



Nombre de alumno: Rafael Alejandro Velazco Bermudez

Nombre del profesor: Lic. Antonio Galera

**Nombre del trabajo: Ensayo/
Protocolo de tesis**

Materia: Seminario de tesis

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: A

**FOMENTO DE UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE EN LA CALLE
INDEPENDENCIA DE
PICHUCALCO, CHIAPAS.**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un estilo de vida saludable juega un rol importante en la salud de las personas, principalmente para prevenir el sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas degenerativas (hipertensión arterial, diabetes), también gastrointestinales (salmonelosis, tifoidea, gastritis, síndrome de colon irritable, gastroenteritis) diversos problemas cardiovasculares y cáncer.

La problemática que se presenta está relacionada con un factor cultural, cada hogar de nuestra localidad mantiene hábitos y conductas que a lo largo de la vida van adquiriendo como un estilo de vida, siendo poco saludable mayormente.

Además de estos patrones adquiridos, existe la falta de información, promoción y educación para generar hábitos que lleven a construir un estilo de vida saludable mediante una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, falta de ejercicio físico o realización de actividades recreativas, además del poco interés por parte de la población para mejorar dichos hábitos.

El trabajo pretende encontrar información y aportar alternativas a la calle independencia ubicada en el municipio de Pichucalco, Chiapas mediante el siguiente cuestionamiento:

¿Qué impacto tiene la promoción a la salud en la localidad para generar un estilo de vida saludable?

JUSTIFICACIÓN

La activación física y la nutrición, juegan un papel fundamental dentro de un estilo de vida saludable, ya que una alimentación adecuada ayuda a que nuestro organismo obtenga mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades y éste sea capaz de prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por ende, es de suma importancia promover en los hogares una cultura alimentaria tradicional correcta que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física en cada familia.

Por otra parte, la ingesta adecuada de vegetales es imprescindible en la alimentación, ya que aportan diversos beneficios a la salud. Unos de los principales beneficios es que los vegetales son antioxidantes y por ende actúan como escudo protector frente a diversas enfermedades.

De acuerdo a datos objetivos, la población que abarca la calle independencia ubicado en el municipio de Pichucalco, Chiapas refleja un alto índice de sobrepeso y sedentarismo, lo que genera un estilo de vida poco saludable.

HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre estilo de vida saludable y la calidad de vida en cada persona, ya que éstos se ven afectados por patrones que han ido adoptando en su entorno. La causa por la que lleven un estilo poco saludable, se debe a la falta de tiempo o interés por el cuidado de la salud.

Ensayo: El diseño de la investigación. Método, metodología y técnicas de investigación

El diseño de la investigación es la parte de la metodología en la que se define el tipo de investigación, su alcance y método, así como las técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de la información del fenómeno de estudio, así como las unidades de análisis. El concepto genérico de método adquiere un sentido muy precioso cuando está referido a la investigación científica que, conscientemente, se propone como meta la obtención de conocimiento científico, es decir, una forma de conocimiento que busca representar la realidad de manera adecuada, fiable, veraz u objetiva.

Método es un vocablo de origen griego que se compone de las raíces etimológicas, meta, sitio al que se pretende llegar, odos, que significa camino o vía. Este es el concepto genérico del concepto aplicable a cualquier actividad humana. Vía o camino para llegar a una meta o la actividad ordenada para un fin. El método de investigación científica es el conjunto de reglas y procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación. En cuanto a sus reglas y procedimientos generales, el método de investigación científica es común a todas las ciencias y responde a las siguientes características: Es racional, sistemático, exacto, verificable y aunque busca conscientemente la verdad se reconoce falible

El método científico es racional. Se trata de un procedimiento que se vale de la razón emplea diferentes formas de inferencias lógicas para sustentar sus enunciados y no acepta verdades reveladas, como lo hace el conocimiento religioso, ni las corazonadas

que podrían aceptarse por el conocimiento popular o sentido común. Una inferencia lógica o razonamiento es el resultado de un proceso en el cual admitimos ciertos enunciados que expresan representaciones a partir de la aceptación previa de otros enunciados. Cabe aclarar que la investigación científica hace uso de diversos modelos inferenciales y entre los más comunes están el modelo, inductivo y deductivo

El método científico es sistemático. A la investigación científica no le interesa un agregado de informaciones inconexas, sino un sistema de ideas interconectadas lógicamente entre sí. Esta conexión entre las ideas puede calificarse de orgánica, en el sentido de que la sustitución de cualquiera de los enunciados básicos produce un cambio radical en la teoría o grupo de teorías.

El método científico es exacto. A la investigación científica no le interesan los enunciados vagos o incoherentes, y siempre busca la claridad y precisión de su proceso de trabajo en el momento de: Formular el problema que desea investigar. Diseñar la fase de investigación. Recolectar la información, de ahí su recurrencia a técnicas matemáticas y estadísticas que permiten la cuantificación de los datos. Construir sistemas a partir de proposiciones teóricas, por eso recurre con frecuencia a modelos que tiene el propósito de definir los conceptos de un sistema teórico.

