

Escuela preparatoria “Anexa a la
normal de Ixtlahuaca”

Trabajo: **“resolución de problemas”**

Título “el sedentarismo”

Alumna: **Ana Esther Mercado Rivera**

Profesor: Flavio Fernando Espinoza Alvares

2018-2019

Contenido

Definición.....	3
Características de los problemas	3
Personal.....	4
Familiar:	6
Social:.....	7
Que es un método	8
Qué es Método:	8
Método científico.....	8
Método del ritmo	¡Error! Marcador no definido.
Método deductivo	8
Método inductivo.....	8
Método de sustitución.....	¡Error! Marcador no definido.
Tipos de métodos, características y pasos:	9
El método de Pólya para resolver problemas	9
Método de Pólya para resolver problemas matemáticos	9
Método de Pólya para resolver problemas de programación	10
Método libre: según Kant y Karl Hegel.	13
Pasos del método científico	13
Modelo D8	14
1. Haz una observación.....	14
2.Haz una pregunta.....	14
3. Forme una hipótesis o una explicación comprobable.	14
4. Haz una predicción basada en la hipótesis.	15
5. Prueba la predicción.....	15
6. Análisis y conclusiones.	15
Problemas.....	16
SOCIAL.....	17
Personal.....	20
Familiar.....	22
Fuentes:	23

Definición.

Problema: circunstancia en la que se genera un obstáculo al curso normal de las cosas. Su etimología nos demuestra que un problema es aquel que requiere de solución

Problema social: Un problema social es un problema que influye en un número considerable de individuos dentro de una sociedad

Problema personal: Cuando se trata de una dificultad, aunque sea importante, la persona puede verla y definirla con claridad; no se encuentra encerrada dentro de ella; conserva su propio «yo» sustantivo —es decir, el sujeto que uno mismo es— lo suficientemente entero como para moverse, hacerle frente y tratar de superarla.

Los problemas personales tienen implicaciones psicológicas complejas que afectan al «yo» de quienes los padecen. Pueden llegar al punto de anular la propia sustantividad, la capacidad de hacer algo por sí misma, y poner a la persona en una condición objetual desde la que experimenta su estado de forma exclusiva, o casi exclusivamente, pasible.

Problema familiar: Los problemas familiares constituyen una dificultad de ajuste singular, pero común, que hace que la mayoría de la gente busque tratamiento psicológico. Los problemas pueden desarrollarse en una relación de pareja debido a un problema médico o psicológico, ya sea en la pareja o en uno de sus hijos.

Características de los problemas

Social: Los problemas sociales constituyen una condición que afecta a un número importante de personas, de modo considerado inconveniente y que, según se cree, debe corregirse mediante la acción social colectiva. Los problemas sociales son:

- Una adicción. Es decir reconocen un origen social los cuales implican situaciones creadas por el hombre
- Afecta a un número importante de personas. Se destaca aquí la magnitud cualitativa y cuantitativa del problema.

-De modo considerado inconveniente. Todos los problemas no afectan de igual modo a todas las comunidades, ya qué una condición, sean o no deseable, depende de los valores aceptados por la población. No obstante, para que pueda pensar que cierta condición es un problema social, se debe reconocer como social mente indeseable debe existir en la sociedad cierto grado de conciencia de que existe una condición no deseada.

Personal

Los problemas personales tienen implicaciones psicológicas complejas que afectan al «yo» de quienes los padecen. Pueden llegar al punto de anular la propia sustantividad, la capacidad de hacer algo por sí misma, y poner a la persona en una condición objetual desde la que experimenta su estado de forma exclusiva, o casi exclusivamente, pasible.

La estructura de un problema es la de una condición compleja en la que la persona se ve inmersa. Por su parte exterior, dicha condición puede definirse como una circunstancia generada por algún sujeto distinto a quien la sufre, es decir, los problemas son generados por sujetos diferentes de aquellas personas que se ven atrapadas en ellos.

Desde la perspectiva interior, la persona, alterada por él, genera la actitud de resolver su propia alteración, a menudo sin darse cuenta del verdadero problema que se la está produciendo, ni del origen exterior del mismo.

