

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO C. TELLO,
HUALMAY 2019**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Bach. GALEANO MORI, Josselyn Stefany

ASESORA:

Lic. MARROQUÍN CÁRDENAS, Carmen Angelina

HUACHO – PERÚ

2019

**ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO C. TELLO,
HUALMAY 2019**

Bach. GALEANO MORI, Josselyn Stefany

TESIS DE PREGRADO

ASESORA: Lic. MARROQUÍN CÁRDENAS, Carmen Angelina

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

2019

DEDICATORIA

A mis padres por el apoyo y la educación que me dan cada día.

A mis hermanos por estar siempre en cada momento y preocuparse por mi bienestar.

A mis abuelos que partieron a la eternidad. Se que estarían felices compartiendo mi dicha.

A mis grandes maestros de mi escuela profesional de enfermería que me incentivaron y son un modelo para seguir.

La autora.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por haberme permitido llegar a cumplir este objetivo que me he trazado, el culminar este trabajo.

A mi familia, por su apoyo y comprensión en todo el momento.

A los docentes de mi escuela profesional de enfermería que me guiaron y motivaron en cada paso de mi formación profesional.

La autora.

ÍNDICE

	p.
PORTADA	i
CONTRAPORTADA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación de la investigación	4
1.5. Delimitación del estudio	5
1.6. Viabilidad del estudio	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.2. Bases teóricas	12

2.3.	Marco conceptual	14
2.4.	Definición de términos básicos	26
2.5.	Formulación de la Hipótesis	26
CAPITULO III: METODOLOGÍA		
3.1.	Diseño metodológico	26
3.1.1.	Tipo	26
3.1.2.	Enfoque	26
3.2.	Población y muestra	26
3.3.	Criterios de inclusión y exclusión	26
3.4.	Operacionalización de variables e indicadores	28
3.5.	Técnica e instrumento de recolección de datos	32
3.6.	Técnicas para el procesamiento de la información	32
CAPITULO IV: RESULTADOS		33
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
5.1.	Discusión	41
5.2.	Conclusiones	43
5.3.	Recomendaciones	44
CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN		
6.1.	Fuentes Bibliográficas	45
6.3.	Fuentes Electrónicas	46
ANEXOS		56

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA Y GRÁFICO 1: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA</i>	34
TABLA Y GRÁFICO 2: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN</i>	35
TABLA Y GRÁFICO 3: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA</i>	36
TABLA Y GRÁFICO 4: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD</i>	37
TABLA Y GRÁFICO 5: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS</i>	38
TABLA Y GRÁFICO 6: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL</i>	39
TABLA Y GRÁFICO 7: <i>ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN</i>	40

TABLA 8: <i>RESUMEN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA A NIVEL DE DIMENSIONES</i>	41
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: <i>MATRIZ DE CONSISTENCIA</i>	57
ANEXO 2: <i>CUESTIONARIO</i>	65
ANEXO 3: <i>VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO</i>	70
ANEXO 4: <i>DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DE LA RESPUESTA DE LOS ADOLESCENTES</i>	74
ANEXO 5: <i>PUNTOS DE CORTE DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA</i>	77

RESUMEN

OBJETIVO: Describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. **MATERIALES Y MÉTODOS:** Estudio no experimental, descriptivo, de corte transversal de enfoque cuantitativo, con una población total conformada por 62 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que asistieron el día de la recolección de datos. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender. Para el proceso y resultados de la información se usó la técnica del software SPSS versión 20.0 y el uso de la estadística descriptiva e inferencial. **RESULTADOS:** El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 25,8% y 22,6% inadecuado. **CONCLUSIÓN:** El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida y adolescentes.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Describe the lifestyles of fourth and fifth-year adolescents of the Julio C. Tello Educational Institution, Hualmay 2019. **MATERIALS AND METHODS:** Non-experimental, descriptive, cross-sectional study of quantitative approach, with a total population formed by 62 fourth and fifth high school teenagers who attended the day of data collection. The survey technique was used to collect the data and the instrument was the modified Nola Pender lifestyle profile questionnaire. The SPSS version 20.0 software technique and the use of descriptive and inferential statistics were used for the process and results of the information. **RESULTS:** The lifestyle of adolescents in fourth and fifth years of secondary school is moderately adequate at 51.6%, adequate 25.8% and 22.6% inadequate. **CONCLUSION:** The lifestyle of adolescents in fourth and fifth years of secondary school is moderately adequate in all its dimensions.

KEY WORDS: Lifestyles and teenagers.

INTRODUCCIÓN

Generalmente, los adolescentes son vistos como un grupo poblacional que goza de un adecuado estado de salud. Sin embargo, muchas enfermedades que padecen y se presentan en la edad adulta tienen sus inicios en la adolescencia, de cierta forma crean una serie de hábitos que van a tener consecuencias en los años posteriores, como por ejemplo el consumo de tabaco, la inactividad física o los malos hábitos alimentarios. En la adolescencia existen numerosos cambios físicos, psicológicos y cognitivos, despiertan interés por experimentar nuevas sensaciones que pueden perjudicar su salud o arriesgar el bienestar social de los mismos, por el cual es una etapa fundamental para lograr y mejorar sus hábitos de vida. Es importante que los adolescentes lleven un estilo de vida saludable porque es la clave para el óptimo desarrollo del individuo. (Fernández, 2016)

La investigación muestra seis capítulos ordenados de la siguiente manera: El capítulo I comprende el planteamiento del estudio, que a su vez abarca la descripción de la realidad problemática, formulación del problema, objetivos de la investigación y justificación. En el capítulo II, el marco teórico que muestra los antecedentes de la investigación, bases teóricas, definición de términos básicos y formulación de la hipótesis. En el capítulo III se expone la metodología que implica el diseño metodológico, la población, operacionalización de variables, técnica e instrumento de recolección de datos y técnica para el procesamiento de la información. En el capítulo IV se presentan los resultados de la investigación. En el capítulo V la discusión, conclusiones y recomendaciones y finalmente se concluye con el capítulo VI con las fuentes bibliográficas de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Según la Organización mundial de la salud el estilo de vida saludable es la agrupación de conductas y prácticas que adoptan y realizan los seres humanos de forma personal o grupal las cuales permiten satisfacer las necesidades del ser humano alcanzando desarrollo personal y profesional. (Fernández, 2018, p.20)

La Organización mundial de la salud en datos y cifras calcula que en 2015 murieron 1,2 millones de adolescentes, es decir, más de 3000 al día, en su mayoría por causas prevenibles o tratables. La mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad prematura, la morbilidad y las lesiones entre los adolescentes siguen siendo considerables. Muchos niños y niñas de países en desarrollo padecen desnutrición cuando llegan a la adolescencia, lo que los hace más propensos a contraer enfermedades y morir a una edad temprana. En el lado opuesto, el número de adolescentes con exceso de peso u obesidad está aumentando en los países de ingresos bajos y altos. Los datos de las encuestas disponibles indican que menos de uno de cada cuatro adolescentes sigue las directrices recomendadas sobre actividad física: 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. (OMS, 2018)

En general se considera que los adolescentes (etapa comprendida entre los 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables. Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios

y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida. (OMS, 2016)

La OMS durante el XXXI Reunión del Comité Regional para Europa, dio a conocer una definición más precisa sobre el estilo de vida relacionado con la salud, determinando que es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (De la Cruz, 2009, p.1)

En el Perú según el informe técnico del Estado Nutricional por etapas de vida realizada el año 2012-2013, publicó que el 17,5% de adolescentes presentó sobrepeso y el 6,7% obesidad, asimismo se observó que el sobrepeso es mayor en el área urbana con un 20,5 a diferencia del área rural con un 10,6%, teniendo en cuenta que según dominios geográficos las regiones de la costa y Lima metropolitana presentaron el 25,4% de sobrepeso y el 12,9% de obesidad. (Fernández, 2018, p.15)