Los métodos de investigación pueden llevarnos a la obtención de resultados confiables y veraces. Entre los métodos existentes se encuentran. Es el razonamiento por el cual se logra el conocimiento que va de lo particular a lo general. Bacon sugirió que este método era el adecuado; propuso que era necesario realizar inducciones graduales y progresivas. Es decir, a partir de las observaciones particulares se propone generalizaciones, siempre y cuando se tenga un número considerablemente grande de observaciones con las cuales podamos comparar y respaldar nuestra investigación. Para una certeza absoluta de lo que se concluye, en este tipo de investigaciones es necesario observar y comparar todos los casos posibles del fenómeno que se observa: es decir; hacer una inducción exhaustiva donde tengamos la seguridad de tener una conclusión confiable. Este método es usado en las ciencias sociales, y el investigador compara entre sí varios casos para buscar los elementos que se repiten en el fenómeno observado, y así determinar la causa o causas del problema de investigación. En la física, en la química y biología, debe ser utilizado también este método, debido a que los objetos de estudio de estas áreas no pueden deducirse a partir de principios generales, sino que es necesario realizar una serie de observaciones rigurosas sobre los fenómenos investigados. Método deductivo. A la

inversa de la anterior, en este caso, el conocimiento se obtiene de lo general a lo particular. La deducción se lleva a cabo aplicando las reglas de inferencia

El método cualitativo. Tiene su origen en los trabajos de antropología social y sociología, postula una concepción que pone énfasis en los fenómenos y que está orientada al proceso. Busca descubrir o generar teorías. Pone énfasis en la profundidad y sus análisis no necesariamente son traducidos a términos matemáticos. Defiende el uso de métodos cualitativos con el de técnicas de comprensión personal, de sentido común y de introspección. Esencialmente se concentra en el estudio de grupos pequeños. Entre sus técnicas de análisis están triangulación, es decir cruce de distintas fuentes de información, sobre un mismo fenómeno, reflexión de grupo, análisis crítico, contrastación de hipótesis y reflexión personal. Entre los estudios frecuentes de este enfoque se encuentra la conducta de diferentes, el entorno donde se genera algún fenómeno social el análisis de los símbolos sociales y del sentido de palabras, etc.

Método cuantitativo. Se orientan más directamente a la tarea de verificar y comprobar teorías por medio de muestras representativas. Defiende el uso de los métodos cuantitativos, con el uso de técnicas que sirven para contar, medir y realizar experimentos, la finalidad de la investigación es la verificación, y busca la obtención de datos precisos, sólidos y repetibles. Los datos que se producen y que se quieren interpretar son cuantificables, es decir, se pueden contar y medir. En esta investigación se trabaja con nociones métricas, como las correlaciones en escala numérica. Cuando realizamos una investigación donde utilizamos un método cuantitativo, siempre estamos aplicando datos numéricos.

La metodología de la investigación hace referencia a la diversidad de métodos y técnicas que se aplican en una investigación científica. Incluye la elección de la teoría que englobará y explicará la investigación que se esté realizando, Por medio de la metodología, el investigador logra enlazar los métodos de investigación de una ciencia y la postura filosófica. La metodología de la investigación es parte del proceso concreto de investigación y se fundamenta en la elección de las teorías y leyes que guiarán la investigación; es decir que orienta en la resolución del problema: qué se desea saber, cómo hacerlo, con qué fines, motivos o necesidades.

Método y metodología son conceptos diferentes. En un sentido genérico, el primero es el procedimiento para lograr los objetivos, y el segundo consiste en el estudio de este procedimiento.

Aplicado a la investigación científica, el método es el conjunto de etapas y reglas que orientan el procedimiento tanto para llevar a cabo una investigación; es sinónimo de lo que definimos como método científico, del cual se derivan métodos particulares de investigación, con los cuales un investigador se propone conocer la realidad objetiva. Si empleamos métodos científicamente confiables, los resultados constituirán un conocimiento sometido a procedimientos de verificación y tendrán altas probabilidades de ser un conocimiento “adecuado” o “fiable” Como ilustra el siguiente esquema, el método es un proceso dónde se enlazan distintas etapas de manera armónica y crean una vía para obtener un resultado veraz.

En el proceso investigativo se le denomina selección de la metodología a la toma de posiciones frente a los distintos métodos y enfoques metodológicos y en función de ellos a la elección de técnicas y herramientas de recolección de datos. Recuerde que la investigación de tipo cuántico es aquellas donde los datos que se quieren interpretar son cuantificables, que se pueden contar y medir. Por lo tanto, nuestros instrumentos de medición deberán estar relacionado con este modo de procedimiento, encuestas, muestreo, experimentación, entre otros. En caso de que la investigación sea de tipo cualitativo, entonces los datos que analizaremos son descriptivos; es decir no se les asigna número a los resultados, sino que se interpretan. De hecho, los datos que nos interesan son entonces actitudes, conductas y valores sociales, con frecuencia las técnicas que se utilizan son entrevistas, observaciones, etc.