Además, hay una intensa relación, entre la condición exterior que envuelve a la persona, y las propiedades psicológicas que posee, de forma que el conjunto compuesto por ambos factores se hace una madeja que la propia persona no es capaz de deshacer.

En este tipo de situaciones es cuando cobra todo su sentido que la persona reciba ayuda de un tercero, suficientemente preparado, para que pueda ofrecerle una visión, de la situación completa en la que se encuentra, y de la correcta delimitación de los factores propios y ajenos que la componen.

Cuando la persona consigue percibir los factores externos que operan, generando o manteniendo la situación, y ver de qué modo está participando en la misma, el problema se va clarificando y comienza a dejar de serlo, para convertirse en una dificultad.

Este proceso implica que los problemas no se pueden superar tal cual se dan, sino que hay que salirse de ellos, llegar a percibirlos, y mutarlos en dificultades que sí se puedan superar.

Una cuestión de la mayor importancia consiste en dilucidar si somos nosotros mismos los que nos metemos en los problemas o si son otros los que nos meten.

Visto de modo general, parece que pueden darse los dos casos, aunque en la adultez lo más frecuente es que empecemos por ponernos nosotros en determinadas situaciones, que son propicias para que otros las conviertan en problemas.

No solo se trata de los defectos que podamos tener, las ambiciones, las debilidades, las falsas necesidades, etc., sino que, incluso, la buena voluntad, la disposición a ayudar a otros, el espíritu de colaboración con causas que nos parecen buenas, en conjunción con una falta de visión, de experiencia o de perspicacia, pueden dar lugar a que nos pongamos en situaciones idóneas para quienes son expertos generadores de problemas.

Cuando se sale de un problema es buen momento para examinar la propia contribución que se hizo para meterse en el mismo, y, también, lo es para conocer un poco mejor ese mundo en el que hay gente que, a veces, ni siquiera somos capaces de imaginar que existe.

Familiar:

Falta de comunicación y problemas de disciplina son muy comunes. A veces hay constantes batallas entre hermanos, y los padres no pueden llegar a resolver los conflictos. El divorcio puede crear dificultades en la familia, a veces para todos los miembros de la familia. A veces, la propia relación de pareja es el problema, por la falta de comunicación, el conflicto constante, la falta de cercanía, etc.

Independientemente de qué tan armoniosa quiere que sea su vida familiar, es inevitable que haya molestias y problemas. Cuando ocurren, puede ser muy estresante para todos los miembros de la familia. Aquí hay algunos de las circunstancias más comunes que pueden interferir con el curso normal de la vida familiar

Social:

Característica de los Problemas Sociales

Pantano cita luego en su obra la definición de Paul B. Horton y Gerald R. Leslie, quienes dicen que “los problemas sociales constituyen una condición que afecta a un número importante de personas, de modo considerado inconveniente y que, según se cree, debe corregirse mediante la acción social colectiva”. A continuación, la autora realiza un análisis de las características: “Los problemas sociales son... * Una condición. Es decir reconocen un origen social; implican situaciones creadas por el hombre, o que él puede modificar, excluyendo así lo natural o sobrenatural, y poseen cierto grado de permanencia.

* que afecta a un número importante de personas. Se destaca aquí la magnitud

H. Mahler expresó metafóricamente su complejidad como una "espiral diabólica".
6. Carácter psico-social: los problemas sociales poseen aspectos objetivos (de la realidad) y subjetivos (del aspecto bio-psico-social del hombre).

Que es un método

Qué es Método:

Método es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada. Hace referencia a una técnica o conjunto de tareas para desarrollar una tarea.

En algunos caso se entiende también como la forma habitual de realizar algo por una persona basada en la experiencia, costumbre y preferencias personales.

Procede del latín methōdus, que a su vez deriva del griego μέθοδος.

Método científico

El método científico es un método de investigación basado en la observación, la experimentación, la medición, la formulación, análisis y refutación de hipótesis y el establecimiento de conclusiones que pueden dar lugar a teorías y/o leyes. Es utilizado en el área de la ciencia para ampliar y verificar conocimientos sobre una materia.

