

Ψ EXPERIMENTAL 4

CARRERA DE PSICOLOGÍA

número 29

REVISTA SEMESTRAL
www.ulasalle.edu.bo

Diciembre de 2014



EL CAFÉ: MÁS QUE UN GUSTO, UN PROBLEMA

NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE

CUARTO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN FRENTE A ESTÍMULOS NOVEDOSOS

SIN UN BUEN DESCANSO QUIERES TENER UNA BUENA CENA DEBES COMER

Estudio de Caso "DEEP WEB"

¿Y SI TE HACES VEGETARIAN@?

Agradecimientos

El transcurrir de esta aventura Experimental nos llevó a nuevos conocimientos y el ímpetu de querer seguir investigando, por ello reconocer a quienes fueron los propulsores.

Agradecimientos sinceros a las autoridades de la Universidad La Salle, excelentísimo señor Rector José Antonio Diez de Medina, directora de la carrera de Psicología Magister Elizabeth Salazar, por la colaboración y apoyo en la elaboración y ejecución de la presente edición de la revista de psicología experimental IV.

Revista Semestral que cuenta con la dirección de la docente de la materia Magister Ximena Bravo y el diseño de la alumna Eva Subirats, sin olvidar mencionar a todos los alumnos que colaboraron con diferentes investigaciones que se plasmaron en los artículos en la revista.

Sara Escalera Fernández

DIRECCIÓN: Mag. Ximena Borda de Bravo

PRODUCCIÓN: Psicología Experimental 4

Bernal Moreno Abril Alexandria
Calle Mendoza Fanny
Calvi Cardona Olivia
Chacon Bustos Sebastián
Escalera Fernández Ana María Sara
Lizárraga Lora Laura Lizeth
Monasterios López Paola Cecilia
Monroy Vargas Claudia Andrea
Pacheco Halas Milushka Noemí
Paniagua Jiménez Paola Valeria
Patti Tito Reynaldo Franz
Renjel Biggemann Nicolle Natalia
Salgueiro Mallea Jhoselyn Gabriela
Subirats Camacho Eva María
Taborga López Alba Natalia

DISEÑO y DIAGRAMACIÓN: Eva María Subirats Camacho

Hecho en: La Paz- Bolivia 2016

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de alguna forma, ni por ningún medio, sea este electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopia, sin la previa autorización escrita.

EDITORIAL

La Revista Semestral de Psicología Experimental en su vigésima novena edición tiene la finalidad de difundir las investigaciones efectuadas por los alumnos de la materia de Psicología Experimental IV.

Los reportes experimentales se realizaron siguiendo las exigencias metodológicas de la APA (American Psychological Association).

Es muy grato perseverar y dar continuidad a este proyecto de investigación que genera en los alumnos un hábito para efectuar investigaciones aplicando principios metodológicos, control de variables, registros sistemáticos y observación rigurosa en las investigaciones realizadas.

Agradezco a todos los alumnos que se esforzaron para hacer realidad la publicación de esta vigésima novena edición de la revista de Psicología Experimental.

Mag. Ximena Borda de Bravo

ÍNDICE

Pág.

Agradecimientos Editorial

1.	“AÑO NUEVO”	7
	Calvi, O., Salgueiro, J. y Taborga, N.	
2.	“EL CAFÉ: MÁS QUE UN GUSTO, UN PROBLEMA”	11
	Bernal, A., Monasterios, P. y Renjel, N.	
3.	“¿Y SI TE HACES VEGETARIAN@?”	15
	Chacón, S., Escalera, S., Pacheco, M. y Subirats E.	
4.	ESTUDIO DE CASO “DEEP WEB”	20
	Lizárraga, L. y Monroy, C.	
5.	“SI UNA BUENA SALUD QUIERES TENER, A TU MEDIO AMBIENTE DEBES PROTEGER”	23
	Bernal, A., Monasterios, P. y Renjel, N.	





Pág.

6. “NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE CUARTO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN FRENTE A ESTÍMULOS NOVEDOSOS”

28

Lizárraga, L., Monrroy, C. y Patti Tito, F.

7. “ESTUDIO DE CASO ADICCIÓN AL TABACO”

32

Calvi, O., Salgueiro, J. y Taborga, N.

8. “EXPECTATIVAS GENERADAS POR EL TELEFÉRICO”

36

Lizárraga, L. y Monrroy, C.

9. ¿SABÍAS QUE LAS PALOMAS TIENEN MÁS DE TRESCIENTAS ENFERMEDADES?

39

Calle, F. y Salgueiro, J.

10. “SIN UN BUEN DESCANSO QUIERES TENER UNA BUENA CENA DEBES COMER”

42

Bernal, A., Calvi, O., Monasterios, P., Renjel, N. y Taborga, N.



"AÑO NUEVO"

Calvi, O., Salgueiro, J. y Taborga, N.

RESUMEN

En la presente investigación se dará a conocer el uso del método correlacional, en el cual se trató como tema central el Año Nuevo, que implica de manera bidireccional lo que es creencias y consecuencias, en los cuales se pueden especificar y amplificar ambas. Para esta investigación los sujetos experimentales pudieron hablar del tema abiertamente en un pequeño debate, observaron un video y respondieron al cuestionario presentado. También se realizó el análisis de las diferentes respuestas y opiniones del debate, para llegar a los resultados y posteriormente a las conclusiones.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo dar a conocer la importancia que las personas le dan a las creencias y rituales de año nuevo, además de las consecuencias del mismo?

I.2. HIPÓTESIS

La mayoría de las personas creen y realizan alguna de las costumbres mencionadas.

I.3. JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación y en vísperas al nuevo año, se pretende demostrar la importancia que las personas le dan. Por lo cual realizamos esta investigación, para mostrar las consecuencias y creencias que tienen estas a nivel psico social.

I.4. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Demostrar que los rituales y costumbres de año nuevo son importantes para las personas.

1.3.2 Objetivos específicos

- Mencionar cuales de estos son los más comunes.
- Utilizar un cuestionario y un video, para comparar las características que existen en año nuevo.
- Mostrar un video acerca de las consecuencias de año nuevo.
- Realizar un debate, analizando la opinión de los sujetos experimentales y los testimonios dados en los videos.



<http://www.decoracionia.net/tag/ano-nuevo>

II. MARCO TEÓRICO

El Comienzo de la Celebración

Año nuevo tiene un significado especial para las diferentes culturas del mundo. Es un momento lleno de historia y tradiciones y, aunque la mayoría de nosotros celebramos y nos ponemos unas metas para el Año Nuevo, muy pocas personas conocen lo que hay detrás de las celebraciones y propósitos, y es probable que pocas personas conozcan las distintas maneras en las que se recibe el Año Nuevo en las distintas culturas.

La celebración del año nuevo se remonta a hace 4000 años, pero no se inició en las culturas occidentales hasta hace sólo 400 años. La fiesta comenzó en la antigua Babilonia (hoy Irak) alrededor del 2000 a.C. Sin embargo, los babilonios comenzaron su año nuevo cerca del final de lo que hoy es marzo, un tiempo lógico para empezar un nuevo año ya que el invierno había terminado, la primavera con su nueva vida comenzaba y los cultivos se plantaban para el año siguiente.

En el año 153 a.C. el Senado romano decretó que el año nuevo comenzaría el 1 de enero. Hizo este decreto para corregir el calendario, que se había salido de sincronía con el sol. La fecha no tiene ningún significado agrícola o estacional.

Una figura con forma de corazón o de anillo, por ejemplo, vaticinan una boda.

Grecia

Se cocina una tarta con una moneda de oro o de plata dentro. La persona a la que le toca la porción con la moneda, tendrá suerte durante el resto del año.



<http://www.decoracionia.net/tag/ano-nuevo>



COSTUMBRES

Aunque la fecha designada para celebrar el comienzo de un nuevo año varía de una cultura a otra, en todos los lugares del mundo hay un momento para esta celebración. Hay tantas costumbres distintas que es imposible enumerarlas todas, pero aquí comentamos algunas de ellas:

España

Comer doce uvas a medianoche del 31 de diciembre traerá doce meses de felicidad.

Japón

Antes del día de la celebración, es necesario limpiar las casas por dentro y por fuera. En la víspera de Año Nuevo, a medianoche, un monje hace sonar un gong en un altar local como símbolo del perdón por los errores del año que se va.

Países Bajos

Para purgar el año anterior y darle la bienvenida al Año Nuevo, los holandeses salen a las calles a encontrarse con sus vecinos y amigos.

Escocia

Los primeros pasos de la gente es visitar a sus vecinos después de la medianoche para desearles un feliz año. Se considera que trae buena suerte si la primera persona que entra en tu casa es un hombre alto, moreno y apuesto.

Alemania

Se funden pedazos pequeños de plomo en una cuchara sobre una vela encendida. El plomo derretido se vierte en agua fría. Se endurece y se forman figuras que predicen el futuro.

COSTUMBRES BOLIVIANAS

En cada una de ellas hay una costumbre distinta a la otra, pero predomina el consumo de la carne de cerdo, además del champán, sidra y la caja de cerveza, a la hora de brindar en familia y amigos.

Entre las costumbres que se repiten en la mayoría de las regiones, destaca el comer 12 uvas (seis verdes y seis moradas), pidiendo un deseo en cada bocado, contar dinero (bolivianos, dólares y euros) para la prosperidad económica en la familia, dar vueltas al manzano o subir gradas con las maletas llenas, pues es señal de viaje. Otra tradición es usar ropa interior de color rojo (amor), amarillo (dinero) y blanco (matrimonio).

El botar agua es votar las penas, malas energías. El primer día del año ver a un varón es signo de buena suerte, si es pareja y si es mujer hay que tener cuidado. Dicen que si se quiere encontrar pareja, se debe abrazar a una persona del sexo opuesto a la medianoche. Encender velas tiene un significado representativo de cada mes prosperidad y felicidad. Además, la casa debe estar limpia, pues el estado del lugar reflejará el desarrollo de la vida en el año que empieza. "El Año Nuevo es una página en blanco llena de deseos. Todos anhelan que la misma se llene de ilusiones y se reflejen en la salud, amor y prosperidad".

Consecuencias de año nuevo

Dentro de los factores que afectan la conducta de las personas uno de los principales es el consumo de bebidas alcohólicas, lo cual puede llevar a:

- Accidentes automovilísticos
- Peleas
- Agresión sexual, secuestros
- Disputas verbales
- Incidentes con fuegos artificiales
- Intoxicación

Además uno de los más conocidos pueden ser los incidentes con fuegos artificiales, ya que las personas no toman las precauciones debidas y pueden llegar hasta la muerte.

III. MÉTODO

Tipo de Investigación: Cualitativa
Diseño de la Investigación: pre experimental, con pre y post test.
Participantes: Alumnos de la clase de Psicología Experimental IV, de cuarto de semestre.
Ambiente: La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad La Salle.
Variables:
- **Independientes:** Cuestionario, dos videos, ambiente, debate, sujetos experimentales y el tema (año nuevo).
- **Dependiente:** Respuestas del cuestionario; conducta de los sujetos experimentales, después del video; cambio conductual; expectativas previas al nuevo año y un debate para ver si el video influyo en la opinión de los sujetos experimentales.
Definición Operacional: Se trabajó con las siguientes variables metodológicas.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN/CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ITEMS
CREENCIAS Y COSTUMBRES	Época del año, celebrada el 31 de Diciembre en la noche, con tradiciones, celebraciones y propósitos nuevos para el siguiente año. Depende la cultura.	Creencias	Familiares	EXPECTATIVA	ALTA	CUESTIONARIO	1
			Amigos		MEDIA		2
		Costumbres			BAJA		3
			Usuales				4
			Agregadas				

Operacionalización de la variable independiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN/CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ITEMS
OPINION	Modificación de un comportamiento aprendido, imitado o voluntario, en base a un estímulo externo.	General	Inculcado	CAMBIO	A)	CUESTIONARIO	1
			Influido				2
		Particular			B)		
			Lo que se cree		C)		
			Lo que se hará				3
							4

Operacionalización de la variable dependiente

Instrumentos: Cuestionario de cuatro preguntas, videos.
- Cuestionario:
1. Dónde generalmente recibes el nuevo año, y por qué?
a) En tu casa, en familia.
b) En algún lugar (restaurant, discoteca, fiesta), con amigos.
c) Viajas a algún lugar.
2. Cuál de las siguientes costumbres realizas?
a) Comprar ropa interior nueva.
b) Comer 12 uvas.
c) Arrojar agua afuera de tu casa, para “votar las penas”
3. Qué plato por tradición comes usualmente?
a) Lechón
b) Picana
c) Otros _____
4. Cuál es tu nivel de expectativa al recibir año nuevo y por qué?
a) Alta
b) Media
c) Baja

Características:

- **Ventajas:** contar con los instrumentos, sujetos y ambientes necesarios y suficientes.
- **Desventajas:** contar con poco tiempo para la elaboración de la investigación; por otro lado el estado de ánimo de los sujetos experimentales (cansancio).

Procedimiento:

En primer lugar, se escogió el tema a investigar, se escogió los videos a mostrar y se elaboró el cuestionario de cuatro preguntas.

En segundo lugar, se elaboró la hipótesis y se definieron las variables.

En tercer lugar, se procedió con la aplicación del cuestionario, la presentación de los videos y en base a estos el debate acerca del tema de investigación.

En cuarto lugar, se procedió con la elaboración de los resultados y conclusiones en base a las respuestas del cuestionario y opiniones del debate.

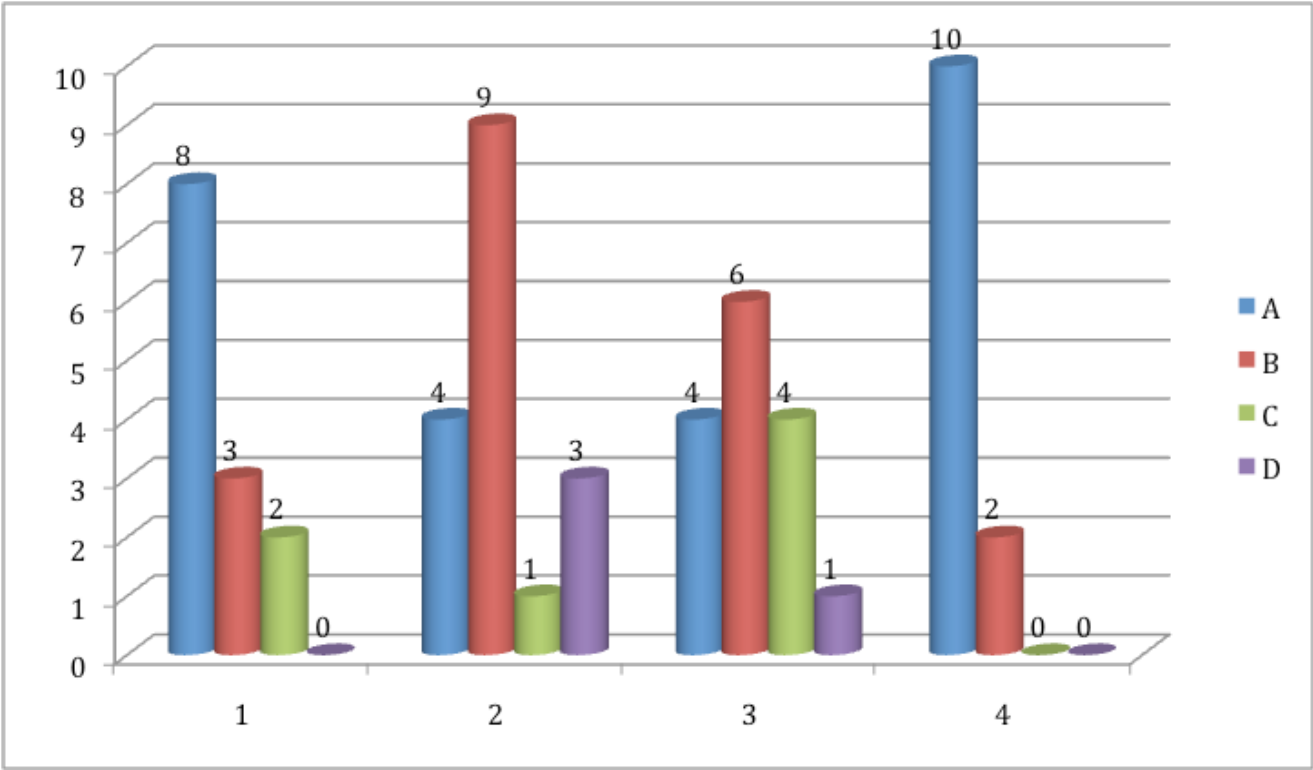
IV. RESULTADOS

En la pregunta **1**, la mayoría de los sujetos experimentales piensa que pasar año nuevo en casa, con la familia es una costumbre. Sin embargo son pocos los que piensan que año es para compartir con los amigos y no con la familia.

En la pregunta **2**, dentro de las costumbres más comunes la mayoría come 12 uvas, pocos son los que compra ropa interior nueva, y ninguno sigue la costumbre de arrojar agua afuera del agua.

En la pregunta **3**, se resolvió que el plato más consumido es el Lechón, y Picana como siguiente plato como costumbre, y entre otros platos están el Pollo, Salchichas y Pizza.

En la pregunta **4**, se observó que la mayoría de los sujetos experimentales tienen una gran expectativa por el año nuevo, ya que muchos consideran que será una nueva etapa, vida y deben comenzar el año solucionando problemas siendo optimistas. Sin embargo son pocos los que tienen una expectativa baja o nula, ya que no consideran que este sea interesante, especial o importante.



V. CONCLUSIONES

Las costumbres y creencias son parte de la sociedad y el mundo entero, pero son especiales por la manera en que se las

practica y el significado que se les da. Este significado es dado por las personas de manera particular o colectiva, por lo cual manifiestas deseos, esperanzas, energías y nuevas maneras de obtener lo que quieren o creen llegar a tener.

Mediante esta investigación se puede concluir que tanto hombres como mujeres creen que el año nuevo es una nueva etapa de su vida y que gracias esta se pueden realizar nuevos sueños y metas, y es por está por esta razón que esta festividad tiene un gran significado..

