té para tranquilizar mis nervios, puesto que hay veces de igual forma que quiero evitar comer alimentos innecesarios.

## **ANÁLISIS:**

Su respuesta brindada hace mención que la persona lucha por estar bien, intenta consumir cosas saludables en vez de caer en un mal episodio alimentario, cosa que demuestra su necesidad de mejorar sus trastornos alimentarios provocados por su propia ansiedad.

**6.-¿Práctica alguna actividad lúdica, deportiva o social para apalear o controlar su ansiedad?**

**RESPUESTA:**

Ya hace muchos años que no práctico ninguna, cuando mi esposo vivía siempre salíamos a correr por las mañanas y eso me hacía sentir bien, pero pues ahora no practico absolutamente nada, y como te digo con esta situación pues menos, mis hijos siempre me hacen llamadas recordandome que me quede en casa, entonces pues solo hago los que haceres de mi hogar y eso quizá hace que me mantenga muy ansiosa por lo que lo único que hago es ver la televisión.

**ANÁLISIS:**

Su respuesta de cierta manera es entendible, puesto que es una persona viuda que aun lucha por su pérdida aunado a sus problemas de ansiedad, y que no cuenta con algún tipo de motivación por cambiar su estilo de vida.

**7.-¿Existe alguna situación de otro tipo que pueda propiciar su ansiedad?**

**RESPUESTA:**

Actualmente sí, me pongo muy ansiosa y me preocupa demasiado el hecho de que alguno de mis hijos pueda pasarles algo, que con esta epidemia ellos puedan contagiarse y por lo que ya viví le temo demasiado a tener otra pérdida, esto logra provocar en mi hasta palpitaciones muy exageradas en mi corazón, es tanto mi preocupación que cuando estoy así agarro mi telefono y me comunico con cada uno de mis hijos cosa que hago practicamente llorando

## **ANÁLISIS:**

Sin duda alguna mi entrevistada sigue muy afectada por los sucesos que ha pasado, y teme el hecho de perder a sus hijos con un miedo extremo, su estilo de vida propicia mucho esos pensamientos, ya que ella no cuenta con una actividad de relajación, ni siquiera una buena alimentación y eso hace que solo se la pase preocupada y encapsulada en su temor.

**8.-¿La cantidad de alimentos que consume determina el nivel de ansiedad, mejora su condición de salud o la empeora?**

## **RESPUESTA:**

En realidad, siento que depende en que situación me encuentre, y de la magnitud de mi episodio ya que no siempre son de la misma intensidad, algunas veces son demasiados fuertes y es ahí cuando tiendo a consumir más alimentos , cosa que no puedo controlar tan fácil.

## **ANÁLISIS:**

Análizando la información que la entrevistada me brindo, se puede notar que ella siente que en sus crisis más intensas de ansiedad es cuando consume más alimentos, cosa que le ayuda a tranquilizarse según lo mencionado y que no esta en sus posibilidades controlar.

**9.-¿Hay alguna preocupación de su vida personal que incremente su crisis de ansiedad?**

## **RESPUESTA:**

Pues realmente sí, te mencione anteriormente que mi miedo más grande pese a lo que pase con mi esposo, es que al igual que el un hijo

mio o familia se muera, eso me llena de desesperación y me altera demasiado.

### **ANÁLISIS:**

El miedo que la persona entrevistada presenta de cierta manera es normal, ya que ha pasado una pérdida importante en su vida, que es la de su compañero de vida, sin embargo, ese miedo genera una alteración intensa debido a la ansiedad que ella padece por lo que también le genera un terrible trastorno alimentario cosa que se le complica controlar.

### **10.-¿Algún medicamento especial que pueda paliar su crisis de ansiedad?**

#### **RESPUESTA:**

Mi médico me receto algunos antidepresivos hace algunos años, que he tomado frecuentemente, sin embargo, yo no quería depender de ellos, cosa que me impulso a dejarlos e intentar tomar algo natural, pero también falló, por que por hacer aun lado los medicamentos, me traje problemas con mi alimentación, puesto que ahora mis medicamentos son los alimentos que consumo al final de cada episodio de ansiedad que tengo.