Según el Ministerio de Salud del Perú atravesamos un problema con los estilos de vida, el 75% de los adolescentes no llevan un estilo de vida saludable; muestran rasgos que indican dificultad en su desarrollo integral, alimentación, ejercicio y podrían arriesgar una vida saludable. (Vilcapaza, 2017, p.12)

El perfil demográfico peruano ha variado notablemente en los últimos treinta años, modificando los estilos de vida de los peruanos. Respecto a los problemas relacionados al estilo de vida del adolescente, siendo éste formado bajo un modelo familiar, inciden en el deterioro no sólo de su salud física sino sobre todo de su salud mental. (Mucha, 2014, p.19) “En Huacho, un estudio realizado en la I.E 20827 Mercedes Indacochea Lozano, en resultados de un total de 96

adolescentes de cuarto y quinto de secundaria se encontró que 47 (49%) adolescentes presentan prácticas de estilos de vida no saludable”. (Tarazona, 2018, p. 53)

En la I.E. N° 20983 Julio C. Tello del distrito de Hualmay, según un documento que tiene como finalidad considerar al “proyecto educativo institucional” como una herramienta fundamental del desarrollo educativo en el periodo 2011- 2015 se identifican algunos problemas como: En el ámbito interno: Baja autoestima, falta de conciencia ambiental, problemas de salud, entre otros. En el ámbito externo: El alto nivel de contaminación por la cercanía al mercado centenario, pandillaje, alcoholismo, entre otros. (Proyecto educativo institucional, 2011)

Por estas razones formulo la siguiente interrogante.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo son los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.

- Identificar los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión autoactualización de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019.

1.4. Justificación de la investigación

Es fundamental desarrollar investigaciones relacionados con los estilos de vida en los adolescentes que cursan los últimos años de las Instituciones Educativas de nuestro país, ya que se encuentran en un proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales; son influenciados en gran medida por el entorno al que pertenecen y pueden adoptar conductas desfavorables para su salud. El estudio permite potenciar la participación en las Instituciones Educativas y es un gran aporte a la profesión.

Conveniencia: La investigación permitió observar el fenómeno a estudiar, logrando establecer el contacto con la realidad y descubrir que es lo que está ocurriendo. Además, permitió obtener habilidades y destrezas, para la identificación, análisis y la revelación del problema de estudio sobre los estilos de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria.

Relevancia social: Gracias a la investigación los beneficiarios son los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E Julio C. Tello, porque de acuerdo con la información que se obtuvo, se desarrollaran actividades para mejorar el estilo de vida que llevan y formar a los futuros adultos del mañana.

Implicancias prácticas: Obteniendo los resultados de la investigación se logró sugerir, acorde a los problemas encontrados la implementación de actividades preventivo-promocionales con la

intervención de un equipo multidisciplinario, para que de esta manera los adolescentes tengan mejores conocimientos sobre los estilos de vida saludables y adopten una actitud responsable sobre su salud.

Valor teórico: El modelo de promoción de la salud de Nola Pender es para enfermería una teoría beneficiosa y guía para identificar componentes que intervienen en los comportamientos saludables, para analizar el complejo proceso biopsicosocial que incita a los individuos comprometerse en conductas promotoras de salud y el fortalecimiento del bienestar personal. (Trejo, 2010, p. 40) Por lo tanto, haciendo uso de este modelo y a través de la aplicación modificada del instrumento se generó información que permitió verificar como se presenta la realidad y así optimizar las políticas internas de la Institución Educativa para el desarrollo de actividades dirigidas a los adolescentes con respecto a los estilos de vida.

Utilidad metodológica: “El cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) creado por Nola Pender en el año 1996” (Díaz, 2016), fue modificado y aplicado a los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E Julio C. Tello, Hualmay respectivamente, permite determinar y evaluar los estilos de vida en sus diferentes dimensiones generando nuevos caminos para la aplicabilidad de este instrumento en otros estudios de investigación.

1.5. Delimitación del estudio

La presente investigación fue realizada en la I.E Julio C. Tello, UGEL N°09- HUAURA, se encuentra en la Región Lima-Provincias, Provincia de Huaura y Distrito de Hualmay. Limitando por el Este con Francisco Rosas, por el Oeste con la Urbanización Las Palmas, por el Norte con la Calle Manuel Ubalde y por el Sur con prolongación Santa Rosa.

1.6. Viabilidad del estudio

La investigación cuenta con la disponibilidad de tiempo, recursos humanos, materiales, financieros y con la autorización de la directora de la Institución Educativa Julio C. Tello-Hualmay.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Al realizar la investigación se encontró antecedentes a nivel internacional, nacional y local que son los siguientes:

Internacional:

Aguilar y España (2013), realizaron un estudio en Ecuador titulado: “Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes del ciclo básico del colegio Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio del 2012”, tuvo como objetivo general analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes. El estudio es de tipo descriptivo transversal, cuya población lo conformaron 187 estudiantes, se aplicó una encuesta mediante el muestreo aleatorio simple en representativa de todo el colegio. Los resultados fueron de las 187 estudiantes un 33% tiene sobrepeso y un 5% obesidad. Concluyen que existe gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de práctica de actividad física, consumo de comida chatarra, que se ve asociado a la falta de control de los alimentos que se muestran en el colegio. Los investigadores recomiendan fomentar acciones educativas relacionado con la alimentación y estilos de vida adecuados dirigidas a estudiantes, padres de familia y docentes, para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de cuidar la salud.

Guevara, Paz, Landeros, Espinoza, Gutiérrez y Castillo (2015), realizaron un estudio en México titulado: “Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey”. Tuvo como objetivo general identificar el estilo de vida de una muestra de adolescentes mexicanos de acuerdo con su índice de masa corporal. El estudio fue de tipo descriptivo transversal, con una muestra probabilística simple de 79 estudiantes de entre 17 y 19 años. Se utilizó como instrumento el cuestionario de estilo de vida promotor de salud con la finalidad de medir sus dimensiones que son: Responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo de estrés, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Se encontró que el 80% de la muestra tenía un estilo de vida no saludable y un 60,8% presentó sobrepeso u obesidad y concluyen que independientemente del índice de masa corporal predominó un mal estilo de vida en la muestra estudiada.

Nacional:

Chalco y Mamani (2014), realizaron un estudio en Perú titulado: “Estilo de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5to año del nivel secundario, colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013”. Tuvo como objetivo general determinar la existencia de relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes. Fue un estudio no experimental transeccional, de tipo correlacional, participaron 176 estudiantes del quinto año de secundaria. El instrumento fue el cuestionario perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender y la toma del estado nutricional. Los resultados indicaron que el 57.5% presentaron un estado de vida en el nivel saludable, 23,3% estilo de vida poco saludable y el 19.3%, de los estudiantes, presentó un estilo de vida muy saludable.

Centy y Ortega (2014), realizaron un estudio en Perú titulado: “Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en escolares de la I.E.PNP 7 de agosto. Arequipa 2014”. Tuvo como

objetivo general identificar los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa que predisponen al sobrepeso y obesidad. Fue un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, la población de estudio en una primera fase fue de 283 escolares del nivel secundario, en la segunda fase con 77 casos detectados de sobrepeso u obesidad. Se utilizó como método la encuesta, como técnica la entrevista y como instrumento de recolección el cuestionario de estilos de vida promotor de salud y las tablas de valoración nutricional antropométricas del MINSA. Se encontró que el 55.48% de adolescentes presentan estilos de vida moderadamente saludable, 38.87% estilos de vida saludable y 5.65% no saludable. Concluyen que en cuanto a las dimensiones manejo del estrés, nutrición, responsabilidad con la salud y soporte interpersonal; los escolares con sobrepeso y obesidad obtuvieron estilos de vida moderadamente saludable.