Tanto hombres como mujeres son conscientes de las consecuencias que producen los excesos de esta festividad, pero no creen que sean o lleguen a producir los mismos efectos, que de otras personas, como el quedar embrazada, salir lastimando, ser parte de una pelea, poder llegar a intoxicarse, ya que piensan que todo depende de los valores y razones de cada persona.

Las creencias y costumbres practicadas por los sujetos experimentales, son practicadas de manera consiente pero aseguran que estas son adquiridas a lo largo de la formación en la niñez y que por voluntad propia y necesidad se daría un cambio conductual, ya que elegirían amplificar estas.

VI. WEBGRAFÍA

- Recuperado el 9 de Octubre de 2014. Creencias populares y ritos en: <https://www.youtube.com/watch?v=5h6yRJ0HgEs>
- Recuperado el 9 de Octubre de 2014. Creencias populares y ritos en: <http://www.fmbolivia.net/noticia19865-las-tradiciones-para-recibir-el-ao-nuevo-se-reinventan-y-multiplican.html>

“EL CAFÉ: MÁS QUE UN GUSTO, UN PROBLEMA”

Bernal, A., Monasterios, P. y Renjen, N.

RESUMEN

Esta investigación está basada en un estudio de caso único para evaluar el consumo de café y sus efectos en el desempeño emocional y el estado de salud del sujeto experimental, para ello se realizaron dos entrevistas con el sujeto para obtener y registrar datos e información antes y después de la fase experimental que será detallada más adelante, adicionalmente se dará a conocer los distintos conceptos respecto tanto al consumo del café como sus consecuencias y de esa misma manera poder entender el propósito de la investigación y comprobar si la hipótesis planteada se confirmó o se rechazó.

I. INTRODUCCIÓN

El café se conoce como un producto de consumo casi habitual en la mayoría de las personas, cada sujeto tiene motivos diferentes para consumirlo, pero mucha gente toma demasiado café sin tener en cuenta cómo afecta a su comportamiento, a sus emociones y a su salud, con este propósito se escogió el tema de investigación para determinar si nuestro sujeto experimental es adicto o no, y porque es un tema relevante en la sociedad.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo dar a conocer que el abuso del consumo de la cafeína produce varios efectos y riesgos en la salud de las personas?



<https://portinos.com/wp-content/uploads/2016/04/propiedades-del-cafe.jpg>

1.2. JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación se desea comprobar que el abuso del consumo a la cafeína produce consecuencias en la salud.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Dar a conocer cómo el consumo excesivo de cafeína afecta tanto al comportamiento como a la salud de una persona

1.3.2 Objetivos específicos

- Dar a conocer la causa del consumo de cafeína en una persona.
- Dar a conocer cuáles son los efectos comportamentales, emocionales y cómo afecta a la salud de una persona que consume mucha cafeína.
- Informar sobre las posibles enfermedades y consecuencias que desencadena partir del consumo excesivo de cafeína.
- Determinar el nivel de adicción del sujeto.

1.4. HIPÓTESIS

La adicción a la cafeína ocasiona cambios en la conducta de las personas.

II. MARCO TEÓRICO

El té, refrescos de cola, chocolate y principalmente el café, son los principales productos que contienen cafeína, esta, es un antagonista para los receptores del Sistema Nervioso Central. Sus principales efectos se presentan a nivel psicológico, respiratorio, músculo-esquelético y cardiovascular, también actúa como pesticida. El consumo crónico de cafeína da lugar a una amplia variedad de efectos como cambios de humor constantes, intoxicaciones e incluso la muerte.

La cafeína puede considerarse como una droga de abuso, pues tiene propiedades reforzadoras positivas, posee un síndrome específico de abstinencia y da lugar a distintos trastornos, entre ellos la dependencia a la misma. Es además considerada la sustancia estimulante de mayor consumo y aceptación a nivel mundial.

La cafeína ha sido consumida durante siglos, a pesar de las constantes recomendaciones médicas sobre el daño que

esta produce en la salud del individuo, se descubrió el café en Arabia durante el siglo IX y se lo cultivó por vez primera en Etiopía, el cacao en Sud América y el té en China. Durante el siglo XV se desarrollaron técnicas de moler y tostar los granos de café.

La cafeína es un polvo que no despega ningún olor o color y es amargo, es relacionada farmacológicamente por los psicoestimulantes. El café es la semilla madura desecada de la planta, producto que contiene la cantidad más alta y variada de cafeína. El consumo mínimo de dos a tres tazas al día es considerado una adicción. (Lozano, García, & Taffalla, 2007)

La cafeína se dirige al torrente sanguíneo poco después de su consumo, se distribuye por el organismo y posteriormente se metaboliza y expulsa en la orina, permanece en el cuerpo una media de cinco horas; activa el Sistema Nervioso Central, incrementando la liberación de noradrenalina, la misma reduce la sensación de cansancio, incrementa el sentido de alerta, mediante la inhibición de los receptores, tiene una acción reforzante mediante la liberación de dopamina en el circuito cerebral de recompensa, esto en cuanto a los efectos psicológicos.



<https://portinos.com/wp-content/uploads/2016/04/propiedades-del-cafe.jpg>

En cuanto a los efectos respiratorios, la cafeína estimula el centro respiratorio, se la utiliza clínicamente a pesar de provocar los efectos adversos más graves, mejora además la función respiratoria al aumentar la contractilidad del diafragma.

La administración de cafeína provoca un aumento de la presión arterial y tiene un efecto inotrópico positivo por inhibición de los receptores cardíacos, resultando en un aumento de la frecuencia cardíaca. En cambio, el chocolate a dosis bajas induce la formación de óxido nítrico y disminuye la presión arterial. La cafeína fue durante años una sustancia restringida en el deporte y se la consideró como “doping”.

La cafeína provoca un aumento del colesterol y de los triglicéridos, estimula las contracciones de la vesícula biliar, disminuye los niveles de colesterol en la bilis y estimula la secreción ácida gástrica.

También ocasiona agitación, pérdida del control motor fino, temblores y respiración agitada, estimula la emisión de cortisol y adrenalina, lo que hace que aumente la presión arterial y que el corazón lata más rápido, tiene un efecto diurético, relaja los bronquios, aumenta la producción de ácido gástrico e incrementa el ritmo metabólico.

La misma dosis de cafeína puede provocar reacciones adversas en una persona y buena tolerancia en otra, los efectos adversos más frecuentes de la cafeína son palpitaciones, taquicardia, molestias gástricas, temblor, nerviosismo, insomnio, ansiedad, miedo y crisis de angustia, psicosis aguda, esquizofrenia, anafilaxia, etc.

Existe evidencias que muestra que el café causa adicciones, el individuo puede padecer cientos de síntomas tanto en la etapa de intoxicación, como en el de abandono o en su consumo rutinario, un consumo de aproximadamente cuatro tazas diarias puede causar intoxicación.

<http://www.batanga.com/curiosidades/4674/como-tu-cerebro-se-vuelve-adicto-a-la-cafeina>



Algunas enfermedades ocasionadas por el excesivo consumo de cafeína son:

- ψ Desórdenes Menstruales
- ψ Aumenta el Colesterol
- ψ Arritmias
- ψ Cáncer del Estómago
- ψ Pérdida de Calcio de los huesos, Fracturas y Osteoporosis
- ψ Artritis Reumatoidea
- ψ Úlceras Gástricas
- ψ Infertilidad
- ψ Zumbido en los oídos, mareos y pérdida auditiva
- ψ Depresión
- ψ Desórdenes al comer
- ψ Epilepsia
- ψ Dolor de espalda
- ψ Diabetes

III. MÉTODO

Diseño de investigación: diseño reversible A-B-A

Participantes: Sujeto experimental de género femenino de 22 años.

Ambiente: La investigación se llevó a cabo en la casa del sujeto experimental

Variables:

- Independiente: entrevista, el consumo de cafeína.

- Dependiente: la conducta del sujeto, la voluntad de hacerlo, el resultado ante el estímulo y la reacción de dicho sujeto.

Instrumento: Entrevista de seis preguntas abiertas

- 1) Cuál crees que es la causa de tu consumo habitual de café?
- 2) Cuántas tazas de café tomas al día?
- 3) A qué hora tomas la última taza de café?
- 4) Consideras que tienes un buen descanso durante las noches, es decir duermes bien y lo suficiente?
- 5) Cuál es tu estado anímico durante el día?
- 6) Crees que tienes una adicción?

Características:

- Ventajas: contar con los instrumentos, sujeto y el ambiente necesario y suficiente.

- Desventajas: La fase experimental no fue suficiente para poder modificar una conducta, confiabilidad de las respuestas a la entrevista luego de la fase experimental.

Porcedimiento:

ψ Se escogió al sujeto experimental, una vez que la persona acepto ayudarnos con el experimento se le aplico la primera entrevista con seis preguntas abiertas.

ψ Se le brindo información acerca de los efectos del consumo excesivo de café y como esta afecta a su salud y comportamiento durante el día.

ψ Se le dio la orden de evitar consumir café durante tres días (viernes, sábado y domingo).

ψ Posteriormente a la fase experimental se realizó otra entrevista al sujeto para poder conocer cómo fue su experiencia durante el fin de semana sin tomar café y determinar si existió diferencia en su desempeño emocional y comportamental durante esos días.

ψ Para terminar se recolecto toda la información, se la analizó, y se llego a una conclusión.

IV. RESULTADOS

ENTREVISTA ANTES DE LA FASE EXPERIMENTAL

1) ¿Cual crees que es la causa de tu consumo habitual de café?

Bueno, como yo soy estudiante de medicina desde que entre a la universidad tenía mucho que estudiar, me amanecía, hasta ahora lo hago, entonces decidí tomar café en las noches para poder estar un poco más despierta y lograr estudiar más tiempo, según yo me ayudaba, tomaba solo una taza bien cargada, luego es como que se me hizo costumbre y me empezó a gustar mucho el café y ya lo tomaba tenga q estudiar o no, creo que esa fue la causa.

2) ¿Cuántas tazas de café tomas al día?

Tomo 2 tazas de café antes de dormir

3) ¿A qué hora tomas la última taza de café?

No tengo hora exacta pero es antes de ir a la cama, debe ser alrededor de las 11 de la noche.

4) ¿Consideras que tienes un buen descanso durante las noches, es decir duermes bien y lo suficiente?

Me cuesta dormir, duermo tarde seguro es por el café, no sé si sufro de insomnio pero si me cuesta, me muevo mucho me hace calor, me agito y duermo poco según yo, porque duermo tarde y me tengo que levantar temprano, entonces creo que ahora que me lo preguntas no descanso como yo quisiera

5) ¿Cuál es tu estado anímico durante el día?

Siempre me levanto irritada, me molesta tener que despertarme porque siempre digo que no dormí lo suficiente y sin embargo sigo haciendo lo mismo todas las noches me acuesto súper tarde (risa), después digamos que ya voy a la u y me siento mejor, rio con mis amigos, pero mi cara es de cansada así como un zombi (risa)

6) ¿Crees que tienes una adicción?

No, solo me gusta tomar café porque es rico y ya, pero así adicción (risa) imposible.

ENTREVISTA LUEGO DE LA FASE EXPERIMENTAL

1) ¿Cual crees que es la causa de tu consumo habitual de café?

Bueno ya te lo dije el otro día que me preguntaste lo mismo, es porque quería estar despierta un poco más de tiempo para lograr estudiar mejor.

2) ¿Cuántas tazas de café tomas al día?

La verdad en estos tres días de prohibición no puede aguantarme el sábado, tome solo una taza en la noche

pero más temprano de lo que hacía antes porque me acorde de lo que me dijeron sobre los efectos en mi sueño y quería saber si era verdad.

3) ¿A qué hora tomas la última taza de café?

El sábado tome café como a las 8 de la noche

4) ¿Consideras que tienes un buen descanso durante las noches, es decir duermes bien y lo suficiente?

Creo estos días que no tome café descanse más, pude dormirme más rápido no me moví tanto, me puse nerviosa porque quería tomar café y luchaba contra no levantarme de mi cama e ir a la cocina me acordaba de que no podía arruinarles su investigación y me aguante, en resumen siento que hubo diferencia no tan abismal pero si dormí mas y un poco mejor.

5) ¿Cuál es tu estado anímico durante el día?

Me levante de mejor humor, no puedo decir que totalmente feliz pero si note mucha diferencia porque como había dormido más tiempo sentí que descanse más, hasta acompañe a mi mama al mercado sin protestar (risa), después si andaba medio ansiosa con muchas ganas de tomar mi café lo extrañaba (risa)

6) ¿Crees que tienes una adicción?

No estoy segura si realmente soy adicta literalmente, pero tal vez si sigo así puedo serlo además ya me dio miedo con todas las cosas que me dijeron sobre mi salud y que soy muy joven para tomar tanto café y peor en las noches, tratare de reducir una taza, no prometo nada pero tendré muy en cuenta el consejo que me dieron, gracias.

V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Mediante esta investigación, pudimos observar un caso determinado con nuestro sujeto experimental, vimos que tiene un leve grado de adicción al consumo diario de café, sin embargo, el sujeto aseguró que tratará de reducir las dos tazas diarias debido a la información y recomendación que le brindamos a cerca de los efectos que tiene el consumo de café y la adicción a la cafeína.

Se pudo cumplir con todos los objetivos planteados, se habló acerca de las causas y efectos que tiene el consumo de cafeína sobre la conducta y la salud de las personas, además determinamos que el consumo diario de dos tazas de café de nuestro sujeto es considerado una adicción a la cafeína..

La cafeína se dirige al torrente sanguíneo poco después de su consumo, se distribuye por el organismo y posteriormente se metaboliza y expulsa, permanece en el cuerpo una media de cinco horas y activa el Sistema Nervioso

Central durante este periodo, posteriormente viene la etapa de relajación y sueño.
Esta investigación nos sirve para determinar el grado de adicción a la cafeína de un determinado sujeto, además de brindarnos la información necesaria para conocer los efectos colaterales sobre el consumo de cafeína y las causas y efectos que produce la adicción a la misma

VI. REFERENCIAS

- B, A. V. (Diciembre de 2010). EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR. Recuperado el 21 de Noviembre de 2014, de EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v37n4/art13.pdf>

- EUFIC. (20 de Noviembre de 2014). La cafeína y la salud. Recuperado el 21 de Noviembre de 2014, de La cafeína y la salud: <http://www.eufic.org/article/es/artid/caffeina-salud/>
- Fuente de Sabiduría y Artes Marciales. (12 de Septiembre de 2009). “UN VERDADERO ALIMENTO O UN VERDADERO VENENO”. Recuperado el 21 de Noviembre de 2014, de “UN VERDADERO ALIMENTO O UN VERDADERO VENENO”: <https://fuentevellotao.wordpress.com/tag/problemas-ocasionados-por-el-cafe/>
- Lozano, R. P., García, Y. A., & Tafalla, D. B. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Recuperado el 21 de Noviembre de 2014, de Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso: <http://www.adicciones.es/files/ediFarre.pdf>

“¿Y SI TE HACES VEGETARIAN@?”

Chacón, S., Escalera, S., Pacheco, M. y Subirats, E.

RESUMEN

El presente trabajo investiga la disonancia cognitiva de individuos con respecto a la alimentación, consumo de carne y la opinión que tienen respecto al veganismo. El consumo de carne es acostumbrada en la dieta de gran parte de la población estudiantil de la universidad. Se quiere investigar si presentar un video que promueve el vegetarianismo genera disonancia cognitiva en los estudiantes, para esto se aplicará un test y un post test. Nos basaremos en la teoría de disonancia cognitiva de Leon Festinger para el marco teórico, como instrumento de investigación se elabora un cuestionario de 5 incisos en escala likert. Se tomará en cuenta, para esta investigación, una muestra de alumnos de la Universidad La Salle La Paz, del cuarto semestre de ambos géneros de carrera de Psicología que consuman carne en su dieta habitual.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

Con esta investigación se analizará y observará las reacciones de un grupo frente a un estímulo visual y auditivo como lo es un video, consideramos que este resultará abersivo ya que todos los sujetos del grupo consumen carne, se aplicará permitirán pre y post test.



<http://www.taringa.net/posts/offtopic/18409032/Aguante-el-vegetarianismo.html>

I.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Analizar si se genera una disonancia cognitiva en relación al consumo de carne animal en el auditorio después de presentar el video pro-vegetarianismo.

1.3.2 Objetivos específicos

- Aplicar pre y post test
- Investigar sobre disonancia cognitiva y vegetarianismo
- Realizar una investigación pre-experimental

I.4. HIPÓTESIS

Se generará una disonancia cognitiva en el auditorio al ver la crueldad con que se trata a los animales que tienen por fin el consumo humano.

II. MARCO TEÓRICO

DISONANCIA COGNITIVA

Una de las mejores maneras de entender esta teoría es imaginar lo que a cada persona le sucede y le cuesta trabajo entender y explicar.

Es así que veces cuando actuamos y no lo hacemos de acuerdo con nuestras creencias nos sentimos mal, inmediatamente aparece una voz que incomoda, es una manchita en medio de una sábana inmaculadamente limpia, que es lo que hacemos entonces buscamos una explicación a lo que hicimos, hice esto por qué, es un accionar automático en busca del equilibrio y la coherencia que nuestro pensamiento busca.

Leon Festinger, postuló la teoría de la disonancia cognitiva, según ésta cuando se tiene pensamientos contrapuestos o contradictorios entre sí producen una incomodidad psicológica, y para evitar este malestar se pone en marcha mecanismos para hacer volver a la coherencia y resolver las discrepancias propias. Por ejemplo una persona se estaciona en el lugar destinado a los inválidos, entonces sabe que está mal pero busca de inmediato la disculpa a su disonancia diciendo es que no hay espacio en todo el parqueo y yo estoy apurado. El grado de malestar que se puede tener depende de la cantidad de pensamientos contradictorios y de la categorización que se les dé a los mismos.