### **ANÁLISIS:**

Las personas que padecen de este fatal trastorno que es la ansiedad suelen utilizar todo tipo de medicamentos antidepresivos, o controladores del ritmo cardiaco como en la entrevistada anterior, sin embargo esta persona con el afán de mejorar quizo hacer aun lado los

medicamentos cosa que empeoro la situación puesto que opto por alimentos que le causan aun más daño.

**11.-¿ ha recibido usted alguna terapia para mejorar su condición psicológica a ese respecto?**

**RESPUESTA:**

La verdad la única terapia ha sido con mi médico de cabecera, no es psicólogo pero el me ha brindado la confianza de explicarle todo lo que me pasa y pues me ha dado algunos consejos y métodos para olvidarme de que tengo ansiedad y enfocarme en cosas positivas.

**ANÁLISIS:**

Los trastornos que mi entrevistada refleja son propios de una severa alteración de sus sistema nervioso, y sin duda alguna ella necesita una ayuda multidisciplinaria, principalmente la atención de un psicólogo y de la mano un nutriólogo para que ella pueda hacer mejoras en su vida y por su puesto, en su alimentación.

**12.-¿Dormir poco o mucho le beneficia o le perjudica en ese problema de salud?**

**RESPUESTA:**

Mira, existen muchas noches que no puedo obtener el sueño que yo quisiera, me encantaría que cuando tengo algun episodio de ansiedad pudiera controlarlo con dormir, pero no es así, algunas mañanas suelo despertarme un poco tarde y me siento muy bien, pero repito eso no es de siempre, la mayoría de las veces logro dormirme hasta las 3 o 4 de la mañana y me despierto demasiado temprano, y es ahí cuando paso un día terrible.

## **ANÁLISIS:**

El dormir las horas adecuadas es fundamental para la salud, para sentirse bien. En este caso la persona lo menciona, cuando duerme bien, se siente bien, y cuando es lo contrario ella pasa un día muy mal. Sus horarios son impredecibles por lo tanto sus episodios de ansiedad también.

### **13.- ¿Qué alimentos le incrementan su nivel de ansiedad?**

#### **RESPUESTA:**

Siendote muy pero muy sincera, a estas alturas creo que lo que más me causa ansiedad es cuando trato de comer saludable, puesto que ya me he acostumbrado a tener una alimentación basada en alimentos rápidos y de contenido grasoso, entonces, cuando como algo saludable para controlarme, lo único que consigo es terminar comiendome algo como un paquete de galletas o sabritas que es lo que como cuando me encuentro mal.

#### **ANÁLISIS:**

Realmente no es la respuesta que esperaba, sin embargo, me puse a estudiar este caso y en algunas fuentes bibliográficas encontré que cuando una persona con ansiedad severa se acostumbra a llevar una vida poco saludable, que la base principal de alimentación sean las grasas y que sea eso lo que utilizan para controlar sus episodios es muy normal que no puedan encontrar saciedad cuando cambian su estilo de vida, ya que eso les será muy poco para encontrar saciedad, es entonces cuando tienen que llevar ayuda de un nutriólogo para hacer

una fase de adaptación alimentaria, en donde todo sea por periodos de tiempo hasta que la paciente se encuentre estable para comenzar una vida totalmente saludable .

**14.-¿Qué bebida siente usted que no le favorece en su problema de ansiedad?**

**RESPUESTA:**

Mira lo que si he mejorado acá, te podría decir que es el dejar la cafeína, antes tomaba demasiado café, por las mañanas, tardes y noches y pensaba que eso también intervenía en mis desvelos, lo que siento que me afecta demasiado también es tomar coca cola, pero hasta la fecha aun no logro quitarmela, me gusta mucho y se me hace muy difícil dejarla o sustituirla por otra cosa.

**ANÁLISIS:**

Mi entrevistada necesita demasiada ayuda psicológica y nutricional, necesita una buena orientación, que ella entienda que se puede dejar todo pero con periodos de tiempo, que el dejar un alimento no es de manera brusca sino más bien de una manera tranquila, por medio de una fase adaptativa.

