

## LA CONCLUSION

Una **conclusión de trabajo** se produce cuando a partir de hechos conocidos se obtiene un nuevo conocimiento es por eso que se está obtenido una conclusión; todo proceso de razonamiento la genera. Las personas constantemente están obteniendo conclusiones, por ejemplo: para explicarse por qué hay tanto tráfico, o si va a llover o va a ser un día soleado.

También cuando se realiza un trabajo de investigación, o se participa en una mesa de discusión sobre un tema en particular se debe de finalizar con una conclusión, que en estos casos es un argumento o afirmación que sintetiza el trabajo realizado en donde se toman las ideas principales y se resume lo investigado, explicando con las propias palabras del autor el por qué de los resultados obtenidos, en el caso de una discusión el punto de vista personal de cada uno de los integrantes, en donde se exponen causas o consecuencias del tema discutido.

### **Ejemplo de conclusión de un trabajo escrito:**

#### Conclusión de investigación médica

Como resultado de la investigación estadística presentada, es posible concluir que existe una relación entre los altos niveles de estrés y el aumento de peso en las personas que se encuentran entre los 20 y 35 años, debido a dos factores principales; el primero es debido a la ansiedad que produce el estrés en las personas, la cual controla comiendo alimentos ricos en azúcares como dulces y bebidas azucaradas, como refrescos o café con azúcar.

Por otro lado al comparar los análisis de sangre realizados a personas que no estaban en situaciones de estrés, contra las que sí lo estaban, se observa un aumento en los niveles de cortisol en la sangre de éstos últimos.

El cortisol es una hormona de defensa que se libera en respuesta al estrés, generando glucosa para suministrar de energía al organismo.

Cuando la situación de estrés es corta y puntual, el cortisol tiende a bajar y los niveles de glucosa vuelven a la normalidad, sin embargo cuando la situación de tensión se prolonga, el cortisol comienza a tomar grasa y depositarla en el vientre como reserva de energía para estos momentos de gran ansiedad.

Es debido a esto que se puede concluir que uno de los principales factores para que los esfuerzos para bajar de peso tengan éxito, es que las personas que desean adelgazar se encuentren libres de tensiones y agobios que les ocasionen estados prolongados de estrés.