Para explicar la disonancia cognitiva se expone otro ejemplo: en otro experimento se ofreció a dos grupos hacer una tarea muy aburrida, pero a uno de ellos por hacerlo se les daba 20 dólares y al otro sólo uno.

Cuando posteriormente se les preguntó a las personas de ambos grupos que les había parecido el trabajo, los que recibieron más dinero dijeron que la tarea había sido muy aburrida (no tenían disonancia porque había valido la pena realizarla por ese dinero) pero los que recibieron sólo un dólar intentaron justificar que la tarea no había sido tan aburrida, ya que sentían más disonancia al no poder justificar la realización de la tarea por la pequeña cantidad recibida.

VEGANISMO



Una dieta vegetariana es un plan de comidas que contiene más que todo plantas, como verduras, frutas, granos integrales, legumbres, semillas y nueces, con pocos o ningún producto animal.

Los tipos de dietas vegetarianas abarcan:

- Vegetariano estricto: su dieta sólo a base de plantas.
- Lactovegetariano: su dieta consiste en vegetales y todos los productos lácteos.
- Lactoovovegetariano: su dieta de vegetales, productos lácteos y huevos.
- Semivegetariano o vegetariano parcial: su dieta de vegetales incluye pollo o pescado, lácteos y huevos. No incluye la carne roja.

Funciones

Una persona puede decidir seguir una dieta vegetariana por diferentes razones, entre ellas:

- Religiosas, creencias morales o políticas financieras
- El deseo de consumir alimentos más saludables

Las dietas vegetarianas casi siempre llevan a resultados más saludables:

Niveles de obesidad más bajos

Reducción del riesgo de cardiopatía

Presión arterial más baja

En comparación con los que no son vegetarianos, los vegetarianos por lo regular consumen:

Menos calorías de la grasa (grasa especialmente saturada)

Menos calorías en general

Más fibra, potasio y vitamina C

Una dieta vegetariana cuidadosamente supervisada y bien planeada puede proporcionar una buena nutrición. Las recomendaciones en la alimentación varían con el tipo de dieta vegetariana.

Para los niños y adolescentes, estas dietas necesitan ser planeadas cuidadosamente, debido a que puede ser difícil obtener todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y

desarrollo. Las dietas vegetarianas son ricas en fibra. Las dietas ricas en fibra pueden carecer de algunas de las calorías que los niños necesitan para su crecimiento y causar algunos problemas de desarrollo.

Las mujeres embarazadas y lactantes, al igual que los ancianos, deben vigilar su dieta vegetariana cuidadosamente para reducir el riesgo de deficiencias de nutrientes. Las vitaminas que pueden estar faltando en una dieta vegetariana abarcan:

- **Vitamina B12**
Las personas que siguen una dieta vegetariana deben tomar suplementos para obtener esta vitamina.
- **Vitamina D**
Los vegetarianos que no consumen productos lácteos fortificados con vitamina D pueden necesitar suplementos. Además, muchas personas pueden necesitar suplementos debido a que no tienen suficiente exposición a la luz solar.
- **Zinc**
Las frutas y las verduras no son buenas fuentes de zinc. El zinc en las proteínas vegetales no está tan disponible para que el cuerpo lo utilice como el zinc de las proteínas animales. Los alimentos ricos en proteína contienen cantidades altas de zinc. La carne de res, la carne de cerdo y el cordero contienen más zinc que el pescado. El contenido de zinc es más bajo en las nueces, los granos integrales, las legumbres y la levadura. Las dietas vegetarianas y bajas en proteína tienden a ser bajas en zinc. La mejor manera de obtener la cantidad apropiada de este elemento es consumir una dieta balanceada que contenga una variedad de alimentos.
- **Hierro**
El hierro de frutas, verduras, granos y suplementos es más difícil de absorber por parte del cuerpo que el hierro de la carne. Las mujeres que siguen una dieta vegetariana necesitan obtener hierro suficiente. Consumir alimentos que sean ricos en vitamina C en la misma comida como los alimentos ricos en hierro aumentan la absorción de este elemento. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Los fitatos que se encuentran en los granos integrales, los taninos en el café y el té y el calcio en exceso pueden reducir la absorción del hierro.
- **Proteína**
Cuando se digieren las proteínas, quedan los aminoácidos. El cuerpo humano necesita muchos aminoácidos para descomponer el alimento. Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado, y los huevos, al igual que en fuentes vegetales tales como los frijoles, las legumbres, la soja (soya) y la mantequilla de maní.

Recomendaciones

Las dietas vegetarianas que incluyen algunos productos animales (la lactovegetariana y la lactoovovegetariana) son saludables desde el punto de vista nutricional. Las dietas estrictamente vegetarianas necesitan una planificación cuidadosa con el fin de obtener las cantidades apropiadas de los nutrientes que se necesitan.

Estas recomendaciones son para alimentar a los niños vegetarianos:

La leche materna o maternizada (fórmula) debe ser la base de la dieta hasta el año de edad (ver dieta para la edad).

Use leche o una fórmula enriquecida con soya (soja). No limite la grasa en un niño menor de dos años.

Los niños que no toman leche o un sustituto fortificado pueden carecer de los siguientes nutrientes: calcio, proteína, vitamina D y rivoflavina. Estos niños pueden necesitar un suplemento vitamínico y mineral.

Los niños que no consumen productos animales deben tomar suplemento de vitamina B12.

Es difícil lograr una ingesta de hierro suficiente si el niño no consume carne.

Nota: un nutricionista profesional debe revisar cualquier dieta especializada para asegurarse de que satisfaga todos los requerimientos nutricionales de usted o de su hijo. Esto debe hacerse antes de iniciar la dieta.

III. MÉTODO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo pre-experimental.

3.2. PARTICIPANTES

En nuestro experimento, fueron partícipes 10 de los y las estudiantes de 4° semestre de la carrera de Psicología de la Universidad la Salle y un docente.

3.3. AMBIENTE

El ambiente en el cual se realizó el experimento, fue una de las aulas de la universidad La Salle.

3.4. VARIABLES

- VARIABLE INDEPENDIENTE

Se refiere al estímulo al que fueron expuestos los sujetos experimentales, en este caso el estímulo visual que fue un video pro vegetarianismo a sujetos que consumen carne en su dieta habitual.

- VARIABLE DEPENDIENTE

El hábito de consumir carne de origen animal en la alimentación cotidiana.

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ITEMS
HABITOS ALIMENTICIOS	Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).	Vegetarianismo	No comen carne animal, en el caso del veganismo ninguno de sus derivados	NIVEL	ALTO	CUESTIONARIO	1,2,3
			Comen muchos vegetales, legumbres, cereales y frutas.		MEDIO		4
		Consumo de Carne animal	Se consume carne animal con regularidad.		BAJO		4,5
			Se consume los derivados de animales como lácteos.				

3.5. INSTRUMENTOS

- Pre test: Un cuestionario con 5 preguntas aplicado antes del video
- Un video sobre las razones de porqué ser vegetariano, sacado d Internet.
- Post test: El mismo cuestionario de 5 preguntas aplicándolo después del video.

3.6. PROCEDIMIENTO

1. Se entregó el cuestionario de las 5 preguntas a nuestro grupo experimental.
2. Presentamos un video de “Las razones para ser vegetariano”.
3. Se entregó el mismo cuestionario al grupo experimental.

Operacionalización de la variable dependiente

IV. RESULTADOS

Sujeto	Género	Edad	Pre test					Post test					Cambios
1	Femenino	24	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2
			4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	
2	Femenino	60	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2
			4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	
3	Femenino	20	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2
			5	5	3	1	5	5	5	3	5	2	
4	Femenino	19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1
			5	3	4	3	1	5	4	4	3	1	
5	Femenino	21	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0
			5	5	5	3	1	5	5	5	3	1	
6	Femenino	19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0
			4	4	4	3	1	4	4	4	3	1	
7	Femenino	19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2
			5	4	3	5	1	5	4	4	4	1	
8	Femenino	20	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	3
			4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	
9	Masculino	28	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	4
			4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	
10	Femenino	19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	4
			5	4	2	4	3	5	2	5	5	5	

V. CONCLUSIONES

La dieta “normal” en la sociedad en general, tiene como componente la carne animal, en algunos lugares es imprescindible que la comida lleve al menos algo de carne para que se la considere completa y nutritiva. Pero lo que no nos damos cuenta, es que a pesar de que la carne animal tiene muchos

beneficios, también genera muchas enfermedades, además que su producción no es la mejor ni ética, y causa mucha contaminación. En muchos otros alimentos se puede encontrar las proteínas que tiene la carne animal.

Una realidad que nos hace abrir los ojos sobre lo que realmente comemos hace que la opinión que los individuos tenían antes sobre el consumo de carne, cambie ya que genera una disonancia cognitiva.

En este caso se observó un cambio en muchas de las personas, sus respuestas cambiaron en aproximadamente 2 ítems en la mayoría, aunque se presentaron casos en los que mantuvieron su posición.

Una realidad que nos hace abrir los ojos sobre lo que realmente comemos hace que la opinión que los individuos tenían antes sobre el consumo de carne, cambie ya que genera una disonancia cognitiva.

En este caso se observó un cambio en muchas de las personas, sus respuestas cambiaron en aproximadamente 2 ítems en la mayoría, aunque se presentaron casos en los que mantuvieron su posición.

VI. REFERENCIAS

Webgrafía:

- Recuperado el 27 de agosto de 2014 en: www.psicothema.com/pdf/873.pdf de L Festinger
- Recuperado el 27 de agosto 2014 en: www.psicothema.com/psicothema.asp?id=872
- Recuperado 28 de agosto de 2014 en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002465.htm

- Recuperado 28 de agosto de 2014 en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002465.htm

VI. ANEXOS

CUESTIONARIO

INICIALES: _____ **EDAD:** _____ **SEXO: (F) (M)** _____

MARQUE CON UNA (X) LA OPCIÓN QUE CONSIDERE MÁS ADECUADA

1.- ¿En su dieta diaria se encuentra carne animal?

() 5 - Siempre () 4 - casi siempre () 3 - a veces () 2 - casi nunca () 1 - nunca

2.- ¿Consideras saludable el consumo de carne animal?

() 5 - Siempre () 4 - casi siempre () 3 - a veces () 2 - casi nunca () 1 - nunca

3.- ¿Crees que los animales sirven para el consumo humano?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo
() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

4.- ¿Estás de acuerdo con la existencia del Vegetarianismo?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo
() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

5.- ¿Considerarías la idea de volverte vegetariano?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo
() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

EDAD:

SEXO: (F) (M)

MARQUE CON UNA (X) LA OPCIÓN QUE CONSIDERE MÁS ADECUADA

1.- ¿En su dieta diaria se encuentra carne animal?

() 5 - Siempre () 4 - casi siempre () 3 - a veces () 2 - casi nunca () 1 - nunca

2.- ¿Consideras saludable el consumo de carne animal?

() 5 - Siempre () 4 - casi siempre () 3 - a veces () 2 - casi nunca () 1 - nunca

3.- ¿Crees que los animales sirven para el consumo humano?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo

() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

4.- ¿Estás de acuerdo con la existencia del Vegetarianismo?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo

() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

5.- ¿Considerarías la idea de volverte vegetariano?

() 5 - muy de acuerdo () 4 - de acuerdo () 3 - ni de acuerdo ni en desacuerdo

() 2 - en desacuerdo () 1 - muy en desacuerdo

“ESTUDIO DE CASO “DEEP WEB”

Lizárraga, L. y Monroy, C.

RESUMEN

El internet se convirtió en un tema importante para la juventud, dentro de esta se encuentran diversas páginas con información valiosa que dependiendo de las personas puede ser utilizada para beneficio de la sociedad o de manera negativa, es acá donde se puede encontrar la deep web, este programa es el punto de inicio del estudio de caso que se realizó a un adolescente con el objetivo de disminuir una conducta hipotéticamente obsesiva.

I. INTRODUCCIÓN

La deep web se convirtió en una novedad para las personas, si bien es un programa que existe desde los años ochenta a partir del 2012 se profundizó más acerca del contenido que tiene, es decir, de las páginas adheridas por las redes de los motores de búsqueda de la red. La mayor parte de la información encontrada en la Internet Profunda está oculta en sitios generados para que los motores de búsqueda tradicionales no puedan encontrarla. Fiscales y Agencias Gubernamentales han calificado a la Internet Profunda como un sitio para la delincuencia debido al contenido ilícito que se encuentra en ella.

<http://www.adslzone.net/2015/06/14/la-deep-web-no-es-lugar-para-impulsivos-morbosos-e-inexpertos/>



<http://www.adslzone.net/tag/deep-web/>

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Con qué frecuencia el sujeto habla sobre el uso de páginas de internet profundo?

I.2. JUSTIFICACIÓN

Lo que se trata de lograr con este trabajo es decrementar el diálogo sobre el uso de páginas de internet profundo.

I.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Decrementar el diálogo obsesivo de un adolescente por el uso inadecuado de páginas en internet profundo.



1.3.2 Objetivos específicos

- Definir qué es la Deep web
- Realizar una intervención de actividad física
- Analizar las respuestas obtenidas
- Exponer los resultados.

I.4. HIPÓTESIS

Con el uso del programa de actividad física creado para el sujeto se decrementará el diálogo excesivo sobre la deep web.

V. MARCO TEÓRICO

Es conocida también como una web invisible o Dark Web es todo aquel contenido que no forma parte del Surface Web. La información que existe en estos sitios es privada, confidencial y en muchos casos hasta ilegal.

Las transacciones de dinero ahí son mediante Bitcoins ; el cual da facilidades de anonimato al momento de enviar o recibir dinero.

A la 'web profunda' no se puede entrar como si fuese cualquier página. Por las siguientes razones:

1. Por la estructura de la url

Las URL tradicionales que conocemos tienen este formato: www.paginaweb.com

Las url en la deep web están encriptados y tienen este formato:

asd67asdt124byasdfyieerbhi34y8 (punto) onion

2. Los navegadores o browsers que usamos (Firefox, Chrome, IE, etc.) no están diseñados para permitir el acceso a este tipo de urls.

3. En la mayoría de países es ilegal el sólo hecho de entrar a la Deep Web.

¿Qué se encuentra en la Deep Web?

Dentro de esta puedes encontrar categorías como:

• Lo interesante

Infinidad de documentos, imágenes, vídeos, contenidos y bases de datos de particulares, empresas, gobiernos. Hay muchos sobre temas técnicos o científicos, pero también casi sobre cualquier otro que puedas imaginar.

• Lo oscuro

Técnicas detalladas de hackers, piratería de todo tipo, compra de "drogas blandas", productos falsificados o medicamentos prohibidos o controlados. Teorías de la conspiración y documentos secretos filtrados.

• Lo negro

Compra de "drogas duras", armas de fuego, documentos oficiales falsificados, informaciones robadas de tarjetas de crédito u otros medios de pago. Manuales de fabricación de explosivos, contratación de ladrones profesionales, lavado de dinero sucio, dinero falsificado.

• Lo peor

Imágenes y vídeos de pornografía infantil, incesto, asesinatos y violaciones reales, torturas o experimentos médicos aterradores. Compraventa de personas u órganos, contratación de asesinos a sueldo.

IMPORTANTE

Puede ser peligroso entrar en esta parte oculta de Internet.

La web profunda contiene agencias policiales o gubernamentales, servicios de espionaje, etc. que tratan de seguir el rastro e identificar a quien entra en muchos de sus contenidos.

En todas las páginas de internet profunda antes de ingresar al navegador te advierten de asegurar tres cosas:

- Toma precauciones extra.
- Actualiza tu Windows.
- Instala un buen antivirus y un firewall.

III. MÉTODO

3.1 Tipo y características de investigación

El trabajo realizado es un estudio de caso.

3.2 Diseño

Diseño pre- experimental

3.3 Descripción del sujeto

- El sujeto es un adolescente de 19 años, estudiante de la carrera de Ingeniería en Sistemas.
- Agresivo
- Obsesivo compulsivo
- Dependiente emocional
- Competitivo

3.4 Ambiente

- Canchas de wally (Bologna)
- Casa del sujeto (Bologna)
- Lugares de esparcimiento

3.5 Instrumento y material

Intervención de actividad física (jugar wally dos horas al día en diferentes horarios).

3.6 Variables

- 3.6.1 Variable independiente

La variable independiente utilizada en la investigación es la intervención de actividad física.

- 3.6.2 Variable dependiente

La variable dependiente es el tipo de respuesta siendo negativa o positiva a la intervención física.

3.7 Procedimiento

1. Observar al sujeto en sus diferentes ámbitos sociales
2. Observar al sujeto previo a la intervención, resaltando la frecuencia con la que habla sobre la deep web.
3. Introducir la intervención física (partidos de Wally) que tenían que ser realizadas durante los 13 días, durante dos horas, con recesos que iban aumentando con el paso de los días. Existían distintos horarios que se adecuaban a los horarios de estudio del sujeto.
4. Observar nuevamente, para ver si a decrementado o no su conducta.