## **VALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN:**

### **1.-¿El ambiente físico de la entrevista fue el adecuado?**

El ambiente durante la entrevista por zoom fue totalmente sin molestias, se logró entablar una muy buena conversación, aunque la persona se encuentra en un estado emocional complicado.

### **2.-¿La entrevista fue interrumpida? ¿Con que frecuencia? ¿Afectaron las interrupciones el curso de la entrevista, la profundidad y la cobertura de las preguntas?**

La entrevista tuvo buen ambiente, sin ninguna interrupción, únicamente un poco de encuentros emocionales por el tipo de caso.

### **3.-¿El ritmo de la entrevista fue adecuado al entrevistado o la entrevistada?**

Totalmente, nos llevo el tiempo adecuado, la entrevistada no mostro actitud alguna de rechazo, por lo que el ritmo fue el correcto.

### **4.-¿Funcionó la guía de entrevista? ¿Se hicieron todas las preguntas? ¿Se obtuvieron los datos necesarios? ¿Qué puede mejorarse de la guía?**

La guía fue de gran importancia durante la entrevista, las preguntas realizadas fueron detalladamente analizadas al igual que en la

entrevista anterior, fueron datos muy necesarios, aunque fue complicado el modo de explicación de la persona

**5.-¿Qué datos no contemplados originalmente emanaron de la entrevista?**

Bueno, sin duda alguna se creo un muy buen ambiente al principio, momentos despues la persona se puso demasiado sencible, cosa que me costo controlar y seguir bien con la entrevista, pero a pesar de ello obtuve los datos esperados.

**6.-¿El entrevistado se mostró honesto y abierto en sus respuestas?**

Totalmente, la persona entrevistada fue de un carácter sumamente cooperativo hacia todas las preguntas que se realizó.

**7.- ¿El equipo de grabación funcionó adecuadamente? ¿Se grabo toda la entrevista?**

Como la entrevista se realizo por vía zoom, el método de grabación que se utilizo en este caso fue solo por audio, en cual grabé sus repuestas tal y como me las dijo.

**8.- ¿Evito influir en las respuestas del entrevistado? ¿Lo logró? ¿Se introdujeron sesgos?**

Durante la realización de la entrevista traté de no interferir en las respuestas de la persona para no distorcionar o modificar la información que proporcionó, pero al final de toda la entrevista pues ella comenzo a llorar cosa que fue demasiado dificil de manejar.

**9.-¿Las ultimas preguntas fueron contestadas con la misma profundidad de las primeras?**

Fue muy dificil realizar esta entrevista por el tipo de sucesos que la persona ha tenido en su vida, hubieron emociones encontradas cosa que habían momentos que la persona se detenía, sin embargo, ella insistió en seguir la entrevista y brindarme datos de manera fluida.

**10.-¿Su comportamiento con el entrevistado fue cortés y amable?**

Por supuesto que sí, mi comportamiento hacia la persona entrevistada fue totalmente amable y cortés.

**11.-¿El entrevistado se molestó, se enojó o tuvo otra reaccion emocional significativa? ¿Cuál? ¿Afectó esto la entrevista? ¿y cómo?**

Para nada, el entrevistado mostró la mejor actitud, a pesar de las condiciones en las que se encontraba y el tipo de ansiedad que padece, no tuvo ninguna mala reacción hacia mis entrevista.

**12.-¿Fue un entrevistador activo?**

Sí, traté de hacer que la persona se sintiera en un ambiente relajante, motivarla de algun modo, hacer que no se sintiera sola, y explicarle el por qué de algunas cosas, por lo que fue totalmente entendible.

**13.- ¿Estuvo presente alguien más aparte de usted y el entrevistado? ¿Esto afectó? ¿De que manera?**

La entrevista solo se llevo a cabo las personas involucradas en este caso; la entrevistada y su servidor. Por lo que no hubo ninguna afectación en el transcurso de la entrevista