Pardo (2016), realizó un estudio en Perú titulado: “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución Educativa Glorioso Húsares de Junín. El agustino, 2016”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes. El estudio fue descriptivo correlacional de diseño no experimental y corte transversal. Población conformada por 731 estudiantes de nivel secundario, con un muestreo aleatorio estratificado de 225 estudiantes, la encuesta como técnica y el instrumento fue el cuestionario. Se encontró que el 52% de estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable. De acuerdo con las dimensiones: Actividad física 47%, hábitos alimentarios 54.7%, manejo del tiempo libre 57.3% y hábitos de descanso el 66.7% presentan un estilo de vida poco saludable. Además, el 42.9% tiene un estilo de vida no saludable. Concluye que existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes.

Mucha (2014), realizó un estudio en Perú titulado: “Funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, Huancayo- 2014”.

Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el funcionamiento familiar y el nivel de estilos de vida en adolescentes. Tipo de investigación cuantitativa correlacional, con diseño no experimental de corte transversal y correlacional; la muestra estuvo constituida por 305 adolescentes y se obtuvo mediante el muestreo probabilístico al azar simple. La recolección de datos se realizó mediante dos cuestionarios: Prueba de percepción del funcionamiento familiar y cuestionario de perfil de estilos de vida. Se encontró que el 48,20% de los adolescentes presentan un estilo de vida medianamente saludable, el 45,90% un estilo de vida saludable y el 5,90% un estilo de vida no saludable. Concluye que el nivel de estilos de vida predominante de los adolescentes es medianamente saludable.

Maquera y Quilla (2015), realizaron un estudio en Perú titulado:” Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en adolescentes del 4to año de secundaria del colegio Adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015”. Tuvo como objetivo general determinar la eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en los estudiantes. La investigación es de tipo preexperimental, con una prueba y post prueba, dos mediciones, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de 15 a 16 años, al cual se les aplicó el cuestionario de estilos de vida (PEPS-I), validado, y la aplicación del programa de intervención “adolescencia saludable”. Los resultados indicaron que antes de la aplicación del programa mencionado, un 80% de estudiantes obtuvo un estilo de vida saludable, un 10% estilos de vida poco saludables y un 10% estilos de vida muy saludables, después de la aplicación del programa “adolescencia saludable” se obtuvieron los siguientes resultados, un 53.3% de estudiantes obtuvieron un estilo de vida saludable, un 0% estilos de vida poco saludables y un 46.7% estilos de vida muy saludables. Concluyen que el programa aplicado es eficaz para mejorar estilos de vida en adolescentes, se deben incorporar programas como estos en el sector de educación. Por el mismo

hecho que los grandes investigadores y científicos se han dado cuenta que la práctica de estilos de vida saludable pueden alargar la vida.

Díaz (2016), realizó un estudio en Perú titulado: “El apoyo social y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao de julio a diciembre 2014”. Tuvo como objetivo general determinar la asociación entre el apoyo social y los estilos de vida promotores de salud en los estudiantes. El tipo de investigación fue correlacional y prospectiva de corte transversal, la muestra conformada por 98 estudiantes de enfermería, el instrumento fue el cuestionario de apoyo social y el cuestionario del perfil de estilo de vida. Los resultados indican que en los estilos de vida promotores de salud el 72.4% presenta nivel medio, las dimensiones con nivel bajo son el ejercicio (52.0%), responsabilidad en salud (36.7%) y manejo del estrés (29.6%). Concluye que el apoyo social se asocia significativamente con los estilos de vida promotores de salud y que es primordial consolidar políticas universitarias que promuevan actividades de comunicación y asesoramiento para mejorar el apoyo social y así impulsar estilos de vida saludables.

Aroni y Sosaya (2016), realizaron un estudio en Perú titulado:” Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Casimiro Cuadros sector I, Cayma- 2016”. Tuvo como objetivo general determinar cómo son los estilos de vida en adolescentes. Fue un estudio descriptivo, no experimental, el muestreo fue por conveniencia 103 estudiantes y como técnica la encuesta. Los resultados indicaron que a la sistematización de los estilos de vida básica el 65,7% son saludables y el 34,4% son poco saludables. Concluyen que los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables tanto en el aspecto básico como en el Social.

Vilcapaza (2017), realizó un estudio en Perú titulado: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro-2017”. Tuvo como

objetivo general describir los estilos de vida de los adolescentes. El tipo de investigación fue descriptivo de corte transeccional, con una población y muestra conformada por 100 adolescentes del sexo femenino y masculino de edades de 14 a 17 años. Se empleó la técnica de la encuesta, y el instrumento fue el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) que consta de 48 preguntas. Los resultados indican que existe un 55% de adolescentes que tienen un estilo de vida moderadamente saludable y concluye que el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de la Institución Educativa es moderadamente saludable en todas sus dimensiones.

Fernández (2018), realizó un estudio en Perú titulado: “Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla- Callao, 2018”. Tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida en los adolescentes del quinto de secundaria de la I.E Villa los Reyes. El estudio es de tipo descriptivo y tiene un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, para el recojo de información se empleó el cuestionario estilo de vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert. Los resultados revelan que el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16% de los adolescentes obtuvieron un estilo no saludable. Concluye que en la dimensión nutrición soporte interpersonal y autoactualización el estilo de vida es saludable y en la dimensión ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés el estilo de vida es no saludable.

Local:

Tarazona (2018), realizó una investigación en Perú titulada: “Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de 4to y 5to de secundaria de La I.E. 20827 Mercedes Indacochea Lozano, Huacho 2018”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre las prácticas de estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes. Fue un estudio no experimental, correlacional de enfoque cuantitativo, con una población objetivo de 127

adolescentes de cuarto y quinto de secundaria. El tamaño de la muestra fue de 96 alumnos mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario, la técnica de procesamiento de datos fue el Chi-cuadrado. Se encontró que los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria presentan prácticas de estilos de vida no saludables en un 49% y saludables en un 51%. Concluye que el 51% adolescentes de cuarto y quinto de secundaria presentan prácticas de estilos de vida saludable y el 49% de adolescentes presentan prácticas de estilos de vida no saludable.

2.2. Bases teóricas

Modelo de promoción de la salud “Nola Pender”

El concepto de Pender sobre la salud inicia de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico y toma a la persona como ser integral, analiza sus estilos de vida sus fortalezas, la resiliencia, sus potencialidades y capacidad de toma de decisiones relacionado con su salud y vida. El modelo de promoción de la salud le da importancia a la cultura que es entendida como el conjunto de conocimientos y experiencias que se obtiene a lo largo del tiempo, lo cual es aprendida y transmitida de una generación a otra. (Jara, 2017, p.9) “El modelo también explica las características y experiencias individuales, así como también los conocimientos y afectos específicos de la conducta, lo cual llevan al individuo a participar o no en un comportamiento de salud”. (Aristizábal, Blanco, Sánchez y Ostiguín, 2011, p.18)

El modelo se comprende en tres teorías de cambio de la conducta que son influenciados por la cultura, que son: La primera teoría es la de acción razonada, por Ajzen y Fishben donde explican que el mayor determinante de la conducta es la intención o el propósito de un individuo y plantean que es probable que el individuo realice una conducta si desea tener un resultado. La segunda teoría es la de acción planteada, en donde la conducta de una persona se realizará con mayor

probabilidad si tiene la seguridad y el control sobre sus propias conductas. Y la tercera teoría, la teoría social-cognitiva de Albert Bandura donde plantea que la autoeficacia es uno de los factores más predominantes, definida como el entendimiento de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento. Agregando que la autoeficacia es la confianza que una persona tiene en su habilidad para tener éxito en una determinada tarea. (Antón, Gómez y Rondón, 2017, p.29)