Definición operacional de la variable independiente	Objetivo	Indicadores	Ítems	Instrumento
Actividad física	Decrementar el dialogo excesivo que tiene con la deep web	A mayor horas de deporte, mayor decremento de dialogo.		Jugar Wally

Operacionalización de la variable independiente

Definición operacional de la variable dependiente	Objetivo	Indicadores	Ítems	Instrumento
Respuesta negativa o positiva	Observar la conducta del sujeto.	Si la respuesta es positiva la intervención con la actividad dio resultado. Si la repuesta fue negativa, la intervención con la actividad física necesita cambios.		Jugar Wally

Operacionalización de la variable dependiente

IV. RESULTADOS

Días	Numero de menciones antes de intervención física	Número de menciones despues de intervención física
Día 1- Lunes	De 8 a 15 veces	
Día 2- Martes	De 6 a 11 veces	
Día 3- Miercoles	10 veces	
Día 4- Viernes	11 veces	
Día 5- Lunes	9 veces	
Día 6- Martes	6 veces	
Día 7- Miercoles	De 6 a 7 veces	
Día 8- Viernes		4 veces
Día 9- Lunes		De 4 a 6 veces
Día 10- Martes		4 veces
Día 11-Miercoles		8 veces
Día 12-Viernes		De 5 a 6 veces
Día 13-Lunes		5 veces

Cuadro 2

Días	Horario de Estudio	Horario de Intervencion Física	Tiempo de Receso
Día 1- Lunes	9:45-16:15	18:00 pm-20:00 pm	10
Día 2- Martes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	10
Día 3- Miercoles	9:45-14:30	17:00 pm-19:00 pm	10
Día 4- Viernes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	15
Día 5- Lunes	9:45-16:15	18:00 pm-20:00 pm	15
Día 6- Martes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	10
Día 7- Miercoles	9:45-14:30	17:00 pm-19:00 pm	15
Día 8- Viernes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	20
Día 9- Lunes	9:45-16:15	18:00 pm-20:00 pm	15
Día 10- Martes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	20
Día 11-Miercoles	9:45-14:30	17:00 pm-19:00 pm	20
Día 12-Viernes	8:15-14:30	17:00 pm-19:00 pm	25
Día 13-Lunes	9:45-16:15	18:00 pm-20:00 pm	25

Cuadro 1

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el cuadro 1 se observa los horarios de estudio del sujeto, los cuales se utilizaron como herramienta para programar los horarios en los que se iniciaría la intervención física previamente ya detallada.

En el cuadro 2 es donde se observa el número de veces que el sujeto menciona algún tipo de comentario o tiene un dialogo con otra persona acerca de la deep web, se puede ver que a lo largo de los días se va decrementando ese comportamiento y esto se pudo observar gracias al tiempo de receso planteado en la intervención física.

VI. CONCLUSIÓN

El intervenir en los horarios del sujeto, introduciendo 2 horas de una actividad deportiva durante un periodo moderado de tiempo, en este caso 13 días, genera que la obsesión del sujeto a hablar sobre la deep web y lo que esta contiene decremente de manera regular cumpliendo de esta manera la hipótesis planteada.

VII. REFERENCIAS

MI EXPERIENCIA ENTRANDO A LA INTERNET PROFUNDA. Recuperado el 14 de noviembre de 2014, de MI EXPERIENCIA ENTRANDO A LA INTERNET PROFUNDA: <http://internautas21.com/mi-experiencia-entrando-a-la-deep-web/>
Qué es la Internet oculta y qué hay en ella. Recuperado el 14 de noviembre de 2014, de Qué es la Internet oculta y qué hay en ella: <http://windowspanolabout.com/od/AccesoriosYProgramas/f/Internet-Ocultaprofunda-Deep-Web.htm>

“ SI UNA BUENA SALUD QUIERES TENER, A TU MEDIO AMBIENTE DEBES PROTEGER”

Bernal, A., Monasterios, P. y Renjel, N

RESUMEN

Esta investigación está basada en un trabajo pre experimental en el cual se escogieron a 10 sujetos de ambos géneros y distintas edades para darles a conocer sobre los problemas de contaminación ambiental, brindándoles información sobre cuáles son sus causas, sus efectos, los agentes y como se puede combatirla, se realizó un pre test, una fase experimental que será detallada mas adelante y un post test para comprobar si dichos instrumentos sirvieron de influencia para cambiar la conducta de estas personas, una vez obtenidos los resultados se tabularon, se compararon y se llegó a una conclusión.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo dar a conocer que la falta de consciencia de las personas a cerca del cuidado ambiental es un factor determinante en la salud de los seres vivos?

I.2. HIPÓTESIS

- La contaminación es un problema global que afecta a la salud de los seres vivos.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación se informará sobre la relevancia de conocer acerca de la contaminación del medio ambiente y como este afectará la salud de los seres vivos.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

- Dar a conocer acerca de la contaminación ambiental.

1.4.2 Objetivos específicos

- Dar a conocer las causas de la contaminación del medio ambiente.
- Identificar los efectos que produce la contaminación en la salud de las personas.
- Informar las medidas preventivas para combatir la contaminación ambiental.
- Dar a conocer la problemática de la contaminación ambiental en Bolivia.
- Comparar los resultados de un pre con un post test luego de la experimentación con los sujetos.

domiciliarias, y móviles. La fuente de emisión es el origen físico o geográfico donde se produce una liberación contaminante al medio ambiente.



<http://4.bp.blogspot.com/-0gFLFstkuUQ/P1020272.JPG>

Tipos de Contaminación

ψ Contaminación **atmosférica**: consiste en la liberación de sustancias químicas en la atmósfera, que ocasionan daños en la salud de todos los seres vivos.

ψ Contaminación **hídrica**: consiste en la incorporación de materias extrañas y contaminantes o aguas residuales que deterioran la calidad del agua y la hacen imbebible e inhabitable para los seres vivos.

ψ Contaminación **del suelo**: es la introducción de sustancias químicas o extrañas a la superficie terrestre, estas sustancias también perjudican la salud de los seres vivos que habitan sobre esta superficie.

ψ Contaminación **por basura**: la contaminación por basura implica daños al suelo, aire y agua por la acumulación de residuos sólidos o líquidos no deseados. También está la basura espacial que orbita alrededor de la Tierra, compuesta por restos de cohetes y satélites viejos, explosiones y pequeñas partículas artificiales.

ψ Contaminación **radiactiva**: es causada por la propagación o dispersión de material radioactivo en el medioambiente, los más contaminantes son el uranio y el plutonio.

ψ Contaminación **electromagnética**: es la presencia de diversas formas de energía electromagnética en el ambiente, que por su magnitud y tiempo de exposición pueden producir riesgo, daño o molestia a los seres vivos.

ψ Contaminación **térmica**: es el cambio climático debido al deterioro de la calidad del aire o el agua, ya sea por incremento o descenso de la temperatura.

ψ Contaminación **acústica**: son ruidos de gran intensidad que pueden producir estrés o incluso sordera.

ψ Contaminación **visual**: fábricas y vertederos a cielo abierto.

ψ Contaminación **lumínica**: sobre iluminación e interferencia astronómica.

II. MARCO TEÓRICO

Contaminación Ambiental

Ocurre cuando se presenta en el ambiente cualquier agente físico, químico o biológico e concentraciones nocivas para la salud, seguridad y bienestar de los seres vivos. A medida que el ser humano va desarrollando nuevas tecnologías y manipulación de la naturaleza (debido a su costumbre por adaptar a la naturaleza conforme a sus necesidades), deteriora cada vez más el medio ambiente que le rodea.

Es necesario que el ser humano proteja los recursos renovables y no renovables del planeta y que tome conciencia de que el saneamiento del ambiente es fundamental para la vida, la contaminación es uno de los problemas ambientales más comunes que afectan a nuestro mundo y surge cuando se produce un desequilibrio en la ecología del planeta.

Las fuentes que generan contaminación más frecuente son: las industriales, comerciales, agrícolas,



<http://www.alairpuy.com/wp-content/contaminacion.jpg>



<http://cristinogomez.blogspot.com/2013/10/contaminacion-ambiental.html>



<http://cristinogomez.blogspot.com/2013/10/contaminacion-ambiental.html>

Degradación

ψ **Contaminantes no degradables:** no se descomponen por procesos naturales.

ψ **Contaminantes de degradación lenta o persistente:** son sustancias que necesitan muchísimos años para comenzar a desintegrarse.

ψ **Contaminantes degradables o no persistentes:** se descomponen a niveles aceptables y de forma natural.

ψ **Contaminantes biodegradables:** los compuestos químicos complejos se descomponen en compuestos simples.

Clasificación de los Residuos

La basura o desecho es aquello que necesitamos eliminar, no es necesariamente odorífica, repugnante o indeseable que depende del origen y composición de la misma. Normalmente se la coloca en lugares predestinados para la recolección para ser canalizada a vertederos sanitarios.

La podemos clasificar según su composición en:

ψ **Residuos orgánicos:** desechos de origen biológico, que alguna vez fue parte de un ser vivo.

ψ **Residuos inorgánicos:** desechos de origen industrial o de algún otro proceso no natural (vidrio, papel, latas, envoltorios, envases y plásticos, etc.).

ψ **Residuos peligrosos:** desechos, de origen biológico o no, que constituyen un peligro potencial (productos de limpieza, pintura, medicina, pilas, etc.).

Efectos de la Contaminación en la Naturaleza

Las principales fuentes de contaminación son: la contaminación del aire con ozono puede producir enfermedades, principalmente respiratorias y cardíacas.

La contaminación hídrica causa aproximadamente 1400 muertes por día, debido a la contaminación del agua potable y aguas

ψ **Agujero en la capa de ozono:** El ozono es un gas presente en la atmósfera, se forma por la acción de los rayos ultravioletas en las moléculas de oxígeno, no permite que la radiación llegue a la superficie de la Tierra. En los humanos ocasiona cáncer de piel, cataratas y daños en el sistema inmunológico, en la naturaleza, incinera los cultivos y bosques, también reduce las poblaciones de plancton en los océanos.

ψ **Lluvia Ácida:** es una precipitación de cualquier tipo con altos niveles de ácido nítrico o ácido sulfúrico que también puede ocurrir en forma de nieve, niebla o rocío. Las lluvias ácidas tienen un impacto negativo para el suelo, la vida acuática, los bosques y en menor medida a la salud humana.

ψ **Calentamiento global y acidificación de los océanos:** El dióxido de carbono es vital para la fotosíntesis, sin embargo, algunas veces contamina, porque el aumento en la atmósfera de los niveles de este gas está afectando al clima de la tierra.

Combate la Contaminación

Para controlar la contaminación de emisiones y efluentes que se liberan al agua, aire y suelo por desechos del hombre, degradan y degradaran al medio ambiente. Lo más recomendable, para que cada individuo contribuya con la protección al medio ambiente es, la prevención de la contaminación y la minimización de residuos.

Las prácticas para reducir la contaminación son: el reciclaje, la reutilización, la reducción y la prevención.

Problemática Ambiental en Bolivia

Las características geográficas y económicas de Bolivia establecen particularidades en la problemática ambiental, posee abundantes Recursos Naturales renovables y no renovables y aun así, sigue siendo un País tercermundista. Es el sexto país a nivel mundial con recursos forestales tropicales húmedos; el tercero en el continente americano en cuanto a bosques; el séptimo en el mundo en cuanto a biodiversidad y el segundo en Sudamérica en cuanto a reservas gasíferas. Estos recursos se ven amenazados por permanentes procesos de degradación por la presión demográfica, la deforestación, fogatas, extracción selectiva de especies, caza ilegal y, actividades productivas que se desarrollan bajo condiciones específicas de contaminación.

III. MÉTODO

3.1 Participantes

Para dicha investigación se escogieron 10 sujetos de ambos géneros y distintas edades.

3.2 Ambiente

la fase experimental se realizó de dos maneras, se presentó el video acerca de la contaminación en la casa de cada sujeto y por otra parte se les mostro la contaminación ambiental de nuestra ciudad mediante un paseo.

3.3 Instrumentos

- Encuesta de cinco preguntas cerradas, en escala Likert, video de la contaminación del medio ambiente y paseo en auto por la ciudad.

1) Cuando usted consume algún alimento en la calle (sodas, snack) espera a llegar a un basure-ro para depositar el envase?

1 NUNCA 2 CASI NUNCA 3 A VECES
4 CASI SIEMPRE 5 SIEMPRE

2) Al momento de botar la basura de su casa, clasifica según el tipo de desecho? (papel, orgáni-co, plástico, vidrio, pilas)

1 NUNCA 2 CASI NUNCA 3 A VECES
4 CASI SIEMPRE 5 SIEMPRE

3) Cada vez que va a comprar pan utiliza una bolsa de plástico diferente?

1 NUNCA 2 CASI NUNCA 3 A VECES
4 CASI SIEMPRE 5 SIEMPRE

4) Cuando llegan días festivos (san juan, año nue-vo, cumpleaños), utiliza fuegos artificiales, aun sa-biendo que son agentes contaminadores del ambiente?

1 NUNCA 2 CASI NUNCA 3 A VECES
4 CASI SIEMPRE 5 SIEMPRE

5) Sabiendo que usted está expuesto a todo tipo de contaminación, lava sus manos al menos 5 veces al día, ya sea para ingerir alimentos, después de ir al baño o por propia higiene?

1 NUNCA 2 CASI NUNCA 3 A VECES
4 CASI SIEMPRE 5 SIEMPRE

3.4 Características

ψ **Ventajas:** contar con los instrumentos, sujetos y ambientes cómodos para cada uno de ellos.

ψ **Desventajas:** la confiabilidad de las respues-tas de cada sujeto.

3.4 Variables

- 3.4.1 Variable independiente

Encuesta de 5 preguntas cerradas, video y el experimen-to.

- 3.4.2 Variable dependiente

La conducta y la conciencia ambiental de cada sujeto, la repuesta ante los estímulos presentados y la reacción de cada uno.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN O CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ÍTEM	
VIDEO Y PASIVO	El video hacía referencia a la realidad mundial a cerca de la contaminación y la falta de conciencia de la sociedad .	Preocupación	Brindar mayor protección al medio ambiente y hacerse más responsable del uso de los recursos.	NIVEL	Siempre	Escala Likert	5	
	Casi Siempre		4					
	A veces		3					
	El paseo fue una forma empírica para demostrar la contaminación de nuestra propia ciudad.	Indiferencia	No darle importancia a la problemática mundial ambiental e ignorar las graves consecuencias a futuro.		Casi Nunca		2	
					Nunca		1	

Operacionalización de la variable independiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN O CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ÍTEMS
CONSCIENCIA AMBIENTAL	La conciencia ambiental es hacerse responsable por los cuidados del medio que nos rodea, es el entendimiento que se tiene del impacto de los seres humanos en el entorno y cómo sus acciones afectarán a futuro.	Responsabilidad personal	Mantener limpio el hogar Higiene personal	NIVEL	Siempre	ESCALA LIKERT	5
		Responsabilidad social	Proteger el medio ambiente		Casi Siempre		4
			Depositar los desechos en los respectivos contenedores		A veces		3
			No contaminar los espacios vitales (agua, tierra y aire)		Casi Nunca		2
					Nunca		1

3.5 Procedimiento

Para empezar, se contó con los sujetos experimentales para dicha investigación, se les informo de los pasos a seguir y las variables presentadas. Una vez que los sujetos aceptaron colaborar con el experimento, se procedió con la aplicación del pre-test. Luego se les presento el video en sus respectivas casas, al día siguiente, se los llevó a dar un paseo para mostrarles la contaminación ambiental en la que vivimos. Una semana después, se les aplicó el post-test para comprobar y comparar si nuestros sujetos habían modificado sus respuestas. Se tabularon los resultados del pre y post-test para llegar a una conclusión.

IV. RESULTADOS

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTA PRE TEST	RESPUESTAS POST TEST	CAMBIOS
1) Cuando usted consume algún alimento en la calle (sodas, snack) espera a llegar a un basurero para depositar el envase?	NUNCA	0	0	0
	CASI NUNCA	4	0	4
	A VECES	2	4	2
	CASI SIEMPRE	3	5	2
	SIEMPRE	1	1	0

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTA PRE TEST	RESPUESTAS POST TEST	CAMBIOS
2) Al momento de botar la basura de su casa, clasifica según el tipo de desecho? (papel, orgánico, plástico, vidrio, pilas)	NUNCA	7	6	1
	CASI NUNCA	2	2	0
	A VECES	1	1	0
	CASI SIEMPRE	0	0	0
	SIEMPRE	0	0	0

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTA PRE TEST	RESPUESTAS POST TEST	CAMBIOS
3) Cada vez que va a comprar pan utiliza una bolsa de plástico diferente?	NUNCA	1	1	0
	CASI NUNCA	0	3	3
	A VECES	3	5	2
	CASI SIEMPRE	4	1	3
	SIEMPRE	2	0	0

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTA PRE TEST	RESPUESTAS POST TEST	CAMBIOS
4) Cuando llegan días festivos (san Juan, año nuevo, cumpleaños), utiliza fuegos artificiales, aun sabiendo que son agentes contaminadores del ambiente?	NUNCA	2	2	0
	CASI NUNCA	2	2	0
	A VECES	1	1	0
	CASI SIEMPRE	1	1	0
	SIEMPRE	4	4	0

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTA PRE TEST	RESPUESTAS POST TEST	CAMBIOS
5) Sabiendo que usted está expuesto a todo tipo de contaminación, lava sus manos al menos 4 veces al día, ya sea para ingerir alimentos, después de ir al baño o por propia higiene?	NUNCA	2	0	2
	CASI NUNCA	6	0	6
	A VECES	0	5	5
	CASI SIEMPRE	1	4	3
	SIEMPRE	1	1	0

V. CONCLUSIONES

De acuerdo a la encuesta realizada, se pudo modificar el pensamiento y la conciencia ambiental de la mayoría de los sujetos, ya que se cumplió satisfactoriamente la fase experimental realizada, obteniendo los resultados que se esperaba. Con la contaminación ambiental, la Tierra ha comenzado su agonía, cada lugar contaminado es como una herida que sangra y nosotros, los seres humanos las abrimos cada vez más. Como individuos que habitamos la Tierra, todos deberíamos poner de nuestra parte para proteger el medio ambiente y todo lo que nos rodea, porque es la Tierra la que nos da vida por medio de su naturaleza. Debemos tomar conciencia de que somos nosotros mismos

los causantes del destrozo ambiental, porque la Tierra no podrá soportar por mucho más la contaminación, es tiempo de hacer un cambio y concientizarnos, otorgando mayor vida a nuestro Planeta, si todos decidimos intentarlo la contaminación ambiental no será más la causante de tantas muertes.

VI. REFERENCIAS

Recuperado en:

- <http://contaminacion-ambiente.blogspot.com/>
- <http://www.ecologiahoy.com/contaminacion-atmosferica>
- <http://colombiaquebelleza.galeon.com/productos2035025.htm>
- <https://www.inspiration.org/cambio-climatico/contaminacion/contaminacion-del-suelo>

- <http://www.planetica.org/clasificacion-de-los-residuos/>
- <https://www.inspiration.org/cambio-climatico/contaminacion/tipos-de-contaminacion/contaminacion-radioactiva>
- <http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/ContElctro.htm>
- http://www.profesorenlinea.cl/ecologiaambiente/Contaminacion_terminica.htm
- <http://www.tecnologiaslimpias.cl/bolivia/docs/DocumentoSectorMedioAmbiente.pdf>

"NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE CUARTO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN FRENTE A ESTÍMULOS NOVEDOSOS"

Lizárraga, L., Monroy, C. y Patti, F.