El desarrollo de un método científico se suele dividir en varias etapas y utiliza diferentes estrategias como el análisis, la síntesis, la inducción y la deducción.

Vea también Método científico y Heurística.

Método deductivo

El método deductivo es una estrategia de razonamiento basada en la deducción a partir de premisas. También se conoce como método lógico-deductivo. En este método se va desde lo general a lo particular y difiere del método inductivo.

El método deductivo puede ser axiomático-deductivo (cuando las premisas iniciales son axiomas o proposiciones consideradas válidas pero no demostrables) e hipotético-deductivo (cuando las premisas iniciales son hipótesis contrastables).

Vea también Método deductivo.

Método inductivo

El método inductivo es una estrategia de razonamiento basado en la inducción y que utiliza premisas particulares para obtener conclusiones generales. También se conoce como método lógico-inductivo.

Este método sigue una serie de pasos. Parte de la observación, registro, análisis y clasificación de la información para llegar a formular premisas generales.

Vea también Método inductivo.

Características:

Existen siempre cinco etapas del método científico (o pasos)

- **Observación:** La primera es la de la observación, se debe estar atento al mundo para reparar en algo puntual.
- **Preguntas:** La segunda es la de formulación de preguntas acerca de lo observado.
- **Hipótesis:** La tercera es la etapa de formulación de una hipótesis: tomando todas esas preguntas que surgieron tras la observación, uno puede plantear una idea que explica de modo general lo observado.
- **Experimentación:** La cuarta etapa es la de la experimentación: a través de uno o varios experimentos cuidadosamente pensados uno trata de poner a prueba la hipótesis planteada.
- **Conclusiones:** En quinto lugar se analizan los resultados de los experimentos y se saca la conclusión, es decir, es el momento en el que el científico se da cuenta de que lo que “conjeturó” o “hipotetizó” era verdadero o bien falso. Algunos agregan a estos pasos básicos uno más: el de la comunicación del conocimiento generado.

Aunque la denominación de método científico engloba diferentes formas de trabajo, es común a todas ellas la instancia de la verificación a través de la experimentación

Tipos de métodos, características y pasos:

El método de Pólya para resolver problemas

George Pólya presentó en su libro *Cómo plantear y resolver problemas* (en inglés, *How to solve it*) un método de 4 pasos para resolver problemas matemáticos. Dicho método fue adaptado para resolver problemas de programación, por Simon Thompson en *How to program it*.

En la siguientes secciones mostramos los 4 pasos de ambos métodos, junto con sus correspondientes preguntas.

Método de Pólya para resolver problemas matemáticos

Para resolver un problema se necesita:

Paso 1: **Entender el problema**

- ¿Cuál es la incógnita?, ¿Cuáles son los datos?

- ¿Cuál es la condición? ¿Es la condición suficiente para determinar la incógnita? ¿Es insuficiente? ¿Redundante? ¿Contradictoria?

Paso 2: **Configurar un plan**

- ¿Te has encontrado con un problema semejante? ¿O has visto el mismo problema planteado en forma ligeramente diferente?
- ¿Conoces algún problema relacionado con éste? ¿Conoces algún teorema que te pueda ser útil? Mira atentamente la incógnita y trata de recordar un problema que sea familiar y que tenga la misma incógnita o una incógnita similar.
- He aquí un problema relacionado al tuyo y que ya has resuelto ya. ¿Puedes utilizarlo? ¿Puedes utilizar su resultado? ¿Puedes emplear su método? ¿Te hace falta introducir algún elemento auxiliar a fin de poder utilizarlo?
- ¿Puedes enunciar al problema de otra forma? ¿Puedes plantearlo en forma diferente nuevamente? Recurre a las definiciones.
- Si no puedes resolver el problema propuesto, trata de resolver primero algún problema similar. ¿Puedes imaginarte un problema análogo un tanto más accesible? ¿Un problema más general? ¿Un problema más particular? ¿Un problema análogo? ¿Puede resolver una parte del problema? Considera sólo una parte de la condición; descarta la otra parte; ¿en qué medida la incógnita queda ahora determinada? ¿En qué forma puede variar? ¿Puedes deducir algún elemento útil de los datos? ¿Puedes pensar en algunos otros datos apropiados para determinar la incógnita? ¿Puedes cambiar la incógnita? ¿Puedes cambiar la incógnita o los datos, o ambos si es necesario, de tal forma que estén más cercanos entre sí?
- ¿Has empleado todos los datos? ¿Has empleado toda la condición? ¿Has considerado todas las nociones esenciales concernientes al problema?