El modelo es uno de los más predominantes en enfermería, muestra que los estilos de vida y los determinantes de la promoción de la salud están divididos en factores cognitivos-perceptuales, conocido como aquellas concepciones, creencias o ideas de las personas sobre su salud e impulsan a que lleven conductas o comportamientos determinados. (Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio, 2010, p.133)

Este modelo define al estilo de vida, se ha aplicado básicamente a la modificación de comportamientos en la adolescencia e incorpora conceptos del ámbito psicológico. Considera que el comportamiento saludable es determinado por tres grupos de influencias que son: Los factores personales: Aquí tenemos a la personalidad, la edad o el sexo y la experiencia previa relacionado al comportamiento. Las variables socio cognitivas: Como la autoeficacia percibida, elementos emocionales y afectivos, así como también la percepción de beneficios y de barreras de acción. Los factores interpersonales y contextuales: Así como las influencias percibidas durante el proceso de socialización, la norma social, la relación contextual en donde el individuo se encuentra; como la familia, escuela y comunidad. (Antón, Gómez y Rondón, 2017, p.29) “El modelo de promoción de la salud continúa aun siendo profundizado y perfeccionado de acuerdo con la capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influyen en el cambio de la conducta sanitaria”. (Giraldo *et al.*, 2010, p. 135)

2.3. Marco conceptual

A) Estilo de vida

Se define como un conjunto de comportamientos o actitudes habituales que realizan las personas, también como un hábito o forma de vida que bien pueden llevarlo saludablemente o no. Es la base de la calidad de vida, está definido por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para lograr la calidad de vida. La Organización mundial de la salud define el estilo de vida como la percepción del individuo sobre su lugar en la existencia en relación con la cultura y el sistema de valores en los que vive; así también con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. (“calidad y hábitos de vida”,2014)

B) Estilo de vida en los adolescentes

En la adolescencia es frecuente que se adopten comportamientos de riesgo para la salud, siendo algunos como por ejemplo el no ser físicamente activo y el consumo de comidas de elevado aporte energético que contribuyen al aumento de la obesidad en la población, siendo un factor de riesgo para distintas enfermedades y el desarrollo de problemas psicosociales como trastornos de la imagen corporal, estigmatización o depresión y baja calidad de vida relacionada con la salud. Es importante analizar los determinantes de estilos de vida no saludables, para así desarrollar estrategias específicas de promoción de la salud y prevención del riesgo que deben involucrar al sector escolar. (Lima, Guerra y Lima, J. 2015, p.2839)

C) Dimensiones de Nola Pender

Pender diseño y validó un instrumento útil que permite identificar el compromiso de las personas con la realización de conductas saludables en aquellas dimensiones donde es urgente intervenir que son: La dimensión nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones

interpersonales, crecimiento espiritual o autoactualización y responsabilidad de la salud. La dimensión nutrición que está relacionado con la cantidad y periodicidad del consumo de alimentos que se consideran esenciales para el desarrollo y el bienestar de la persona. La dimensión de actividad física, que se refiere a la práctica de ejercicio, su intensidad y duración. La dimensión del manejo del estrés, relacionado con las técnicas de relajación y reducir la tensión eficazmente. La dimensión de relaciones interpersonales, que está relacionado con la comunicación y cercanía con los demás, que se refiere el hecho de compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal. La dimensión de crecimiento espiritual o autoactualización que comprende el desarrollo de los recursos internos para estar en armonía, la felicidad y el planteamiento de objetivos. Y finalmente la dimensión de responsabilidad en salud que se refiere al sentido de ser responsable del propio bienestar. (Valdivia, 2017, p. 59)

➤ **Nutrición**

“La adolescencia se convierte en una época de alto riesgo nutricional por la gran demanda de nutrientes sumando los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos”. (Marugán, Monasterio y Pavón, s.f., párr. 4)

Desayuno

En la adolescencia es importante una alimentación adecuada y necesaria para conseguir un óptimo estado de salud, comienza con el desayuno completo, el desayuno es fuente importante de energía y nutrientes que contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual del adolescente. (Carbajal, 2013, p. 301) “Además se debe consumir la cantidad adecuada de calorías de acuerdo con la edad, estatura, sexo y actividad física que se realice”. (Prieto y Gaona, 2011, p.9)

Selección del tipo de comida

Una alimentación saludable incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos de nutrientes, segura y sin riesgo de toxinas, moho o contaminantes químicos, con una selección cuidadosa de alimentos la persona puede obtener todos los nutrientes que necesita y mantener un peso corporal saludable. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013, p. 208)

Tres comidas por día

“Es recomendable consumir tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el consumo de alcohol”. (Bernal y Serna, 2008, p. 24)

Identificación de nutrientes

El consumo de los alimentos se ha ido modificando por el avance de las nuevas tecnologías y la publicidad, por el cual crea nuevas tendencias en la alimentación, consumo de alimentos con baja calidad de nutrientes y con alta cantidad de preservantes, generando riesgo en la salud de los adolescentes siendo una etapa de crecimiento y desarrollo, por el cual el cuidado de enfermería es importante mediante la educación, prevención y promoción de la salud de los adolescentes. (Juárez, Tacza y Alayo, 2016, p.24) Siendo “la etiqueta nutrimental, una herramienta valiosa para ayudar a tomar decisiones consientes e integrales de alimentación, con el fin de mejorar la calidad de vida”. (Martínez, 2018, p. 157)

Consumo de alimentos ricos en fibra

“Es clara la ventaja de dietas altas en fibra, por la menos incidencia del estreñimiento, reducción de la obesidad y el funcionamiento intestinal normal y saludable”. (Latham, 2002, p. 100)

Nutrientes básicos

Una alimentación saludable para el crecimiento y desarrollo del organismo es aquella que tiene los nutrientes básicos como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas los minerales y el agua que participan en muchos procesos del cuerpo formando nuestros tejidos. (Bravo, 2012, párr. 2)

➤ **Actividad física**

Frecuencia y tiempo en el ejercicio físico

La OMS recomienda para los niños y adolescentes de 5 a 17 años lo siguiente: Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa y con duraciones superiores a los 60 minutos para mayores beneficios. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana. (OMS, 2018)

Ejercicio físico bajo supervisión

La educación física como actividad es importante en el nivel académico escolar y universitario, debe ser de forma organizada, supervisada y profesionalizada, de esta manera se evita llevar un estilo de vida sedentario y otorga beneficios para una mejor calidad de vida. (García, 2012, p.24)

Control del pulso

“Es importante conocer y tomar el pulso cuando se realiza una actividad física, para controlar la intensidad adecuada y de esta manera reconocer el estado físico y adecuarlo a las posibilidades de cada individuo”. (Stuart, López y Granado, 2012, p. 212)

Actividades físicas de recreo

El ejercicio debe realizarse en todas las etapas de la vida, el sedentarismo constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades, por lo tanto, es importante la elaboración de un programa de ejercicios para mejorar la salud que puede ser de tipo aeróbico como, por ejemplo:

Caminar, correr, jugar fútbol, remar, saltar cuerda, nadar, patinar entre otros. (De Beausset, Sedó, Brenes y Chávez, 1997, sección de actividad física, párr. 1; Villalón, J. M. y López, A., 2009, p. 598)

➤ **Responsabilidad en salud**

Información sobre salud

“Es importante recibir consejo y orientación de un profesional de la salud, que oriente al adolescente, padre o madre encargado de este, y de esta manera obtener información amplia y veraz para su salud”. (Ministerio de salud pública y asistencia social [MSPAS], 2003, p. 9) “Esta información ayuda a la toma de buenas decisiones de salud y ayuda a mejorar el estilo de vida y el manejo de enfermedades”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 24)

Consumo de alimentos bajos en grasa y colesterol.