RESUMEN

Se observa el efecto que causa poner presión de tiempo, para observar los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes de cuarto semestre de las carreras de psicología y educación de la universidad La Salle. Para conseguir el objetivo de este experimento se utilizaron a 17 personas de las carreras de psicología y educación de cuarto semestre, con edades entre los 18 y 22 años.

En este trabajo se evaluó a los estudiantes con el test de Hamilton para determinar en qué medida pueden ser afectados por un estímulo nuevo antes y después de verlo aplicado, de esto resultó, que a mayor presión de tiempo de un máximo 7 minutos deberían resolver hasta el ítem 24 el test de Raven, como uso de este tratamiento se incrementar la ansiedad de leve a alta considerablemente.

Dependiendo del manejo de la ansiedad, el individuo, puede responder de manera asertiva o errada.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los niveles de ansiedad que se muestra en los estudiantes de las carreras de Psicología y Educación de cuarto semestre antes y después de aplicar un estímulo novedoso?

I.2. JUSTIFICACIÓN

En este trabajo el tema fue elegido para conocer las opiniones que tiene la gente sobre el mal uso de los trajes folklóricos de Bolivia.

Además aprender a usar por primera vez la pagina web de google drive y así obtener los resultados finales. Se ha demostrado que los estudiantes que experimentan ansiedad frente a estímulos nuevos obtienen puntajes más bajos de los que obtendrían si fueran capaces de manejar sus niveles de ansiedad.



I.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Determinar cuáles son los niveles de ansiedad en los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de psicología y educación frente a un estímulo novedoso.

1.3.2 Objetivos específicos

- Seleccionar el grupo experimental a evaluar el nivel de ansiedad frente a un estímulo novedoso.
- Determinar los niveles de ansiedad en un pre test, aplicando el test de Hamilton.
- Determinar los niveles de ansiedad en un post test después de aplicar el estímulo novedoso.

I.4. HIPÓTESIS

Si se aplican un estímulo novedoso los estudiantes de la carrera de Psicología y Educación de Cuarto semestre, aumenta su nivel de ansiedad.

II. MARCO TEÓRICO

La ansiedad (del latín ‘angustia, aflicción’) es una acción emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos” (Huerta, pág. 9)

La ansiedad tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. Para preservar su integridad física ante amenazas el ser humano ha tenido que poner en marcha respuestas eficaces y adaptativas.

Si a esto le unimos nuestro propio pensamiento a exagerar la importancia de ciertos hechos, entonces no resulta nada extraño que los trastornos de ansiedad sean tan comunes. Cuando una persona siente ansiedad, lo que más destaca es la sensación de gran malestar (miedo, terror, angustia) y los síntomas fisiológicos que está experimentando.

Síntomas

Éstos son diversos y entre los más comunes están la hiperactividad, que se manifiesta con taquicardia, temblores en las extremidades, transpiración, náusea, rigidez muscular, insomnio, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos, etc.

La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. La ansiedad también puede convertirse en un trastorno de pánico, en el cual la persona cree que va a desmayarse, fallecer o sufrir algún otro síntoma fisiológico. Es común que las personas con este trastorno visiten la sala de urgencias con cierta frecuencia, y, típicamente, se sienten mejor después de ser atendidas.

Escala de Hamilton

Hamilton en su escala de ansiedad, enumera y categoriza los diferentes síntomas tanto somáticos como psíquicos que puede experimentar una persona que padece ansiedad. (Clavijo, 2005)

Síntomas respiratorios:

- Sensación de ahogo o de falta de aire (disnea); sensación de opresión o constricción en el tórax.
- Suspiros.
- Ritmo respiratorio acelerado y superficial (hiperventilación)

Síntomas neurológicos:

- Temblores.
- Hormigueo o parestesias.
- Hipersensibilidad a los ruidos, olores o luces intensas.
- Mareos o inestabilidad.
- Insomnio: dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio o no reparador, sensación de fatiga al despertar, pesadillas, terrores nocturnos.

III. MÉTODO

3.1 Tipo y características de investigación

Este trabajo de investigación es cuasi experimental.

3.2 Diseño

PRETEST – POSTEST DE UN SOLO GRUPO

Ge O1 -----X----- O2

Ge = Grupo experimental, al que se aplicó el tratamiento.
O1 y O2 = Observaciones de pretest y postest mediante el test de Hamilton.
X = Tratamiento de la presión de tiempo que se aplicaron la prueba de Raven.

3.3 Participantes

Los participantes fueron los estudiantes de cuarto semestre de las carreras de psicología y educación en un rango de edades entre los 18 y 22 años.

3.4 Ambiente

Cafetería de la Universidad La Salle.

3.5 Variables

- 3.5.1 Variable independiente

Ésta es la prueba de Raven, con la cuál incrementamos presión y ansiedad mediante el control del tiempo para resolver los problemas de la prueba.

- 3.5.2 Variable dependiente

Es propiamente la conducta de ansiedad incrementada de los sujetos experimentales que colaboraron en el experimento dentro de la universidad La Salle.

3.5. Instrumento

Test de ansiedad de Hamilton

Es un test que consta de catorce preguntas de selección múltiple, en la cual puede responderse de la siguiente manera:

- 0 ausencia de ansiedad
- 1 intensidad leve
- 2 intensidad moderada
- 3 intensidad grave
- 4 totalmente incapacitado

3.6. Procedimiento

- 1: Al iniciar clases se tomó el pre test “test de ansiedad de Hamilton”, indicándoles de manera verbal que tenían que responder el test con la mayor veracidad posible.
- 2: luego se hizo uso del tratamiento del estímulo novedoso a los estudiantes con la prueba del Raven, que debían responder en 7 minutos el máximo de ítems, generando ansiedad, mediante control y presión del tiempo.
- 3: y por último se tomó el postest para determinar si los niveles de ansiedad habían aumentado debido al estímulo aplicado.

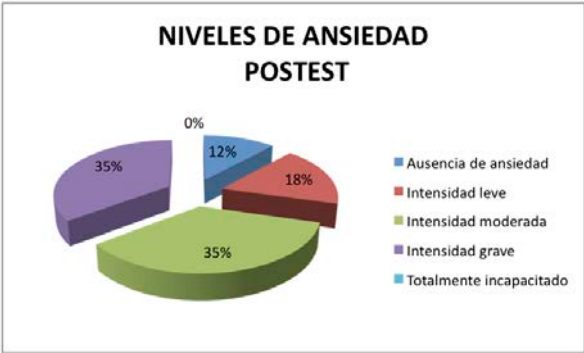
Definición operacional de la variable independiente	Objetivo	Indicadores	Ítems	Instrumento
Presión de tiempo	Incrementar los niveles de ansiedad de los estudiantes de leves a altos para determinar el porcentaje de elevación mediante el control de tiempo por 7 minutos para responder la prueba de Raven hasta donde puedan terminar en ese tiempo.	Se registran las respuestas del sujeto	1	TEST DE RAVEN mide la habilidad mental general, Por medio de la comparación de formas y el razonamiento por analogías.(Estudiantes del cuarto semestre de psicología y educación de la ULS)
		Se realiza la corrección con la plantilla	2	
		Se suma el N° de aciertos verticalmente	3	
		Se suma el total de aciertos	4	
		Se verifica la consistencia del puntaje y se registra en la caseta correspondiente.	5	
		Se localiza el puntaje en la tabla de baremo correspondiente, de acuerdo a la edad del sujeto.	6	
		Se detecta el percentil correspondiente	7	
		Se localiza la equivalencia diagnóstica y el rango, de acuerdo al percentil obtenido y se registra en la caseta de Diagnóstico, el cual representa su resultado cualitativo.	8	
		Se obtiene la Discrepancia.	9	

Operacionalización de la variable independiente

Definición operacional de la variable dependiente	Definición conceptual	Objetivo	Indicadores	Ítems	Instrumento
Ansiedad	Es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico.	Observar los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes frente a estímulos novedosos que causa presión mediante el tiempo de responder la prueba de Raven.	Estado ansioso	1	TEST DE ANSIEDAD DE HAMILTON (Estudiantes de cuarto semestre de las carreras de psicología y educación de la universidad La Salle)
			Tensión	2	
			Miedos	3	
			Insomnio	4	
			Funciones Intelectuales (Cognitivas)	5	
			Estado de ánimo depresivo	6	
			Síntomas somáticos musculares	7	
			Síntomas somáticos generales	8	
			Síntomas cardiovasculares	9	
			Síntomas respiratorios	10	
			Síntomas gastrointestinales	11	
			Síntomas genitourinarios	12	
			Síntomas del sistema nervioso autónomo	13	
			Conducta en el transcurso del test	14	

Operacionalización de la variable dependiente

IV. RESULTADOS



V. CONCLUSIONES

Los resultados muestran que los estudiantes de psicología y educación de cuarto semestre frente a un estímulo novedoso como aumenta su ansiedad, en vista de los síntomas que presentan a causa de estas tomadas en cuenta por el test de ansiedad de Hamilton, que de alguna forma desfavorecen proporcionalmente en su desempeño académico, salud y estado de ánimo.

Finalmente, esta investigación señala la importancia de proporcionar información provechosa para los estudiantes en el tema de estrategias de afrontamiento de la ansiedad para prevenir o reducir sus efectos, ya que se podrá manejar adecuadamente ansiedad en el ámbito académico para un mayor desempeño y bienestar personal reflejado en sus capacidades psíquicas e intelectuales.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/Inquietante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo). Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares). Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales). Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborismos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico). Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas energéticas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados	0	1	2	3	4

Test de Hamilton para medir Ansiedad

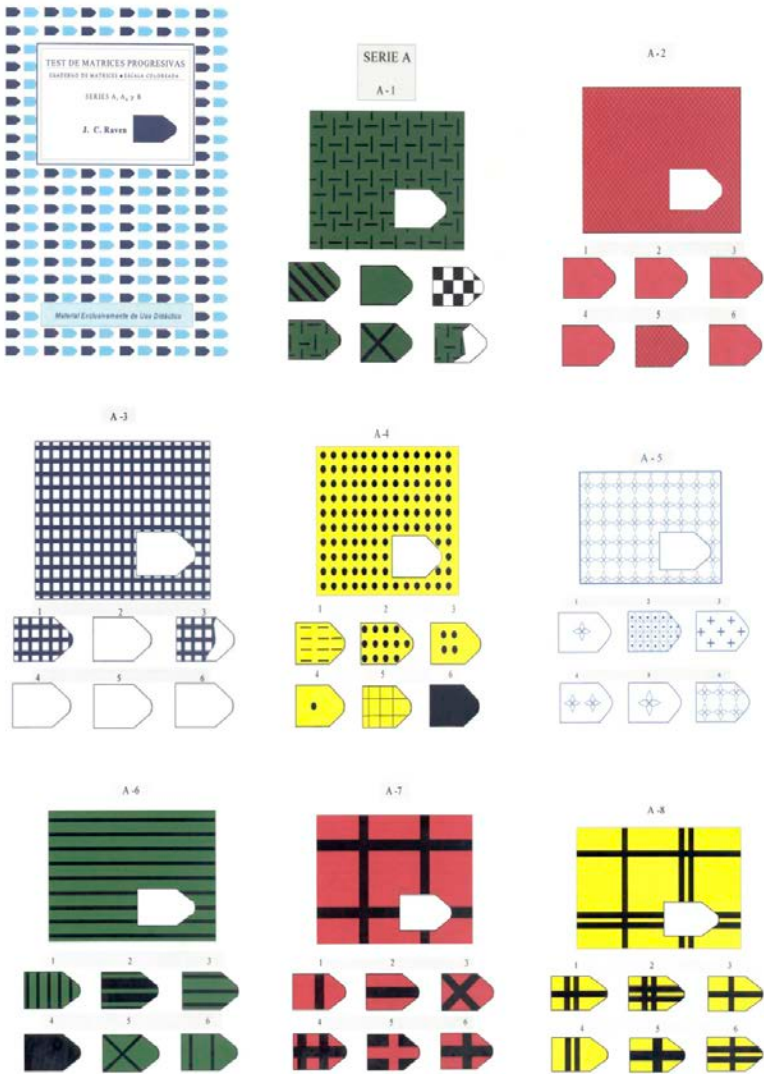
Test de Matrices Progresivas (Raven)

VI. REFERENCIAS

Webgrafía:

1. Ansiedad. Recuperado el 26 de agosto de 2014, de: <http://definicion.de/ansiedad/>
2. Estrés y ansiedad. Recuperado el 26 de agosto de 2014, de: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>
3. Qué es la ansiedad y por qué se produce. Recuperado el 27 de agosto de 2014, de: <http://motivacion.about.com/od/ansiedad/a/Que-Es-La-Ansiedad-Y-Por-Que-Se-Produce.htm>
4. Test de ansiedad de Hamilton. Recuperado el 27 de agosto de 2014, de: http://www.eutimia.com/tests/hars.htm#.U_5M28V5OSo

VII. ANEXOS



"ESTUDIO DE CASO: ADICCIÓN AL TABACO"

Calvi, O., Salgueiro, J., y Taborga, N.

RESUMEN

Por medio de este trabajo se quiere mostrar la fisiopatología del tabaco y consecuencias que causa este en nuestro organismo, mediante un estudio de caso con un pre test, fase experimental y pos test, con el fin de lograr que el sujeto decremente la conducta de fumar y deje de ser dependiente de la nicotina, habiendo logrado un insight consigo mismo.

I. INTRODUCCIÓN

I.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cómo dar a conocer a los fumadores los daños y perjuicios que trae el tabaquismo?

I.2 HIPÓTESIS

Es posible decrementar el hábito de un fumador, trabajando con el insight del sujeto.

I.3 JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación se pretende demostrar la importancia que tiene el realizar un estudio de caso único. Por lo cual realizamos esta investigación, para mostrar como una persona puede decrementar un mal hábito hasta probablemente eliminarlo por medio de instrumentos médicos y una línea base para proceder con el insight.

I.4 OBJETIVOS

I.4.1 Objetivo general

- Demostrar que es posible decrementar el hábito de fumar, mediante el estudio de caso único.

I.4.2 Objetivos específicos

- Mencionar las consecuencias del tabaquismo.
- Utilizar un instrumento médico y videos para concientizar el mal hábito de fumar, y sus consecuencias en el futuro.

- Iniciar el proceso de insight.
- Lograr que el sujeto supere su adicción y deje de fumar.



<http://okdiario.com/sociedad/pacientes-trastornos-mentales-consumen-40-del-tabaco-vendido-espana-8406>

II. MARCO TEÓRICO

Tabaquismo

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia: como ser la nicotina, ya que esta es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas como ser, la tolerancia, dependencia física y psicológica. La adicción a la nicotina obliga a los fumadores que aumenten su consumo progresivo.

El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas e irritantes carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.

Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro en 10 segundos después de la inhalación.

Seguidamente después de la manifestación a la nicotina, se provoca en el fumador un incremento en la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.



<http://www.virocu.com/2014/10/>



<http://actualidadesquina.com/el-consumo-de-tabaco-sigue-siendo-alto-en-corrientes-y-empieza-a-los-11-anos/>

Formas de dependencia que genera el hábito de fumar

Dependencia física: incitada directamente por la nicotina y causa el síndrome de abstinencia.

Dependencia psicológica: se ha convertido en un hábito después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, etc. y parece imposible cambiar esta relación.

Dependencia social: el fumar se ha convertido en un acto social, donde se fuma en reuniones, cenas y con amigos, dándoles un valor social.

Nicotina

Los únicos ingredientes farmacológicos activos del tabaco son la nicotina y el alquitrán que provocan cáncer, la nicotina estimula de manera directa ciertos receptores que son sensibles a la acetilcolina que afectan al cerebro como a la medula espinal, además del sistema nervioso periférico y el corazón.

Inicialmente el uso de nicotina nos causa náuseas y vómitos pero se desarrolla con rapidez de forma que logramos tolerarlo cada vez más, sin embargo las dosis normales de nicotina pueden aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial así como mayor cantidad de oxígeno que produce el corazón.

Además de la nicotina el alquitrán que contiene el tabaco es una causa principal de cáncer pulmonar.

A pesar de estas consecuencias el tabaquismo es un hábito difícil de dejar, incluso para las personas que intentaron dejar de fumar. Incluso algunas personas sienten cierta culpabilidad o ansiedad por no poder dejar de fumar a esto llamamos aflicción psicológica.

Muchos fumadores utilizan los cigarrillos como una forma de afrontar el estrés, sin embargo no tenemos claro que los síntomas tengan relación con la abstinencia de nicotina, ya que las personas que fuman en exceso presentan estos síntomas: irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza, apetito excesivo y dificultad para concentrarse, por lo contrario algunas veces estos síntomas se presentan dos horas después de su último cigarrillo.

Función de la nicotina

La nicotina parece funcionar al liberar dopamina y aumentar la fuerza de los mensajes que van al cerebro (impulsos eléctricos). Para atravesar la sinapsis, se requieren de neurotransmisores que sean capaces de moverse por todo el espacio, es ahí donde la nicotina se adhiere a los receptores en una neurona transmisora y acelera la transmisión del mensaje. En el caso de una persona que fuma en exceso después de cuatro horas de haber fumado su último cigarrillo experimenta la disminución de muchas de sus funciones cognitivas como la capacidad de resolver problemas de aritmética, además que con frecuencia se vuelven irritables, confusos o somnolientos.

Las personas que tienen esa dependencia de la nicotina y desean dejar de fumar es posible que requieran de manera temporal, de algún sustituto farmacológico que contenga nicotina, pero que no sea el cigarrillo.

En este caso conocemos goma de mascar con nicotina que facilita reemplazar el tabaco, aunque tal vez no proporciona el mismo placer positivo que fumar un cigarrillo.