Paso 3: **Ejecutar el plan**

- Al ejecutar tu plan de la solución, comprueba cada uno de los pasos
- ¿Puedes ver claramente que el paso es correcto? ¿Puedes demostrarlo?

Paso 4: **Examinar la solución obtenida**

- ¿Puedes verificar el resultado? ¿Puedes el razonamiento?
- ¿Puedes obtener el resultado en forma diferente? ¿Puedes verlo de golpe? ¿Puedes emplear el resultado o el método en algún otro problema?

Método de Pólya para resolver problemas de programación

Para resolver un problema se necesita:

Paso 1: **Entender el problema**

- ¿Cuáles son los argumentos? ¿Cuál es el resultado? ¿Cuál es el nombre de la función? ¿Cuál es su tipo?
- ¿Cuál es la especificación del problema? ¿Puede satisfacerse la especificación? ¿Es insuficiente? ¿Redundante? ¿Contradictoria? ¿Qué restricciones se suponen sobre los argumentos y el resultado?
- ¿Puedes descomponer el problema en partes? Puede ser útil dibujar diagramas con ejemplos de argumentos y resultados.

Paso 2: **Diseñar el programa**

- ¿Te has encontrado con un problema semejante? ¿O has visto el mismo problema planteado en forma ligeramente diferente?
- ¿Conoces algún problema relacionado con éste? ¿Conoces alguna función que te pueda ser útil? Mira atentamente el tipo y trata de recordar un problema que sea familiar y que tenga el mismo tipo o un tipo similar.
- ¿Conoces algún problema familiar con una especificación similar?
- He aquí un problema relacionado al tuyo y que ya has resuelto. ¿Puedes utilizarlo? ¿Puedes utilizar su resultado? ¿Puedes emplear su método? ¿Te hace falta introducir alguna función auxiliar a fin de poder utilizarlo?
- Si no puedes resolver el problema propuesto, trata de resolver primero algún problema similar. ¿Puedes imaginarte un problema análogo un tanto más accesible? ¿Un problema más general? ¿Un problema más particular? ¿Un problema análogo?
- ¿Puede resolver una parte del problema? ¿Puedes deducir algún elemento útil de los datos? ¿Puedes pensar en algunos otros datos apropiados para determinar la incógnita? ¿Puedes cambiar la incógnita? ¿Puedes cambiar la incógnita o los datos, o ambos si es necesario, de tal forma que estén más cercanos entre sí?
- ¿Has empleado todos los datos? ¿Has empleado todas las restricciones sobre los datos? ¿Has considerado todos los requisitos de la especificación?

Paso 3: **Escribir el programa**

- Al escribir el programa, comprueba cada uno de los pasos y funciones auxiliares.
- ¿Puedes ver claramente que cada paso o función auxiliar es correcta?
- Puedes escribir el programa en etapas. Piensas en los diferentes casos en los que se divide el problema; en particular, piensas en los diferentes casos para los datos. Puedes pensar en el cálculo de los casos independientemente y unirlos para obtener el resultado final
- Puedes pensar en la solución del problema descomponiéndolo en problemas con datos más simples y uniendo las soluciones parciales para obtener la solución del problema; esto es, por recursión.

- En su diseño se puede usar problemas más generales o más particulares. Escribe las soluciones de estos problemas; ellas pueden servir como guía para la solución del problema original, o se pueden usar en su solución.
- ¿Puedes apoyarte en otros problemas que has resuelto? ¿Pueden usarse? ¿Pueden modificarse? ¿Pueden guiar la solución del problema original?