“Es importante el consumo de alimentos bajos en grasa y de alimentos ricos en omega 3, ya que ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre y de triglicéridos, aumentando el colesterol bueno HDL”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 25)

Información sobre el uso de métodos anticonceptivos

“Es importante que el adolescente este informado sobre el uso de métodos anticonceptivos y a la toma de decisiones de manera responsable, para de esta manera mantener el nivel de salud libre de enfermedades de transmisión sexual”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 26)

Consumo de alcohol

“El fácil acceso de las bebidas alcohólicas y los anuncios publicitarios genera un gran problema social en casi todos los países e involucra a todas las edades a partir de la adolescencia, que además deteriora la salud del individuo”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 27)

Descanso y sueño

“Un mal descanso genera efectos negativos a nivel físico y psicológico, favoreciendo el desarrollo de enfermedades como la depresión y la ansiedad. También puede provocar cansancio, somnolencia, disminución de la atención y concentración, lentitud en el pensamiento, e irritabilidad”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 25)

Cuidado de la presión arterial

“Es importante mantener controlada la presión arterial, por los problemas de salud que se pueden presentar, así como la hipertensión arterial que es uno de los problemas más importantes en el mundo”. (“¿Por qué se debe cuidar la presión arterial?”,2017, párr. 1)

Participación en actividades sobre el medio ambiente

“Es importante la participación de los estudiantes y comunidad el promover buenos hábitos, actitudes y una cultura ambiental frente al cuidado y conservación del medio ambiente”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 26)

Asertividad

Ser una persona asertiva significa poder expresar los sentimientos y opiniones positivas como negativas en cualquier situación social. También incrementa el respeto por uno mismo y hacia los demás, como también la aceptación y el reconocimiento de la capacidad de uno mismo de manifestar nuestros derechos personales. (Armas y Castillo, 2019, p. 24)

Autoexamen

Es fundamental que los adolescentes conozcan los beneficios de conocer su cuerpo, protegerse e identificar el estado natural de su cuerpo y el reconocer cambios o alteraciones que puedan darse que podrían indicar la necesidad de acudir a un prestador de servicios de salud. (Aguilar, Botello y Aumak, 1998, p.281)

Cuidados de la salud personal

El cuidado personal significa alimentarnos bien, una higiene adecuada y frecuente, el vestido adecuado, realizar ejercicio y cuidar la salud como un tesoro. Los buenos hábitos de estilos de vida ayudan a prevenir enfermedades y garantiza nuestro bienestar y mejora de calidad de vida. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 26) “Los programas de salud ayudan a atender y resolver problemas existentes, en relación con la educación, prevención y control de enfermedades, la higiene personal, entre otros”. (Sánchez, 2012, p. 77) “La higiene personal y del entorno es uno de los componentes importantes de llevar un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con la alimentación, ejercicio y la salud mental.” (Ghazoul, 2014, p. 1)

➤ **Manejo del estrés**

Relajamiento diario

La relajación es una forma magnífica, asequible y accesible para sentirse mejor. Gracias a la práctica diaria de la relajación podemos llegar a controlar la respiración y disminuir la tensión acumulada, esto ayudará a conseguir mayor serenidad mental, más tranquilidad y evitar el sentimiento de angustia, irritabilidad y ansiedad. (Ruibal y Serrano, 2001, p.14)

Fuentes que producen tensión

“El manejo de las tensiones y el estrés facilitará el reconocimiento de las fuentes de estrés y sus efectos en la vida; es importante aumentar la capacidad de responder a ellas y controlar adecuadamente el nivel de estrés”. (López y Hernández, 2015, p.7)

Duración del relajamiento

“Es conveniente que se practique la relajación muscular al menos durante 15 minutos al día”. (Rubín, 2015)

Relajamiento muscular antes de dormir

La relajación tiene como objetivo conseguir niveles profundos de relajación muscular y/o para el pensamiento acelerado de forma rápida y sencilla para facilitar el sueño. La relajación es mejor practicarla 2 o 3 veces al día y no solo antes de acostarnos. Existen varios métodos de relajación progresiva como la meditación o el entrenamiento en imaginación. (Gálvez, 2009, p. 75)

Pensamientos agradables antes de dormir

Es el momento donde nuestro cuerpo y nuestra mente se reincorporan para desempeñar mejor sus funciones vitales. Recuperando energías para iniciar un nuevo día, con actitudes nuevas, por ello la importancia de mantener la mente en descanso pleno. El sueño es una parte tan importante de nuestras vidas tanto como el respirar o el comer. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 29)

Información profesional

“Es importante recibir información profesional, promover espacios de reflexión, en donde se aborden temas de acontecer diario y se propongan soluciones viables para afrontar cualquier problema de una manera adecuada”. (Porrás, Araya y Fallas, 2014, p. 133)

Momentos de pasatiempos

Una actividad de diversión o entretenimiento en el que se ocupa un rato de ocio genera beneficios en la salud física y mental, ya que producen la segregación de hormonas relacionados al bienestar como la serotonina y la endorfina, favoreciendo que la mente y el cuerpo logre relajarse y por ende disminuya el estrés. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 29)

➤ **Soporte interpersonal**

Discusión de preocupaciones o problemas personales

“La comunicación es esencial en toda relación humana. La incomunicación impide la resolución de conflictos, genera aislamiento entre las personas evitando compartir con los demás lo que sienten o necesitan, generando una tensión entre las personas”. (Ataucure y Gómez, 2018, p.30)

Importancia del elogio

“Es importante que los padres elogien a sus hijos y utilicen técnicas de crianza y disciplina, brinden al adolescente la motivación positiva, la comunicación libre con respeto y sin presiones, de esta manera favorecerá su seguridad y autonomía”. (Cifuentes, 2016)

Afecto mutuo con personas allegadas

“El adolescente muestra un mejor ajuste psicosocial, confianza en sí mismos, competencia conductual y académica, autoestima, bienestar psicológico y menos problemas de comportamiento cuando existe afecto, apoyo y comunicación positiva con sus padres”. (Oliva, 2006, p.213)

Relaciones interpersonales

“Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permite relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos u opiniones en diferentes situaciones, sin expresar tensión ni ansiedad o emociones negativas”. (Dongil y Cano, 2014, párr. 1) “La educación para la salud basada en habilidades es importante en los centros educativos especialmente para los adolescentes ya que puede estimular tempranamente comportamientos saludables y prevenir enfermedades”. (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [Unicef], 2006, p. 34)

Braz, Cómodo, Prette, Z. Prette A. y Fontaine (2013) sugieren que: Es imprescindible promover habilidades sociales mediante los programas de habilidades sociales para la satisfacción de las

relaciones interpersonales y un adecuado entorno familiar, promoción de la competencia social entre los miembros de la familia y de esta manera generar calidad de vida y salud.