<http://www.parahybano.com.br/site/wp-content/uploads/2015/05/dia-contra-tabaco.jpeg>

Por último por medio de una investigación cognitiva se ha identificado tres etapas de cambio cuando se deja de fumar:

1. Se requiere el compromiso de la persona para hacer un cambio y trazar objetivos. (voy a dejar de fumar)
2. Se puede desarrollar un plan específico y ponerlo en práctica, esta fase la llamamos fase de acción para el cambio real.
3. Y por último la prevención de la recaída, que es un factor importante

Beneficios al dejar de fumar

Dejar de fumar tiene enormes ventajas a continuación podemos ver algunos:

A los **20 minutos** del último cigarrillo:

- * Se restablece la presión arterial.
- * Se restablece el pulso.
- * Se restablece la temperatura normal de los pies y las manos.

A las **8 horas**:

- * Se normaliza el monóxido de carbono en sangre.
- * Se normaliza el oxígeno en sangre.

A las **24 horas**:

- * Disminuye la probabilidad de ataque cardíaco.

A las **72 horas**:

- * Los bronquios se relajan, se respira mejor.
- * Mejora la capacidad pulmonar.

De las **2 semanas a los 3 meses**:

- * Mejora la circulación sanguínea.
- * Es más fácil caminar.
- * La función pulmonar mejora en un 30%.

De **1 a 9 meses**:

- * Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aire.
- * Se regeneran los cilios de las células de y disminuyen las infecciones.
- * Aumenta la energía general.

1 año:

- * El riesgo de morir por enfermedad cardíaca disminuye a la mitad.

A los **5 años**:

- * El riesgo de morir por enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores.

A los **10 años**:

- * El riesgo de morir por cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.
 - * Se reemplazan las células pre cancerígenas.
- Disminuye la incidencia de otros cánceres.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Pre-experimental

3.2 Diseño

Pre-experimental, con **Diseño Reversible A-B-A**

3.3 Participante

- Sujeto de sexo masculino de 30 años, de profesión medico general

3.4 Ambiente

- La investigación se llevó a cabo en un ambiente conocido, cómodo, en su propio hogar.

3.5 Variables

- 3.5.1 Variable independiente

Tensiómetro, videos, placas pulmonares, y cuestionarios.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN/ CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ITEM
INTERVENCIÓN	Acción y efecto de interesarse por una persona o entidad, con el fin de ayudar.	Psicológica	Afectiva	RESULTADOS	Largo plazo	Tensiómetro	1
			Cognitiva			Videos	2
		Fisiológica	Interna		Corto plazo	Placas	3
			Externa				

Operacionalización de la variable independiente

- 3.5.2 Variable dependiente

Reaccional video (emocional, conductual), reacción de las placas (positivas, negativas), y respuestas del cuestionario.

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN/ CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	ESCALA	INSTRUMENTO	ITEMS
DEPENDENCIA	Cuando una persona tiene una necesidad compulsiva de alguna sustancia para experimentar sus efectos o para aplacar el malestar que surge por su privación. Como el alcohol o el tabaco	Física	Progresiva	NIVEL	A)	CUESTIONARIO	1
			Lenta				2
			Afectiva				3
		Psíquica o mental	Afectiva		B)		4
			Moral				5
							6

Operacionalización de la variable dependiente

3.6 Instrumento

CUESTIONARIO

- 1. ¿Cuántos cigarrillos fuma Ud. al día?
- 2. ¿Considera que el fumar es un mal hábito?
- 3. ¿Usted cree que se puede remplazar el mal hábito por otra actividad?
- 4. ¿Alguna vez ha intentado dejar de fumar?
- ¿Cuánto fue lo máximo que estuvo sin fumar?
- 5. ¿Esta consiente que el único motivo para fumar es la nicotina?
- 6. ¿Piensa usted que es adicto al cigarrillo?

IV. RESULTADOS

CUESTIONARIO PRE TEST

- 1. ¿Cuántos cigarrillos fuma Ud. al día?
R. Martes 25/11/2014: 8 cigarrillos
- 2. ¿Considera que el fumar es un mal hábito?
R. Sí
- 3. ¿Usted cree que se puede remplazar el mal hábito por otra actividad?
R. Sí
- 4. ¿Alguna vez ha intentado dejar de fumar?
¿Cuánto fue lo máximo que estuvo sin fumar?
R. Sí, 2 semanas
- 5. ¿Esta consiente que el único motivo para fumar es la nicotina?
R. Sí
- 6. ¿Piensa usted que es adicto al cigarrillo?
R. Sí

CUESTIONARIO POST TEST

- 1. ¿Cuántos cigarrillos fumo Ud. hoy día?
R. Jueves 27/11/2014: 4 cigarrillos
- 2. ¿Consideraría dejar el mal hábito de fumar?
R. Sí
- 3. ¿Estaría dispuesto a sanar su cuerpo dejando de fumar, para así aumentar du expectativa y calidad de vida?
R. Sí
- 4. ¿Si vuelve a intentar dejar de fumar usted cree que podría?
R. Sí
- 5. ¿Le gustaría ya no ser dependiente de la nicotina?
R. Sí
- 6. ¿Cree usted que puede superar su adicción?
R. No sé

Los resultados de la investigación fueron positivos ya que al iniciar este proceso lo que se pretendía era concientizar al sujeto del daño que se estaba haciendo al fumar.

En la fase inicial se registro todo tipo de conducta, las respuestas fueron voluntarias y honestas. En la fase experimental el tensiómetro nos pudo demostrar que el corazón después de haber fumado se esfuerza más para bombear sangre al cuerpo y que los latidos del corazón aumentan produciendo fatiga, además de cierta dificultad para poder respirar. Se logro realizar un insight por parte del sujeto, ya que este se impacto por los videos, aun así sabiendo el daño que causa el cigarrillo en el organismo. Y como cita el sujeto: “es un daño que se que me estoy haciendo, pero no lo puedo ver”. La reacción que tuvo de las placas pulmonares no fue tan intensa debido a que en su profesión ya experimento antes esto, sin embargo se sorprendió de la mejora que existe entre la primera placa y la segunda tomada cuatro años después. Y por último las respuestas de los cuestionarios fueron útiles para poder determinar que el sujeto si desea dejar de fumar, aunque se necesite de un trabajo meticulouso y constante, desea mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Resultados del tensiómetro

Antes de fumar: Sístole: 128 - Diástole: 70 - Pulsaciones: 67
Después de fumar: Sístole: 120 - Diástole: 78 - Pulsaciones: 74

V. CONCLUSIÓN

Es posible por medio de un estudio de caso, concientizar a los adictos al tabaco de los daños y consecuencias irreversibles que trae su adicción y así guiarlos para que en un futuro puedan superar su adicción y mejorar su expectativa y calidad de vida.

VI. REFERENCIAS

G., S.I. (1992). Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. En S.B.R., Psicopatología (págs. 468, 469, 470, 471). Pearson.

RAUL, R. P.(28 de Abril de 2008). Fisiopatología del tabaquismo y beneficios de su abandono. Recuperado el 27 de Noviembre de 2014, de 16 de abril: <http://www.16deabril.sld.cu/rev/238/06.html>

S.A. (sf). PREVENISSSTE. Recuperado el 25 de Noviembre de 2014, de ABUSO DE SUSTANCIAS, ALCOHOL Y TABACO: <http://www.prevenissste.gob.mx/abuso-sustancias/que-es-el-tabaco-consecuencias-de-fumar-cigarro#anda>

“EXPECTATIVAS GENERADAS POR EL TELEFÉRICO”

Lizárraga, L. y Monroy, C.

RESUMEN

En este trabajo se encuentra información sobre la expectativa generada en los jóvenes acerca del Teleférico y si este puede ser un medio masivo para la ciudad de La Paz o es más usado como un medio turístico. El teleférico se convirtió en una novedad para las personas de La Paz, la pregunta partiría de esa novedad, con el siguiente trabajo expondremos las expectativas que tuvieron las personas jóvenes antes de que se inaugurarán las líneas roja y amarilla.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las expectativas que las personas jóvenes tenían sobre el teleférico antes de su inauguración?

I.2. JUSTIFICACIÓN

Lo que se intenta demostrar con el trabajo es, recopilar información sobre lo que se esperaba del nuevo medio de transporte y como se pensaba que iba a ayudar a la vida cotidiana.

I.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Demostrar las diferentes expectativas de las personas jóvenes acerca del teleférico.

1.3.2 Objetivos específicos

- Recolectar información acerca del Teleférico
- Realizar un cuestionario hacia los jóvenes que utilizan el teleférico.
- Analizar las respuestas obtenidas del cuestionario.
- Exponer los resultados.

I.4. HIPÓTESIS

Las personas tenían la expectativa un medio de transporte más rápido y sin ningún tipo de fallas, esperando mayor seguridad y que las líneas estén ubicadas en puntos mucho más accesibles para el uso diario.



<http://www.down2earthtravel.com/best-of/>

II. MARCO TEÓRICO

El Teleférico

En los años 70 en la gestión de Mario Mercado Vaca Guzmán se propuso el proyecto de un Teleférico que unía la Ceja del Alto con la Zona de la Florida, luego por los años noventa en la gestión Ronald MacLean Abaroa se volvió a hacer un análisis de la construcción de un teleférico que uniría a la Ceja con la plaza San Francisco pero se anuló la idea al ver que varios choferes de minibuses quedarían sin trabajo.

LÍNEA ROJA

En el año 2003 se volvió a poner en debate la construcción de este medio de transporte cambiando las rutas, esta vez la ruta sería desde la Ceja del Alto hasta la cancha Zapata, detrás del monobloc de la Universidad Mayor de San Andrés y por fin el año 2011 el Gobierno Municipal de La Paz realizó un estudio donde se demostró que se realizan 1,7 millones de viajes, que incluyen los recorridos entre La Paz a El Alto con 350 mil viajes entre villas, laderas y hacia el centro de La Paz.

En julio del 2012, el Presidente Evo Morales Ayma envía a la asamblea legislativa un proyecto de ley para la construcción de un teleférico que conectará El Alto con el centro paceño y la zona sur de La Paz. El proyecto fue financiado por un préstamo interno del Banco Central de Bolivia y con esto se dio la inauguración del teleférico línea roja el 30 de Mayo del 2014.

El principal objetivo es implementar un sistema de transporte por cables, que estarán distribuidos en 3 líneas. Las distancias aproximadas de cada línea son de 2.664 m en la Línea Roja, 3883 m en la Línea Amarilla, 3830 m en la línea Verde. El tiempo estimado de viaje en las 3 líneas es de 10 minutos en la línea roja, 13 minutos en la línea amarilla y 16 minutos en la línea verde, con una capacidad máxima de 6000 pasajeros por hora y 443 cabinas distribuidas en las todas las líneas. La capacidad de cada cabina es de 8 pasajeros sentados, con una frecuencia de salida cada 12 segundos y un servicio de 17 horas.

Estación	Significado en Castellano	Dirección
Central/Taypi Uta	Casa del Encuentro	Avenida Manco Cápac, Ex-estación de ferrocarriles.
Cementerio/Ajayuni	Lugar de las Almas	Avenida Entre Ríos, detrás del Cementerio General.
16 de julio/Jach'a Qhathu	Gran Mercado o Feria	El Alto, zona 16 de julio, Avenida Panorámica Norte.

LÍNEA AMARILLA

Estación	Significado en Castellano	Dirección
Libertador/Chuqui Apu	Choque yapú	Es una estación compartida con la línea verde.
Sopocachi/Suphu Kachi	Sopocachi	Calle Miguel de Cervantes y Saavedra esquina Calle Méndez Arcos.
Buenos Aires/Quta Uma	Agua del Lago	Av. Buenos Aires y Calle Moxos
Ciudad Satélite/Qhana Pata	Mirador en lo alto	El Alto, Av. Panorámica. En la región de las antenas satelitales de televisión.

LÍNEA VERDE

- Irpavi, a la altura de calle 12 de Calacoto.
- Obrajes, a la altura de la calle 17 (puente Esperanza)
- Alto Obrajes, Final Av. Costanera y Av. Del Maestro
- Av. Libertador, a la altura de la Curva de Olguín (comienzo de obrajes). Estación compartida con la línea amarilla.

Expectativa

La palabra deriva del latín exspectatum, que se traduce ha visto, lo que significa que es un sueño o esperanza que se espera cumplir o algo que se desea conseguir en determinado tiempo.

3.5 Instrumento y Material

Cuestionario con 6 preguntas 2 cerradas y 4 abiertas
Bolígrafos

3.6 Variables

- 3.6.1 Variable independiente

Cuestionario

- 3.6.2 Variable dependiente

Refiere a las diferentes respuestas de los sujetos sobre la expectativa que tenían con la creación del Teleférico.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Pre-experimental

3.2 Diseño

Exploratorio

3.3 Participantes

- Se entrevistó a 20 sujetos que están dentro de un rango de edad de 17 a 25 años.

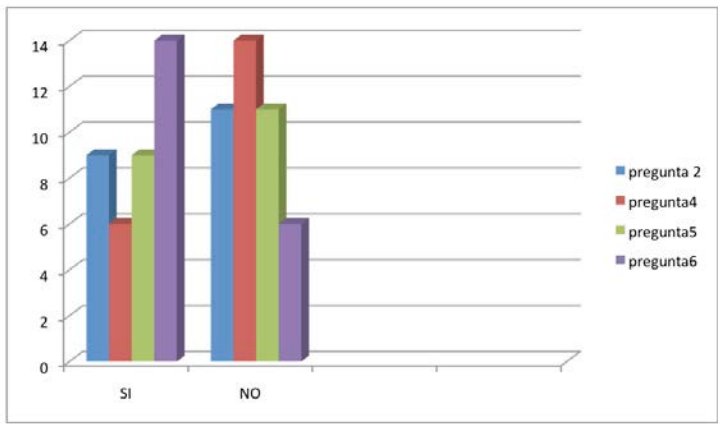
3.4 Ambiente

- Estación línea amarilla.

3.7 Procedimiento

- 1. Realizar el cuestionario de 6 preguntas que nos ayude a determinar si las personas generaron expectativa con el Teleférico.
- 2. Ir a la línea amarilla, y observar en la fila a personas jóvenes que estén dispuestas a responder el cuestionario que realizamos.
- 3. Realizar la encuesta a las diferentes personas, esperando que todas nos respondan con la mayor honestidad posible.

IV. RESULTADOS



V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Preguntas cerradas: con las cuatro preguntas cerradas que realizamos pudimos observar que el teleférico generó expectativa en la población joven de la Ciudad de la Paz, pero no al nivel que esperábamos debido a las fallas que se fueron presentando con los cortes de luz entre otras cosas, también se pudo observar que el plan original del funcionamiento del teleférico como transporte masivo no benefició a muchas personas, por lo tanto generó que la expectativa de la gente también disminuyera y otro factor que se pudo observar fue que la entrega de las dos primeras líneas que no estaban del todo concluidas, ese fue otro factor que bajo los niveles de expectativa que tenían los sujetos.

Preguntas abiertas: para estas preguntas se realizó un análisis cualitativo de las dos preguntas intentando englobar las respuestas dadas por los sujetos. En la pregunta uno se vio que los jóvenes tenían la expectativa de que el lanzamiento de las líneas Roja y amarilla del teleférico ayudaran a la ciudad de La Paz, en el mejoramiento del transporte evitando así las trancaderas y la pérdida de tiempo para llegar a destino. En la pregunta tres se vio que un porcentaje de las personas

que respondieron la encuesta usa el teleférico como transporte diario, pero una gran parte de los encuestados nos dijo que usa el teleférico como medio turístico debido a que las paradas no le resultan convenientes para usarlo como medio de transporte diario.

VI. CONCLUSIONES

En la presente investigación se llegó a la conclusión de que el Teleférico es un medio de transporte que mueve a una gran cantidad de personas sobre todo de la ciudad de El Alto a La Paz pero consideramos que la expectativa de los jóvenes es muy baja debido a los problemas que mostró el teleférico y a la forma de presentación al momento de su inauguración. Así también observamos que el teleférico no cumple como un medio de transporte masivo para los jóvenes es más usado como medio turístico.

VII. REFERENCIAS

Web grafía:
Definición de expectativa. Recuperado el 15 de octubre de 2014, de definición de expectativa: de <http://definicion.de/expectativa/>
Teleférico La Paz EL Alto. Recuperado el 15 de octubre de 2014, de Teleférico La Paz EL Alto: de http://es.wikipedia.org/wiki/Telef%C3%A9rico_La_Paz_-_El_Alto (http://es.wikipedia.org/wiki/Telef%C3%A9rico_La_Paz_-_El_Alto)

VII. ANEXOS

"Expectativas Generadas por el Teleférico" Cuestionario

- 1. ¿Qué expectativas tenía usted con la creación del teleférico?
SI NO
- 2. ¿Estas expectativas se cumplieron, con la entrega de la Línea roja y amarilla?
SI NO
- 3. ¿Usted considera que el Teleférico es usado como transporte masivo o turístico en La ciudad de La Paz?
SI NO
- 4. ¿Usted cree que es un medio eficiente para los problemas de transporte en nuestra ciudad?
SI NO
- 5. ¿Usted usa el teleférico como transporte diario?
SI NO
- 6. ¿Las fallas mostradas en el teleférico bajaron las expectativas que tenía acerca de este?
SI NO

"¿SABÍAS QUE LAS PALOMAS TIENE MÁS DE TRESCIENTAS ENFERMEDADES?"

Calle, F. y Salgueiro, J.

RESUMEN

Esta investigación tuvo lugar en la plaza murillo de la ciudad de La Paz, donde se entrevisto a cinco personas de diferentes sexos y edades. Todo ello para ver los cambios de conducta que ellos presentarían, esto sucede gracias a que se preparo un pre test de seis preguntas, luego se dio información sobre los prejuicios del tema propuesto, para luego finalizar en un post test, las cuales contenían las mismas preguntas del pre test. Para ello esta investigación se apoyo en el Dr. Eduardo Castro Peñaloza y en su teoría para todos los fines consiguientes. Luego se tomo en cuenta dos cuadros sinópticos de las variables operacionales que tuvieron lugar en la investigación, para luego sacar los debidos resultados y conclusiones.