Paso 4: Examinar la solución obtenida

- ¿Puedes comprobar el funcionamiento del programa sobre una colección de argumentos?
- ¿Puedes comprobar propiedades del programa?
- ¿Puedes escribir el programa en una forma diferente?
- ¿Puedes emplear el programa o el método en algún otro programa?

Método libre: según Kant y Karl Hegel.

De estas últimas dos características surgen los dos preceptos que fundan al método, falsabilidad y reproducibilidad:

- **Falsabilidad:** Apunta a que las proposiciones que este método considere como verdaderas no pueden dejar de estar sometidas a ser reevaluadas como falsas.
- **Reproducibilidad:** Quiere decir que la veracidad de una proposición puede ser replicada en otras condiciones, a menos que hubiera sido aclarado en la propia afirmación.

Pasos del método científico

Después de esta breve introducción, podemos pasar a explicar los pasos ordenados del método científico:

- **Observación:** Mediante la actividad sensitiva, el hombre naturalmente da cuenta de fenómenos que se le presentan. Con este primer paso se deben atender a cómo se muestran los fenómenos en la realidad, y específicamente registrarlos correctamente.
- **Inducción:** Los fenómenos que han sido observados podrán tener una regularidad o una particularidad que los reúne a todos. Este paso incluye dar cuenta de cuál es ella, y también a la imprescindible parte de preguntarse por qué es que eso ocurre.
- **Hipótesis:** Una vez realizada la pregunta, la hipótesis es la posible explicación a la pregunta. Este paso es bastante autónomo y tiene mucho que ver con el científico, por lo que si surgen demasiados obstáculos, muchos coinciden en indicar que lo más sensato es volver a este paso y plantear otra hipótesis.
- **Experimentación:** La hipótesis es testeada una cantidad suficiente de veces como para establecer una regularidad.
- **Demostración:** Con los dos pasos anteriores, podrá decirse si lo planteado era categóricamente cierto, falso o irregular. Como se dijo, eventualmente podrá volverse al tercer nivel y plantear una nueva hipótesis.
- **Tesis:** Si se llegó al nivel anterior con efectividad, se elaboran conclusiones y se arriba a una teoría científica.

Modelo D8

Pasos:

1. Observación.
2. Inducción o preguntas.
3. Hipótesis.
4. Predicción.
5. Experimentación
6. Análisis y conclusión.

El método científico está sustentado por dos pilares: la reproducibilidad y la refutabilidad. La reproducibilidad es la capacidad de repetir un determinado experimento en cualquier lugar. Se basa en la comunicación de los resultados obtenidos y su verificación por la comunidad científica.

El segundo pilar denominado refutabilidad, como su nombre lo indica, implica que toda proposición científica es susceptible a ser refutada.

Los pasos del método se clasifican en 6:

1. Haz una observación.

Algunos autores colocan la observación en segundo lugar y el realizar una pregunta en el primero. Sin embargo, creemos que antes de que nos surja una pregunta, tenemos que observar. Podría ser desde algo simple como algo complejo.

La observación puede llevarse a cabo a través de los sentidos o mediante herramientas que nos ayuden a tener una mejor percepción, como un telescopio o microscopio.

2. Haz una pregunta.

Esta se plantea después de la observación. ¿Cómo?, ¿Qué?, ¿Cuándo?, ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Por qué? o ¿Dónde?, son útiles para nuestra investigación.

3. Forme una hipótesis o una explicación comprobable.

Uno puede formar una hipótesis de las observaciones realizadas; es decir, se presenta como una posible teoría; una conjetura sobre cómo funcionan las cosas. Una hipótesis siempre será una posibilidad, la cuál será comprobada por una serie de experimentos.

En este punto uno intenta responder a su pregunta con una explicación que puede ser probada. Una buena hipótesis permite hacer una predicción, lo que forma parte del siguiente paso.

4. Haz una predicción basada en la hipótesis.

Una predicción es el resultado de lo que esperamos obtener en caso de que nuestra hipótesis haya sido la acertada.

5. Prueba la predicción.

“Si hago esto, entonces pasará o podría pasar esto”. “No sucedió esto porque quizá falló esto”.