Compartir con amigos

“Disponer de amigos es beneficioso e importante para los jóvenes ya que es un factor notable para su socialización y es indicador de buenas habilidades interpersonales”. (Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos, 2010, p. 117)

Importancia de expresar afecto fácilmente

“Ocultar los sentimientos puede conllevar a la ansiedad, depresión, insatisfacción e incluso insalubridad física. La expresión de los sentimientos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y aumenta la salud física y mental “. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 31)

Importancia de brindar cariño o afecto con expresiones físicas

Es función de la familia brindar cariño, afecto y cuidado entre sus miembros, contribuye al desarrollo armónico de ésta y se caracteriza por ser un lugar donde las personas aprenden a cuidar y a ser cuidadas, a confiar y a que confíen en ellas, y a dar y recibir afecto. (Posada y Castro, 2008, p.28)

➤ Autoactualización

Autoestima

“Es tarea de la escuela junto con la familia brindar principios primordiales en educación y socialización al adolescente, el fomentar una adecuada formación de la autoestima que conlleve al crecimiento de adolescentes estables y sanos”. (Díaz, Fuentes y Senra, 2018, p. 99)

Entusiasmo y optimismo

“El entusiasmo y optimismo, así como la confianza, la esperanza y la persistencia es capaz de cambiar nuestras vidas y hacernos más felices”. (Palomero, Teruel y Fernández, p. 19)

Crecimiento positivo

“La promoción de un programa para el desarrollo positivo del adolescente se basa en fomentar relaciones de amistad basada en el respeto mutuo, la comunicación y la confianza”. (Oliva, Pertegal, Antolín, Reina, Ríos, Hernando, Parra, Pascual y Estévez, 2011, p.122)

La felicidad

“Felicidad en la vida, no consiste en tener todo sino en saber disfrutar de todo lo bueno que tenemos en nuestra vida. Es sentirse plenamente satisfecho por gozar de lo que desea o disfrutar de algo bueno”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 33)

Conocimiento de capacidades y debilidades personales

“Es importante realizar un análisis personal de nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que nos permita dirigir positivamente nuestros esfuerzos para lograr los resultados trazados y nos permita tener mayores probabilidades de éxito en lo que hagamos”. (“¿cómo reconocer nuestras ventajas, fortalezas y oportunidades?”, 2011)

Metas a largo plazo

“Es la adolescencia una etapa en donde es fundamental la construcción de metas claras con respecto al futuro”. (Díaz y Martínez, 2004, p. 123)

Mirada hacia el futuro

“Una visión a futuro es la fuerza para luchar y salir adelante, no importa cuál sea la condición, es decir encontrar el propósito de vida e incluso si parece imposible encontrarlo”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 33)

Conocimiento de importancia de vida

“Es importante que el adolescente reconozca sus propios intereses y encuentre una actividad que es capaz de realizar, facilitando la satisfacción y el logro en su trabajo futuro”. (Torre y Santander, 2015, p. 55)

Respeto por nuestros propios éxitos

“Para llevar una vida asertiva es necesario proteger nuestros derechos básicos propios, así como el derecho de ser respetado y el respeto hacia los demás”. (Armas y Castillo, 2019, p. 22)

Importancia de ver cada día como interesante

“Es primordial tomar cada día como un reto para poder vivir al máximo y feliz, la mejor victoria es vencerse a sí mismo día tras día”. (Ataucure y Gómez, 2018, p. 34)

Importancia de vivir en un ambiente agradable

“En la adolescencia pueden presentarse problemas en el ambiente familiar o académico, sin embargo, es importante que los adolescentes se desarrollen en un ambiente agradable y desarrollen conductas adecuadas que permitan adaptarse a diferentes ambientes donde puedan desenvolverse”. (Del bosque y Aragón, 2008p. 287)

Realismo en las metas

“Las metas deben ser alcanzables para no caer en depresión o frustración si no se logran”. (Ataucure y Gómez, 2018 p. 34)

Propósito de vida

“Tener un propósito de vida ordena y da sentido a nuestra vida, guía nuestras acciones y nos permite proyectarnos hacia el futuro. Puede darse de diversas maneras, tanto en la esfera personal, como social, laboral o profesional”. (Ataucure y Gómez, 2018 p. 34)

2.4. Definición de términos básicos

Estilo de vida: Modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales.

Estilo de vida saludable: Conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida.

Estilo de vida no saludable: Comportamientos que generan efectos negativos para la salud.
(Campo *et al.*, 2017, p.420)

Adolescente: Periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. (OMS, 2015)

2.5. Formulación de la Hipótesis

Hipótesis de investigación: El estilo de vida de los adolescentes es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones como en nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

No experimental, porque se realizó sin la manipulación deliberada de la variable y en donde solo se observó el fenómeno en su ambiente natural para después ser analizados. (Tarazona, 2018, p.37)

3.1.1. Tipo

El tipo descriptivo, porque permitió describir la variable de estilos de vida en sus respectivas dimensiones y transversal porque el recojo de información fue en un tiempo determinado y no varía en el tiempo. (Vilcapaza, 2017, p. 36)

3.1.2. Enfoque

Cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas y gráficos. (Fernández, 2018, p.28)

3.2. Población y muestra

La población y muestra utilizada se considera el 100% de la población que está conformada por 29 adolescentes de cuarto de secundaria y 33 adolescentes de quinto de secundaria, siendo un total de 62 estudiantes adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que asistieron el día de la recolección de datos y están matriculados en la I.E. Julio C. Tello, de la provincia de Huaura, 2019.

3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

Adolescentes matriculados de cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. 20983 Julio C. Tello, Hualmay.

Criterio de Exclusión

Adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. 20983 Julio C. Tello, Hualmay no asistentes en el momento de aplicar el instrumento.

3.4. Operacionalización de variables e indicadores

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES
Estilos de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria.	Hábitos o formas de vida cotidiana que realizan los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuno ✓ Selección del tipo de comida ✓ Tres comidas por día ✓ Identificación de nutrientes ✓ Consumo de alimentos ricos en fibra ✓ Nutrientes básicos
		Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frecuencia en el ejercicio físico ✓ Tiempo de ejercicio físico ✓ Ejercicio físico bajo supervisión ✓ Control del pulso ✓ Actividades físicas de recreo

		Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Información sobre salud ✓ Consumo de alimentos bajos en grasa y colesterol. ✓ Información sobre el uso de métodos anticonceptivos ✓ Consumo de alcohol ✓ Descanso y sueño ✓ Cuidado de la presión arterial ✓ Participación en actividades sobre el medio ambiente ✓ Asertividad ✓ Autoexamen ✓ Cuidados de la salud personal
		Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relajamiento diario

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fuentes que producen tensión ✓ Duración del relajamiento ✓ Relajamiento muscular antes de dormir ✓ Pensamientos agradables antes de dormir ✓ Información profesional ✓ Momentos de pasatiempos
		Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Discusión de preocupaciones o problemas personales ✓ Importancia del elogio ✓ Afecto mutuo con personas allegadas ✓ Relaciones interpersonales ✓ Compartir con amigos ✓ Importancia de expresar afecto fácilmente ✓ Importancia de brindar cariño o afecto con expresiones físicas

		✓ Autoactualización	✓ Autoestima ✓ Entusiasmo y optimismo ✓ Crecimiento positivo ✓ La felicidad ✓ Conocimiento de capacidades y debilidades personales ✓ Metas a largo plazo ✓ Mirada hacia el futuro ✓ Conocimiento de importancia de vida ✓ Respeto por nuestros propios éxitos ✓ Importancia de ver cada día como interesante ✓ Importancia de vivir en un ambiente agradable ✓ Realismo en las metas ✓ Propósito de vida
--	--	---------------------	--

3.5. Técnica e instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender, que consta de 6 dimensiones que son: Nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. El cuestionario consta de 4 partes: **1ra Parte:** Datos generales del estudiante: Edad, sexo y año cursado. **2da Parte:** Instrucciones. **3ra Parte:** El contenido propiamente dicho con 48 preguntas de tipo Likert, como se detalla en el siguiente cuadro.

N°	Dimensiones	N° variables	Reactivos	Escala de valoración
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26 y 35.	Nunca= 1 A veces=2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente =4
2	Actividad física	5	4,13,22,30 y 38.	
3	Responsabilidad en salud	10	2,7,15,20,28,32,33,4 2,43 y 46.	
4	Manejo del estrés	7	6,11,27,36,40,41 y 45.	
5	Soporte interpersonal	7	10,18,24,25,31,39 y 47.	
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23, 29,34,37,44 y 48.	