I. INTRODUCCIÓN

I.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el cambio de conducta que existe luego de dar un panorama informativo sobre las diferentes enfermedades de las palomas?

I.2 JUSTIFICACIÓN

Este trabajo fue realizado para tomar nota a cerca de los cambios de conducta que las personas entrevistadas tuvieron. Mediante un pre test, un panorama informativo sobre el tema y un post test.

I.3 OBJETIVOS

I.3.1 Objetivo general

- Observar si se presentó un cambio o no de conducta, con la ayuda de un pre test, información sobre el tema y un post test.

I.3.2 Objetivos específicos

- Buscar un tema, tomando en cuenta un pre test, un panorama informativo y un post test.
- Llevar a cabo la investigación en la Plaza Murillo de la ciudad de La Paz.

- Analizar los datos obtenidos para observar si hubo o no un cambio de conducta luego de brindar información sobre lo peligrosas que son las palomas.
- Realizar un informe de investigación el cual se base en el formato APA, además añadir los dos cuadros sinópticos sobre las variables operacionales.

II. MARCO TEÓRICO

Dr. Eduardo Castro Peñaloza

Es licenciado y maestro en psicología. Ha publicado libros y artículos especializados en las áreas de Cognición. Cuenta con el nombramiento de Investigador Nacional del Sistema Nacional de Investigadores, y otras distinciones derivadas de su trabajo de investigación. Ha realizado asesorías e investigación en evaluación, desarrollo curricular y diseño de instrucción. Actualmente coordina la línea de investigación "Comunicación educativa en sistemas abiertos y a distancia".

Fue fundador, docente y jefe de la carrera de psicología abierta y a distancia de la UNAM, docente en Programas de Maestría de la UNAM, el IPN, la UAM, la Universidad Autónoma de Chiapas.

Ha participado en el diseño y desarrollo de software y contenidos de aprendizaje interactivo para diversas organizaciones e instituciones educativas, un sistema de alfabetización computacional, un programa de enseñanza en línea de la escritura académica.

Ha sido participante de jurados de titulación de licenciatura, maestría y doctorado. Ha realizado investigación básica y aplicada en psicología y en proyectos interdisciplinarios.

En los últimos años, ha trabajado en la investigación en psicología experimental y educativa, así como de comunicación educativa.

El usa el A-B-C, donde:

A: es el pre test.

B: información sobre el tema.

C: es el post test.

La línea base sirve como nivel de comportamiento y siempre tiene que tener registro de la conducta.

Los nidos de las Palomas generalmente son débiles, contruidos con pequeñas ramas, en las que albergan hasta dos huevos en su normalidad.

Se alimentan de frutas, semillas y migas de pan y alimentan a sus crías a través de una secreción especial llamada “leche del buche”.

Las palomas jóvenes se denominan pichones y las personas que las crían colombófilos. Tiene patas, cuello y cabeza corta. Tienen tonos de gris y marrón claro.

Se alimentan gracias a su pico que le ayuda a picotear los granos. Ingieren también pequeñas piedras que le permiten moler los granos que almacén en una bolsa interior grande, de esta manera acopian mucho alimento para procesarlos luego en un sitio seguro libre de predadores.

Las palomas que se alimentan de granos requieren consumir gran cantidad de agua, algunas especies toman agua hasta un 15 por ciento de su peso en el día.

En cuanto a su reproducción, cuando el macho consigue el apareamiento camina orgulloso a su alrededor.

• Enfermedades transmitidas por palomas

El excremento y las plumas son las mayores expositoras de enfermedades que las palomas tienen y esto representa un serio peligro para la salud de una persona.

Entre las más destacadas se nombrara las siguientes de las más de trescientas enfermedades que tienen:

- **Psitocosis.** Llamada también ornitosis, esta enfermedad pueden transmitir las palomas sanas y enfermas, esto sucede por vía aérea.

Entre los síntomas se encuentran:

- Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Problemas respiratorios.

Dichos síntomas pueden provocar neumonía, hepatitis y algún tipo de afección cerebral. Estas enfermedades pueden repercutir mucho más en personas adultas que en los niños.

- **Alveolitis alérgica extrínseca.** Afecta al pulmón por medio de una reacción alérgica, la cual puede producir neumonitis.

Entre los síntomas que se presentan puede ser:

- Tos.
- Problemas al respirar.

Dichas manifestaciones se dan entre las cuatro a seis horas después de la alergia.

- **Pasturelosis o fowl cólera.** Contagiada por medio de los excrementos.

Entre los síntomas que se presentan la principal es:

- Una fiebre alta. Entre 42 a 45 grados y luego de 48 horas el afectado muere.

- **Salmonella.-** Se transmite por la ingesta de comida que tuvo contacto con materia fecal contaminada.

Entre los síntomas comunes se tiene:

- Diarrea.
- Vómito.
- Fiebre leve.

Esta afección podría hasta producirse la muerte especialmente en los niños pequeños y adultos mayores.

Además de estas enfermedades ellas pueden tener:

- Pulgas
- Garrapatas
- Vinchucas

<http://blog.espol.edu.ec/lgrodrig/files/2010/10/paloma2.jpg>



III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Este trabajo fue realizado ante una investigación experimental.

3.2 Diseño

Cuasi experimental.

3.3 Muestra

Son las cinco personas entrevistadas, entre ellos tres mujeres y dos varones.

3.4 Participantes

Las cinco personas que fueron elegidas para la investigación son mayores de edad y se encuentran en uso de todas sus facultades mentales:

P1.	22 años de edad	femenino
P2.	24 años de edad	femenino
P3.	22 años de edad	masculino
P4.	26 años de edad	femenino
P5.	20 años de edad	masculino

3.5 Ambiente

La investigación fue realizada en inmediaciones de la Plaza Murillo de la ciudad de La Paz.

3.5 Variables

- 3.5.1 Variable independiente

Cuestionario de seis ítems, que se uso para el pre y post test. Además del panorama informativo sobre las enfermedades de las palomas.

- 3.5.2 Variables dependiente

La conducta de cada una de las personas.

3.6 Instrumentos

- Una hoja de apuntes.
- El cuestionario de seis ítems.
- Una cámara fotográfica.
- Una grabadora de voz.

3.7 Procedimiento

1. Se eligió a las personas para la entrevista.
2. Se consulto si podían colaborar con un breve cuestionario a cerca de las palomas.
3. Según su respuesta se prosiguió con la investigación.
4. se llevo a cabo con los ítems propiamente dicha.(pre test)
5. luego, se informo sobre las diferentes enfermedades que una paloma puede causar.
6. Enseguida se volvió a hacer las mismas preguntas que en pre test.(post test).
7. se grabo las entrevistas para luego sacar las debidas conclusiones
8. Terminado todo el proceso se les agradeció por colaborar.

IV. RESULTADOS

Sujeto 1

	Pre test	Post test
¿Qué opinión tienes sobre las palomas?	Que son bonitas	Son muy bonitas
¿Qué sentimiento te producen ellas?	libertad	Libertad.
¿Criarías palomas en tu casa si pudieras?	Si pudiera si lo haria	Hora sabiendo esto no lo haria.
¿En qué forma crees que es bueno dar de alimentarlas?	En la mano, para que se acerquen a mí.	En el suelo.
¿Piensas que las palomas transmiten enfermedades?	No, eso no es cierto.	Si, muchas.
¿Te parece bueno traer a niños pequeños o adultos mayores aquí?	Si para que sientan tranquilidad.	No, para nada.

4 cambio de conducta según respuestas obtenidas

Sujeto 2

	Pre test	Post test
¿Qué opinión tienes sobre las palomas?	Son bellas	Son bellas.
¿Qué sentimiento te producen ellas?	Felicidad.	Felicidad.
¿Criarías palomas en tu casa si pudieras?	No.	No.
¿En qué forma crees que es bueno dar de alimentarlas?	En las manos.	En las manos.
¿Piensas que las palomas transmiten enfermedades?	Si.	Si.
¿Te parece bueno traer a niños pequeños o adultos mayores aquí?	Si y no. Si para que se distraigan y no porque tienen enfermedades.	Igual que la que respondi primero

Sin cambio de conducta según respuestas obtenidas

Sujeto 3

	Pre test	Post test
¿Qué opinión tienes sobre las palomas?	Son lindas	Son lindas pero peligrosas.
¿Qué sentimiento te producen ellas?	Tranquilidad.	Tranquilidad.
¿Criarías palomas en tu casa si pudieras?	Tal vez, pero no tengo espacio	No, ni pensarlo.
¿En qué forma crees que es bueno dar de alimentarlas?	Yo le doy en la cabeza para que se suban	En el suelo.
¿Piensas que las palomas transmiten enfermedades?	Quizás, pero no tengo conocimiento de ninguna	Si, varias y peligrosas.
¿Te parece bueno traer a niños pequeños o adultos mayores aquí?	Si para que pasen el rato.	No, para evitar cualquier enfermedad

5 cambio de conducta según respuestas obtenidas

Sujeto 4

¿Qué opinión tienes sobre las palomas?	Son bellisimas, le dan sentido a esta plaza.	Que son muy peligrosas.
¿Qué sentimiento te producen ellas?	Alegria.	Miedo, por mis hijos.
¿Criarías palomas en tu casa si pudieras?	Claro, todas las que pudiera.	Ninguna, en lo absoluto.
¿En qué forma crees que es bueno dar de alimentarlas?	En las manos y en los hombros para sentirlas más de cerca	Quizás en el suelo pero ya no creo que lo haga mas
¿Piensas que las palomas transmiten enfermedades?	No lo creo	Uuhf!!!! muchísimas
¿Te parece bueno traer a niños pequeños o adultos mayores aquí?	Por supuesto para que se distraigan con tan bella vista	No de ninguna manera.

6 cambio de conducta según respuestas obtenidas

Sujeto 5

	Pre test	Post test
¿Qué opinión tienes sobre las palomas?	Lindas.	Son lindas
¿Qué sentimiento te producen ellas?	Paz.	Tranquilidad.
¿Criarías palomas en tu casa si pudieras?	No lo creo, no tendria tiempo para atenderlas.	No creo.
¿En qué forma crees que es bueno dar de alimentarlas?	A mí me gusta darles en mis hombros.	Que mas da me gusta en los hombros.
¿Piensas que las palomas transmiten enfermedades?	Puede ser. Pero hasta ahora no me paso nada	Según lo que me dijiste sí.
¿Te parece bueno traer a niños pequeños o adultos mayores aquí?	A los niños no pero a los adultos mayores si para que respiren este aire fresco	A ninguno de los dos.

2 cambio de conducta según respuestas obtenidas

VI. CONCLUSIONES

M

ás del cincuenta por ciento de las personas entrevistadas cambiaron su conducta luego de la breve información que se brindó a cerca de los peligros que una paloma puede causar más si esa persona es sensible y fácil de ser presa de sus enfermedades, además se logró concluir con cada uno de los objetivos propuestos con anterioridad.

VI. REFERENCIAS

-Enfermedades por las palomas. Recuperado el 29 de agosto de 2014 de www.infoanimales.com
-Enfermedades zoonóticas.
Recuperado el 29 de agosto de 2014 de www.mispajaros.com
-Enfermedades transmitidas por palomas.
Recuperado el 30 de agosto de 2014 de www.controlpalomas.com
-Variables operacionales. Recuperado el 30 de agosto de 2014 de www.tecnicas-de-estudio.org

“SIN UN BUEN DESCANSO QUIERES TENER UNA BUENA CENA DEBES COMER”

Bernal, A., Calvi, O., Monasterios, P., Renjel, N., Taborga, N.

RESUMEN

En la presente investigación se dará a conocer la relación bidireccional entre descanso y alimentación, ya que el sueño no sólo afecta la alimentación, sino que, a la inversa, la forma en que nos alimentamos influye en cómo dormimos. Existen factores que afectan a la conciliación del sueño que no permiten un descanso adecuado y suficiente de la misma manera afectando el rendimiento del día siguiente. Para esto se realizó una experimentación con 5 distintos casos modificando su conducta durante dos noches, se realizó una encuesta bajo la escala Likert para el pre test, se procedió a la fase experimental y por último a realizar el post test, se tabularon los resultados y se procedieron a las conclusiones.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo dar a conocer que lo que comemos horas antes de dormir puede condicionar la duración y la calidad del sueño?

I.2. JUSTIFICACIÓN

Mediante esta investigación se informará sobre la relevancia de conocer acerca de la buena alimentación antes de dormir y cómo ésta afectará a tener un sueño reparador.

I.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Dar a conocer la relación de la alimentación con el sueño

1.3.2 Objetivos específicos

- Demostrar que una mala alimentación antes de dormir puede ocasionar perturbaciones en el sueño y no permitir un adecuado descanso.
- Dar a conocer que tipos de alimentos alteran en el sueño.
- Comparar los resultados de un pre con un post test luego de la experimentación con los sujetos.

I.4. HIPÓTESIS

Tener una buena alimentación es un factor clave para regular el sueño.



<http://sportadictos.com/2014/01/entrenamiento-invisible>

II. MARCO TEÓRICO

La Alimentación

Prácticamente un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. Dormir adecuadamente (de 6 a 8 horas) es la base para encontrarse saludable. Pero existen una serie de trastornos del sueño, que son muy comunes y que se agravan con el estilo de vida y los malos hábitos alimenticios que lleva la sociedad en la actualidad.

Otras medidas que se aconseja para conciliar el sueño naturalmente y dormir mejor son “evitar que lleguen ruidos o luz en exceso al dormitorio, no trabajar hasta última hora ni efectuar, antes de dormir, tareas que requieran una concentración mental”.

Las comidas abundantes o pesadas. Las cenas abundantes y ricas en proteínas (carne, huevos, pescados-) y en grasas (embutidos, quesos, salsas o frituras, entre otras) provocan un aumento en la secreción de ácido clorhídrico, lo que ocasiona acidez de estómago, que se agravará aún más si a la cena se le añade alcohol o café. Del mismo modo, un exceso de proteínas dan lugar a la síntesis de serotonina en el cerebro e incrementar la producción de adrenalina, hormona que favorece el estado de alerta en el organismo.

En estas situaciones, la digestión se hace lenta y pesada y provoca mayor dificultad para iniciar el sueño. Otro factor agravante es acostarse justo después de cenar, pues ello provoca la subida del contenido ácido del estómago al esófago dando lugar a reflujo, ardor, incluso náuseas y ganas de vomitar. Esta condición no deja conciliar el sueño o bien interrumpe el sueño a media noche.

Platos con abundante cantidad de especias. Los aditivos que contienen algunas comidas como exceso de especias incrementan la temperatura del cuerpo, dando lugar a una situación incómoda y angustiosa por lo que cuesta más dormir.

Alimentos excitantes. Las metilxantinas (cafeína contenida en el café; teína y teofilina en el té o teobromina en el chocolate) provoca en el organismo un efecto eufórico más o menos intenso, ya que se tratan de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. El ginseng también es un estimulante y suele incluirse en algunas bebidas o se puede tomar como un suplemento alimenticio. Un consumo continuado o excesivo de estos estimulantes conduce a un estado de nerviosismo y dificultad para dormir. Además, las bebidas alcohólicas pueden deteriorar el sistema nervioso, ya que son un potente tóxico para las neuronas.

Alimentar el Sueño

Mientras estamos durmiendo, nuestro organismo secreta determinadas hormonas (entre ellas la hormona del crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina) y neurotransmisores, en especial la serotonina.

Todas estas sustancias están vinculadas con regulación de los ciclos de sueño y de vigilia. Existen alimentos que por su determinada composición nutritiva y según la cantidad administrada al organismo pueden repercutir sobre el sistema nervioso y tienen una acción directa sobre el sueño. Los nutrientes que incrementan la síntesis de neurotransmisores y hormonas estimulantes del sistema nervioso central (dopamina, adrenalina y noradrenalina) son las que impiden conciliar el sueño; por el contrario, los que fomentan la liberación de reguladores relacionados con la sensación de relajación (melatonina, serotonina) inducen al sueño.

http://www.fernandotrocca.com/magazine/portfolio_page/el-sueno-y-la-comida/





<http://sportadictos.com/2014/01/entrenamiento-invisible>

Triptófano para dormir

El triptófano es un aminoácido esencial (componente básico de las proteínas) y es imprescindible para formar melatonina y serotonina. Estos son neurotransmisores que ayudan de manera segura y eficaz a restablecer el equilibrio del ritmo circadiano del cuerpo. Esta importante hormona ayuda a lograr un sueño reparador y mantenimiento de su reloj biológico a lo largo de un período de vida larga y sana. En la dieta, el triptófano se encuentra en alimentos como la leche.

El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo uniforme de un organismo.

En contraposición con el estado de vigilia -cuando el ser está despierto-, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

Fases del Sueño

- **La Fase I del NMOR** (fase del sueño ligero) es la transición desde la vigilia al sueño; se reconoce por la desaparición del patrón regular α (alfa, de amplitud onda alta y regular) y por la instauración de un patrón de amplitud baja y de frecuencia mixta, predominantemente en el intervalo theta (2 a 7 Hz), con movimientos oculares lentos “en balancín”.
- **La Fase II del NMOR** se define por la aparición de complejos K y de husos de sueño superpuestos a una actividad de base similar a la del estado 1. Los complejos K son descargas lentas, negativas (hacia arriba) y de amplitud elevada que se continúan inmediatamente después por una deflexión positiva (hacia abajo). Los husos de sueño son descargas de alta frecuencia de corta duración que presentan una amplitud característica con subidas y bajadas. No hay actividad ocular y el EMG da un resultado similar al estado 1.
- **La Fase III del NMOR** se caracteriza por ser un sueño con más del 20 por ciento (pero menos del 50 por ciento) de actividad delta de amplitud elevada ($> 75 \text{ microV}$) (0,5 a 2 Hz). Los husos del sueño pueden persistir y sigue sin haber actividad ocular. La actividad del EMG permanece en un nivel reducido.
- **En la Fase IV del NMOR** (la fase de mayor profundidad en el sueño), el patrón electroencefalo-gráfico lento y de alto voltaje de la fase III comprende al menos el 50 por ciento del registro.