Los experimentos comprobarán si nuestra predicción fue precisa y nuestra hipótesis fue compatible. Se sugiere repetir los experimentos varias veces para asegurarnos de que el primer o los primeros resultados no fueron una coincidencia o accidente.

Tan simple como: si se resuelve o responde a la pregunta, la hipótesis fue viable y probablemente la correcta.

Si no, la hipótesis no es viable y es probable que fuera incorrecta.

6. Análisis y conclusiones.

El último paso es analizar los datos y obtener una conclusión. Una vez completado el experimento, se recogen las medidas y se analizan para ver si respaldan o no la hipótesis.

Podría ser que las predicciones no eran precisas ni la hipótesis compatible, por lo que se comunicarán los resultados del experimento para volver a construir una nueva hipótesis y predicción, con base a la información aprendida en la primera experiencia.

Problemas

Método de Polya

1
Comprenda
el problema

2
Elabore
un plan

3
Aplique
un plan

4
Revise y
verifique

SOCIAL

Los jóvenes somos muy dados al sedentarismo a una vida social en donde si no estamos bebiendo o con la boca ocupada ingiriendo botanas, alimentos chatarras, bebidas con muchísimos azúcares no nos sentimos capaces de estar tranquilos para poder entablar diálogos o un rato de esparcimiento sociocultural.

Es de suma importancia que estemos consciente que nuestra fisiología y metabolismo, cambian con forme vamos adquiriendo más edad (empezamos a acumular tejido adiposo) principalmente en abdomen, piernas y brazos, por ende, debemos saber cuando y como ingerir esos excesos.

Identificación del problema:

Por nuestros procesos metabólicos y digestivos al no dar espacio y tiempo para ingerir, digerir, metabolizar y excretare esos alimentos empezamos a acumular en diversas partes de nuestro cuerpo tejido grasa; pero fisiológicamente nuestras viseras gástricas (páncreas e hígado) tienen un proceso de generativo ya que no alcanzan a metabolizar correctamente esa grasa (hígado grasa, pancreatitis).

Físicamente empezamos a acumular excesos de grasa principalmente en la zona abdominal, caderas, brazos, lo más grave en arterias.

Descripción:

Me he percatado de que el tener malos hábitos alimenticios por diversos motivos, como son carencias económicas, tiempos limitados, ansiedades por comer sin limitar tiempos, sin limitar el que comemos y clasificar lo que comemos, nos lleva entre otras cosas a hábitos de tener la boca llena o sentir el estómago lleno y por consecuencia cantidades de grasas, azúcares, aminoácidos, calorías, etc. Nos conducen a un trastorno metabólico y por consecuencia no respetamos tiempos ni horarios, ni cantidades, ni calidades de alimentos que ingerimos.

Esto nos trastorna nuestros procesos metabólicos.

La obesidad es un exceso de grasa acumulada en nuestro organismo; nos es más fácil y de mayor gusto ingerir alimentos chatarra porque tenemos una facilidad extrema de adquirirlo en cualquier lugar (tienda escolar, tienda de la esquina, centros comerciales, centros de fritangas, etc.)

Causas:

Las causas principales de una mala alimentación son:

Económicas, sociales, y hábitos que vamos adquiriendo

Económica: en muchas familias no se tiene la capacidad económica para que nuestros padres nos provean de alimentos nutritivos (leche, carne, huevo, cereales entre otras)

Sociales: somos producto de mercadotecnia porque nos dejamos llevar por lo que nos ofertan (medios de comunicación) sin que analicemos realmente el valor nutricional de lo que consumimos

Soluciones opcionales:

Tratar de consumir alimentos de primera calidad (cereal, leche, carne, huevo) haciéndonos unos hábitos alimenticios en horarios y tiempo (desayuno, comida, cena).

Toma de decisiones:

Aprender a respetar mi horario de:

- a) a la hora del almuerzo tratar de ingerir alimentos que no contengan excesos de grasas y harinas.
- b) En la hora de la comida conversar, o platicar con mi mamá para tratar de hacer una alimentación nutritiva evitando comida chatarra grasas saturadas (manteca); Abundante en proteína, vegetal y animal
- c) La cena realizada con moderación y alimento nutritivo como leche, fruta, cereal.