Fuente: Perfil de estilo de vida de Nola Pender

Dicho instrumento fue sometido a validez mediante un juicio de expertos en el tema de investigación, 3 jueces expertos: 1 Enfermera, 1 Estadístico y 1 Psicólogo. Para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto para determinar si el instrumento es aceptable o no.

3.6. Técnicas para el procesamiento de la información

Para medir la variable estilos de vida se elaboró la base de datos según el procesamiento de datos mediante el programa SPSS versión 20.0, la hoja de cálculo en Excel y el uso de la estadística descriptiva e inferencial.

CAPITULO IV

RESULTADOS

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

EDAD	N	%
14-15	20	32%
16-17	39	63%
18-20	3	5%
TOTAL	62	100%

GÉNERO	N	%
Femenino	27	44%
Masculino	35	56%
TOTAL	62	100%

FUENTE: Adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. JULIO C. TELLO,

HUALMAY 2018.

En la caracterización de la población tenemos que el 32% (20) de los adolescentes se encuentra en el rango de edades 14-15 años, el 63% (39) se ubica entre el rango 16-17 años y el 5% (3) se encuentra entre el rango 18-20 años. En cuanto al género se encontró que el 44% (27) pertenecen al género femenino, mientras que el 56% (35) pertenecen al género masculino, siendo este último más representativo.

TABLA N°1

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA

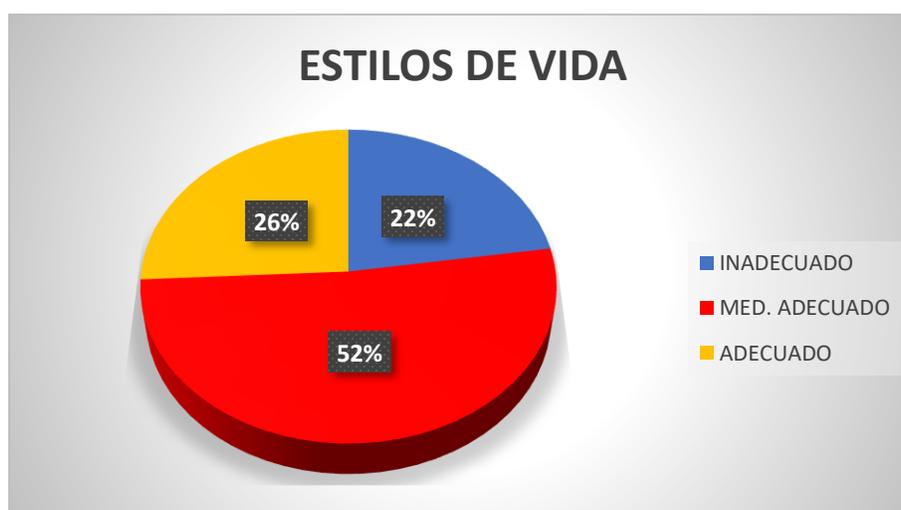
Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	14	22,6
Med. Adecuado	32	51,6
Adecuado	16	25,8
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°1 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida, el 51.6% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 25.8% un estilo de vida adecuado y el 22.6% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°1

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°2

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN

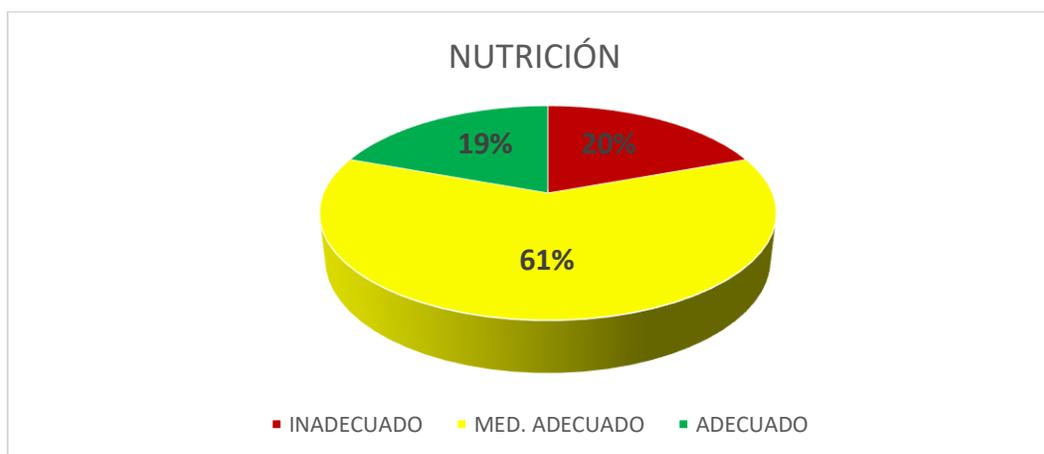
Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	12	19,4
Med. Adecuado	38	61,2
Adecuado	12	19,4
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°2 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión nutrición, el 61.2% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 19.4% un estilo de vida adecuado y el 19.4% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°2

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°3

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

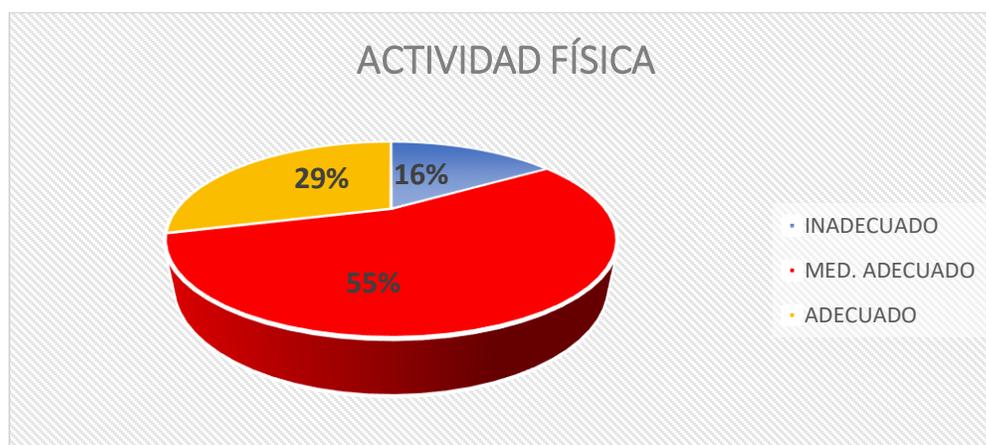
Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	10	16,1
Med. Adecuado	34	54,8
Adecuado	18	29,1
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°3 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión actividad física, el 54.8% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 29.1% un estilo de vida adecuado y el 16.1% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°3

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°4

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD

Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	13	21,0
Med. Adecuado	31	50,0
Adecuado	18	29,0
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°4 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión responsabilidad, el 50.0% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 29.0% un estilo de vida adecuado y el 21.0% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°4

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°5

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS

Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	10	16,1
Med. Adecuado	40	64,5
Adecuado	12	19,4
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°5 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, el 64.5% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 19.4% un estilo de vida adecuado y el 16.1% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°5