<http://sportadictos.com/2014/01/entrenamiento-invisible>

La privación del sueño aumenta la eficacia del sueño:

Por eficiencia del sueño se entiende el tiempo que un sujeto pasa en sueño verdadero; porque no se puede despertar durante el tiempo que se dedica a dormir. Uno de los descubrimientos más importantes de la investigación sobre la privación de sueño es que las personas que están privadas de sueño se convierten en durmientes con un sueño más eficiente. Concretamente, en su sueño hay una proporción más alta de ondas lentas (fases 3 y 4), lo que parece servir a la principal función de recuperación.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Pre experimental.

3.2 Diseño

GE O1 X O2

3.3 Participantes

Las cinco personas que fueron elegidas para la investi-
Cinco sujetos experimentales de ambos géneros, mayo-
res de edad.

3.4 Ambiente

La investigación se llevó a cabo en la casa de cada sujeto en
un lugar cómodo para los cinco sujetos experimentales.

3.5 Variables

- 3.5.1 Variable independiente

Cuestionario, la alimentación (leche y hamburguesa),
ducharse en la noche, los sujetos, el ambiente y el expe-
rimento.

- 3.5.2 Variables dependiente

La conducta de cada sujeto, la voluntad de hacerlo, el
resultado ante los estímulos y la reacción de cada uno.

3.6 Instrumentos

Cuestionario de cinco preguntas cerradas, en escala
Likert, hamburguesa y vaso de leche.

Cuestionario

1. Cree usted que dormir ocho horas diarias son suficientes para un buen descanso?
A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo
C) Ni de acuerdo ni desacuerdo D) En desacuerdo
E) Totalmente en desacuerdo
2. Esta consiente que la consistencia y la cantidad de su ultimo alimento del día altera su sueño?
A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo
C) Ni de acuerdo ni desacuerdo D) En desacuerdo
E) Totalmente en desacuerdo
3. Requiere usted de algún tipo de estímulo para conciliar el sueño?
(auditivo, visual, ginestesico)
4. Cree usted que es importante tener una rutina antes de dormir?
(tomar un baño, leer, hacer ejercicio)
A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo
C) Ni de acuerdo ni desacuerdo D) En desacuerdo
E) Totalmente en desacuerdo
5. Cree usted tener un mal habito alimenticio antes de dormir?
A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo
C) Ni de acuerdo ni desacuerdo D) En desacuerdo
E) Totalmente en desacuerdo

Operacionalización de la variable independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN/C ONCEPTO	DIMENSI ON	INDICADO R	M ED ID O R	ESCALA	IN ST RU MEN TO	ITEMS	
A L I M E N T A C I O N	Ingesta de grasas y nutrientes para el desarrollo del organismo.	Comida Ligera	Liquidos Leche, agua, frutas, minerales.	T I P O D E A L I M E N T A C I O N	MUY BUENA (ALTA)	E S C A L A L I C K E R T	7	
					BUENA (ALTA)		1	
					MEDIA (NI ALTA BAJA)		0	
		Comida Pesada	Solidos Carne, papa, proteínas y carbohidrat os.		BAJA (MALA)		2	
					MUY MALA (BAJA)		2	

Operacionalización de la variable dependiente

VARIA- BLE DEPEN- DIENTE	DEFINICIÓN/C ONCEPTO	DIMENSI ÓN	INDICADO R	M ED ID O R	ESCALA	IN ST RU MEN TO	ITEMS
C A L I D A D D E S U E Ñ O	Estado fisiológico de auto regulación y reposo uniforme de un organismo. Se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica, se conocen cuatro fases del sueño.	Eficacia del sueño	Sueño (V) Descanso	C A L I D A D	T. DE ACUERD O DE ACUERD O NI DESACUE RDO NI EN DESACUE RDO EN DESACUE RDO T. EN DESACUE RDO	E S C A L A L I C K E R T	6
			Sueño (F) No Descanso				4
		Descanso	Ligero				1
			Profundo				3

3.7 Características

Ventajas: contar con los instrumentos, sujetos y ambientes necesarios y suficientes.

Desventajas: La fase experimental no fue suficiente para poder modificar una conducta.

3.8 Procedimiento

En primer lugar, se contó con los sujetos experimentales para dicha investigación, se les informo de los pasos a seguir y las variables presentadas.

En segundo lugar se procedió con la aplicación del pretest.

En tercer lugar se procedió con la experimentación del Día 1, en este se presentaron las variables independientes, que son: tomar un vaso de leche y darse un baño, antes de ir a dormir.

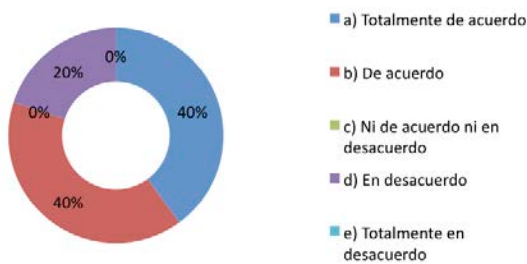
En cuarto lugar se procedió con la experimentación del Día 2, en este se presentó una sola variable independiente, que es: el comer una hamburguesa, antes de dormir.

En quinto lugar se procedió con el pretest, con el cual podemos concluir tomando los resultados de dicho y comparándolos con el pretest.

IV. RESULTADOS

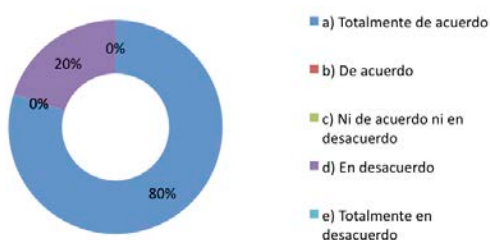
PRE TEST

1.- Cree usted que dormir ocho horas diarias son suficientes para un buen descanso?



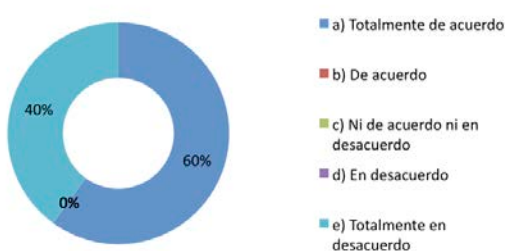
El mayor porcentaje de encuestados estuvieron de acuerdo en que las ocho horas diarias son suficientes para gozar de un descanso reparador, con un 40% en los incisos "a" y "b" que representan un "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo" respectivamente. Tan solo un 20% se encuentran en desacuerdo pues aseguran que ocho horas no son suficientes para tener un descanso reparador.

2.- Está consciente que la consistencia y la cantidad de su último alimento del día altera su sueño?



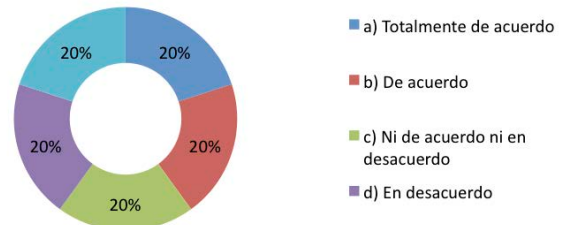
El mayor porcentaje de encuestados 80% estuvieron totalmente de acuerdo en que el último alimento que ingieren antes de dormir puede alterar su sueño de manera tanto negativa como positiva. Tan solo un 20% se encuentra en desacuerdo, debido a que afirman no sentirse afectados por esta situación.

3.- Requiere usted algún tipo de estímulo para conciliar el sueño? (visual, auditivo, kinestésico)



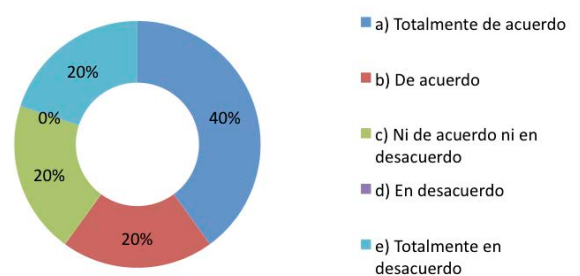
El mayor porcentaje de encuestados 60% estuvieron totalmente de acuerdo en que necesitan un estímulo (visual, auditivo o kinestésico) para conciliar el sueño. Y un 40% estuvieron totalmente en desacuerdo ya sea por cansancio o a que les parece insulso un requerimiento de este tipo.

4 ¿Cree usted que es importante tener una rutina antes de dormir? (Tomar un baño, leer, hacer ejercicio)



El mayor porcentaje de encuestados 40% estuvieron de acuerdo en la importancia de tener una rutina antes de dormir ya que ellos lo practican, un 20% estuvo totalmente rutina diaria y no les parece necesaria.

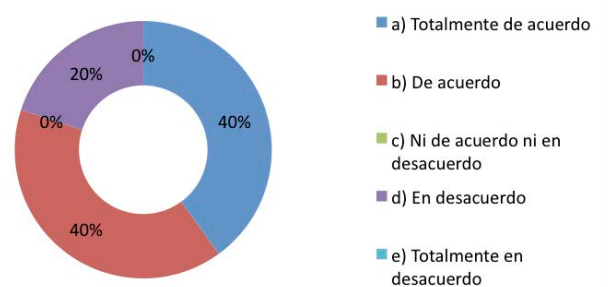
5.- Cree usted tener un mal hábito alimenticio antes de dormir?



El mayor porcentaje de encuestados 40% estuvieron totalmente de acuerdo en poseer un mal hábito alimenticio antes de dormir, un 20% estuvo de acuerdo, otro 20% no se encontraba ni de acuerdo ni en desacuerdo, y otro 20% estuvo totalmente en desacuerdo.

POST TEST

1.- Cree usted que dormir ocho horas diarias son suficientes para un buen descanso?

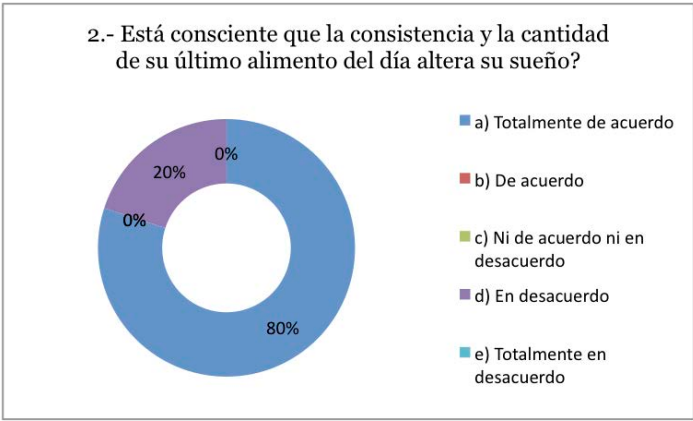


El mayor porcentaje de encuestados estuvieron de acuerdo en que las ocho horas diarias son suficientes para gozar de un descanso reparador, con un 40% en los incisos "a" y "b" que representan un "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo" respectivamente. Tan solo un 20% se encuentran en desacuerdo pues aseguran que ocho horas no son suficientes para tener un descanso reparador.

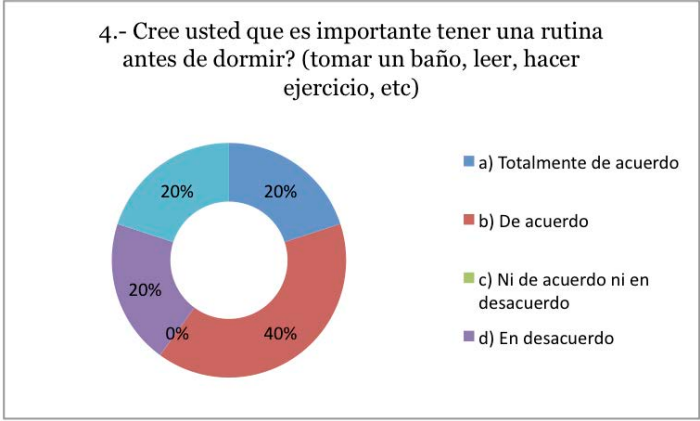
VI. REFERENCIAS

- La Importancia de la Alimentación para conciliar el Sueño, recuperado el 23 de Agosto de 2014 en: <http://blog.hsnstore.com/la-importancia-de-la-alimentacion-para-conciliar-el-sueno/>

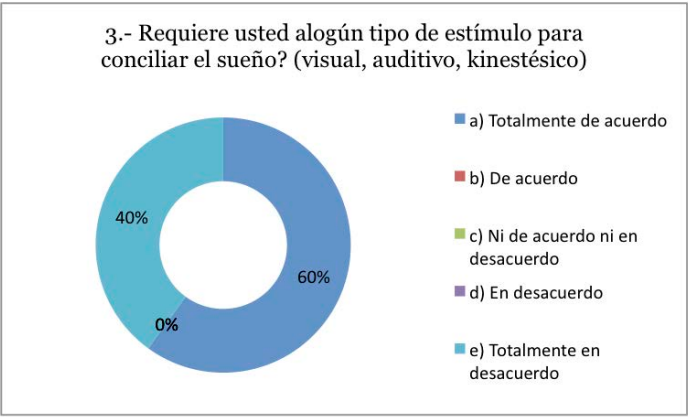
- Alimentación y Sueño, recuperado el 23 de Agosto de 2014, en: <http://www.cromos.com.co/estilo-de-vida/salud-y-alimentacion/articulo-143566-alimentacion-y-sueno-una-curiosa-relacion>
- El Sueño, recuperado el 23 de Agosto de 2014, en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o>



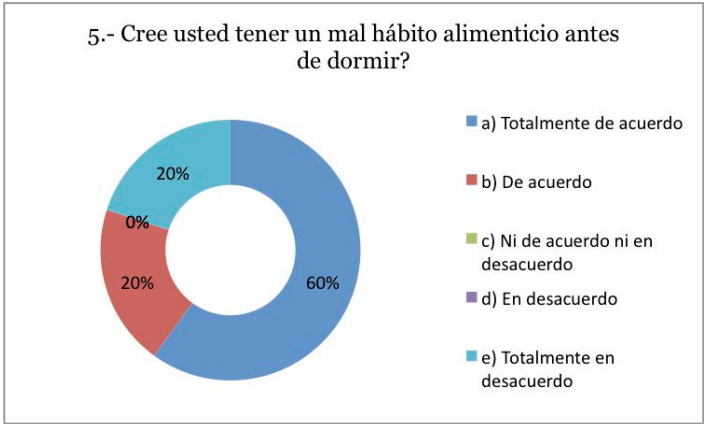
El mayor porcentaje de encuestados 80% estuvieron totalmente de acuerdo en que el último alimento que ingieren antes de dormir puede alterar su sueño de manera tanto negativa como positiva. Tan solo un 20% se encuentra en desacuerdo, debido a que afirman no sentirse afectados por esta situación.



El mayor porcentaje de encuestados 40% estuvieron de acuerdo en la importancia de tener una rutina antes de dormir ya que ellos lo practican, un 20% estuvo totalmente de acuerdo, otro 20% se encontraba en desacuerdo, y otro 20% estuvo totalmente en desacuerdo debido a que no practican una rutina diaria y no les parece necesaria.



El mayor porcentaje de encuestados 60% estuvieron totalmente de acuerdo en que necesitan un estímulo (visual, auditivo o kinestésico) para conciliar el sueño. Y un 40% estuvieron totalmente en desacuerdo ya sea por cansancio o a que les parece insulso un requerimiento de este tipo.



El mayor porcentaje de encuestados 60% estuvieron totalmente de acuerdo en poseer un mal hábito alimenticio antes de dormir, un 20% estuvo de acuerdo con ello, y otro 20% estuvo totalmente en desacuerdo.

V. CONCLUSIONES

Una nutrición balanceada, rica en vitaminas y minerales, influye de manera directa sobre nuestro descanso al dormir, si el cuerpo permanece bien nutrido, el ser humano puede dormir las horas apropiadas y necesarias para un buen descanso y bienestar, si por el contrario, el organismo tiene una mala nutrición, el individuo tiene la sensación de permanecer cansado todo el día. Otro motivo, que nos permite confirmar que la alimentación influye sobre nuestro descanso es que, para un gran porcentaje de la población, el ingerir algún alimento pesado antes de dormir ocasiona malestar o incomodidad durante el periodo del sueño, mientras que consumir alimentos ligeros o que contienen triptófano le permite al individuo gozar de un descanso pleno y reparador. Respecto a los resultados de nuestras encuestas en nuestra etapa de investigación, podemos concluir que el mayor porcentaje de los individuos encuestado cree que dormir ocho horas diarias son suficientes para

gozar de un descanso reparador, gran parte de ellos estuvo de acuerdo en que el último alimento que ingieren antes de dormir puede alterar su sueño de manera tanto negativa como positiva, un 60% de estos requiere algún tipo de estímulo para conciliar el sueño, en las primeras tres preguntas no se observaron cambios cognitivos respecto al pre y al post test. En las preguntas que si se observaron cambios cognitivos fueron las últimas dos, en las que los sujetos, luego de haber sido sometidos a la etapa experimental, respecto a la importancia de la rutina antes de dormir, se puede observar que una parte de los encuestados, que no se encontraban ni de acuerdo ni en desacuerdo, llegaron a la conclusión de que esta si es importante para gozar de un mejor descanso durante el periodo del sueño; y respecto a los malos hábitos alimenticios, observamos que una parte de los encuestado, que no se encontraban ni de acuerdo ni en desacuerdo, respecto a tener malos hábitos alimenticios antes de dormir, se dieron cuenta a través de nuestra etapa experimental, que si tienen malos hábitos alimenticios antes de dormir.

Ψ EXPERIMENTAL 4

4to Semestre



Universidad La Salle

Campus Universitario Bolognia Av. Jorge Carrasco esq. Las Palmas

Teléfono: 591-2-2723588 - 2723732 - 2744650

La Paz - Bolivia

2016

www.ulasalle.edu.bo

CARRERA DE PSICOLOGÍA



29ª Edición

Hecho en: La Paz- Bolivia 2016