Plan de acción:

- 1.-Analizar los alimentos que están a nuestro alcance y posibilidades económicas para poderlos clasificar y ordenar entre los tres horarios de alimentación.
- 2.-Evitar comer alimentos chatarras (palomitas, chetos, papas fritas, refrescos)
- 3.-Frijarnos tiempos y hábitos de ejercicio físico
- 4.-para mí el punto más importante es aprender a comer en tiempos, horarios y nutritivamente (no comer por llenarnos).

Personal

Personalmente en el medio socioeconómico donde me desenvuelvo mi alimentación depende del tiempo de estudio, los tiempos deportivos y los tiempos de trabajo extra clase, en donde necesito perder balance correctamente un desayuno, un almuerzo, una comida y una merienda

Entender el problema

Acarrea consigo el no estar físicamente sanos por el exceso de pesos, colesterol, afectado órganos vitales como hígado, páncreas, riñones, y esto se convierte en procesos crónicos de procesos degenerativos (diabetes, pancreatitis, insuficiencia renal)

Configurar un plan

Tratar de llevar una alimentación balanceada (proteínas, minerales, fibra, vitaminas)

Tratar de conseguir alimentos lo más natural posible (tortilla, frijoles, huevo, leche, carne, verdura, frutas, etc.)

Ejecutar el plan

- 1.- realizar un desayuno con productos de origen natural (vegetal y animal)
- 2.- tratar de ingerir estos alimentos en una forma tranquila y a su tiempo (desayuno, almuerzo, comida y cena)
- 3.- evitar la ingestión de alimentos chatarra (chetos, galletas)

Examinar la solución obtenida

Concientizándonos de que la mayoría de alimentos que ingerimos son saturados en grasas, la carne con clenbuterol, harinas contaminadas, agua muchas veces no purificada, muy afectos a las frituras y alimentos en la calle (tacos, tortas); tengo

que analizar meditar y organizar mis hábitos de alimentación y conllevarlo con un procesos y costumbre de trabajo físico (ejercicio o deporte) rutinario.

Familiar

Realizando esta retrospectiva y concientizándonos de que tomamos muy a la ligera nuestro proceso alimenticio (comemos por llenar no, mas no por nutrirnos) tenemos que fomentar en el núcleo familiar hábitos y costumbres de alimentarnos sana y nutritivamente, fijando costumbres de horarios y cantidades.

Entender el problema

Fomentando hábitos de alimentación como son horarios, cantidades, tipos de alimentaciones (de acuerdo a cada una de las necesidades familiares)

Configurar un plan

Hacer un cronograma de horarios y hábitos de alimentación (horario de desayuna, horario de almorzar, horario de comer, horario de cenar), tratar de no comer alimentos chatarra y mucho menos golosinas entre comida y comida.

Ejecutar el plan

1.- fijar horarios de desayuno

2.- fijar horario de almuerzo fijar horario de comida por la tarde y fijar horario de cena durante estos alimentos tratar de evitar refrescos, alimentos chatarra.

Llevar a nuestra mesa alimentos de origen natural, carne, leche, huevo, verdura, cereales.

Examinar la solución obtenida

Al llevar a cabo estos pasos nos fijamos un tiempo determinado y valoraremos nuestro estado nutricional, físico y mental mía y de mi familia.

Fuentes:

consecuenciasdelosproblemasfamiliares.blogspot.com/2013/03/definicion-del-tema.html

<https://www.ryapsicologos.net/problemas-familiares/>

<http://www.autoriamedinaceli.com/que-es-un-problema-personal/>

<http://articulos.corentt.com/los-problemas-personales/>

<http://problemasfamiliares45.blogspot.com/2015/08/caracteristicas-de-los-problemas.html>

<https://www.caracteristicas.co/metodo-cientifico/#ixzz5SoFeOaXB>

<https://www.glc.us.es/~jalonso/vestigium/el-metodo-de-polya-para-resolver-problemas/>

<https://concepto.de/metodo-cientifico/#ixzz5SoHfYLZt>