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°6

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL

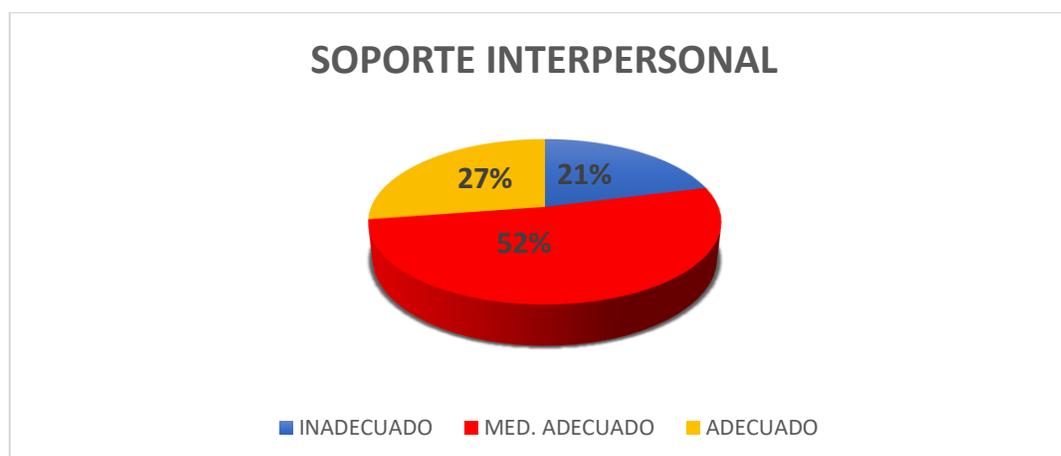
Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	13	21,0
Med. Adecuado	32	51,6
Adecuado	17	27,4
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°6 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal, el 51.6% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 27.4% un estilo de vida adecuado y el 21.0% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°6

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°7

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN

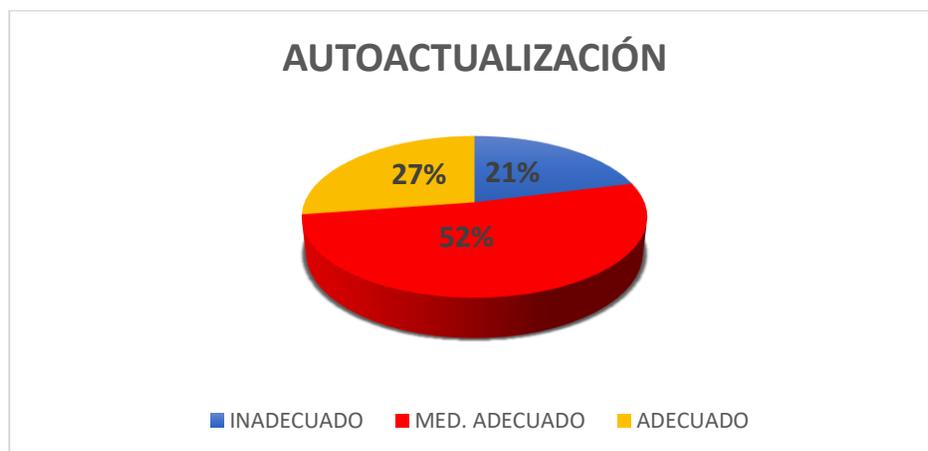
Estilos de Vida	N	%
Inadecuado	13	21,0
Med. Adecuado	32	51,6
Adecuado	17	27,4
Total	62	100,0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

En el cuadro N°7 se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión autoactualización, el 51.6% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 27.4% un estilo de vida adecuado y el 21.0% un estilo de vida inadecuado.

GRAFICO N°7

ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN



FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

TABLA N°8

RESUMEN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA A NIVEL DE DIMENSIONES

DIMENSIONES	PERCEPCIÓN							
	MALA		REGULAR		BUENA		TOTAL	
	n	%	N	%	N	%	n	%
NUTRICIÓN	12	19.4	38	61.3	12	19.4	62	100.0
ACTIVIDAD FÍSICA	10	16.1	34	54.8	18	29.0	62	100.0
RESPONSABILIDAD EN SALUD	13	21.0	31	50.0	18	29.0	62	100.0
MANEJO DEL ESTRÉS	10	16.1	40	64.5	12	19.4	62	100.0
SOPORTE INTERPERSONAL	13	21.0	32	51.6	17	7.4	62	100.0
AUTOACTUALIZACIÓN	13	21.0	32	51.6	17	7.4	62	100.0

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, se tiene lo siguiente: Los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. JULIO C. TELLO, presentan estilo de vida medianamente adecuado 51,6% (32), adecuado 25,8% (16) e inadecuado 22,6% (14).

Los resultados coinciden con la investigación de Centty y Ortega (2014), donde se encontró que el 55.48% de adolescentes presentan estilos de vida moderadamente saludable, 38.87% estilos de vida saludable y 5.65% no saludable.

También guarda relación con Vilcapaza (2017) donde se encontró con respecto a los resultados un 55% de adolescentes tienen un estilo de vida moderadamente saludable, llega a la conclusión que los estilos de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de educación secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján es moderadamente saludable en todas sus dimensiones.

También coincide con la investigación de Mucha (2014) donde se encontró que el nivel de estilos de vida predominante de los adolescentes de la I.E José Carlos Mariátegui de Huancayo es medianamente saludable.

También coincide con la investigación de Diaz (2016), donde se encontró que el 72,4% de estudiantes presentan estilos de vida promotores de salud nivel medio, nivel alto 12,2% y nivel bajo 15,3%.

También guarda relación con la investigación de Fernández (2018), donde se revela que el 76% de adolescentes tienen estilo de vida saludable y 16% de adolescentes estilo de vida no saludable.

También guarda relación con la investigación de Aroni y Sosaya (2016), donde concluye que los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables tanto en el aspecto básico como en el social.

También guarda relación con la investigación de Chalco y Mamani (2013), donde se encontró que el 57% evidencio un estado de vida en el nivel saludable, el 19,3% de los estudiantes presento un estilo de vida muy saludable y un 23,3% un estilo de vida poco saludable.

También guarda relación con la investigación de Maquera y Quilla (2015), se encontró que antes de la aplicación del programa “adolescencia saludable” un 80% de estudiantes (24) alumnos obtuvo un estilo de vida saludable, 10% estilos de vida muy saludable y 10% estilos de vida poco saludables.

Y la investigación de Tarazona (2018), donde concluye que el 51% (49) de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria presentan prácticas de estilos de vida saludable y 49% (47) de adolescentes presentan prácticas de estilos de vida no saludable. Dichas investigaciones mencionadas anteriormente coinciden con los resultados de la investigación.

Sin embargo, no guarda relación con Guevara, Paz, Landeros, Espinoza, Gutiérrez y Castillo (2015), donde se encontró que el 80% de la muestra tenía un estilo de vida no saludable.

Así también en la investigación de Pardo (2016), donde se encontró que el 52% de estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable. Por tal motivo, los resultados concuerdan con los antecedentes de la investigación.

Por ello Aguilar y España (2013) recomiendan fomentar acciones educativas en alimentación y estilos de vida adecuados dirigidas a estudiantes, padres de familia y docentes, para así, sensibilizar a toda la comunidad sobre la importancia de cuidar nuestra salud.

Es importante promover y que se tomen acciones inmediatas para el fortalecimiento de los estilos de vida de los adolescentes en las Instituciones Educativas, a través de la promoción de la salud y prevención del riesgo.

5.2. Conclusiones

- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 25,8% y 22,6% inadecuado.
- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión nutrición es medianamente adecuado en un 61,2%, adecuado 19,4% y 19,4% inadecuado.

- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión actividad física es medianamente adecuado en un 54,8%, adecuado 29,1% y 16,1% inadecuado.
- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión responsabilidad en salud es medianamente adecuado en un 50,0%, adecuado 29,0% y 21,0% inadecuado.
- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión manejo del estrés es medianamente adecuado en un 64,5%, adecuado 19,4% y 16,1% inadecuado.
- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión soporte interpersonal es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 27,4% y 21,0% inadecuado.
- El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión autoactualización es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 27,4% y 21,0% inadecuado.

5.3. Recomendaciones

A LA DIRECTORA DE LA I.E. JULIO C. TELLO- HUALMAY

Se generen espacios en la Institución Educativa para la realización de charlas y programas educativos sobre estilos de vida saludables.

Se realicen sesiones educativas sobre estilos de vida saludables, con participación de los padres de familia y docentes de la Institución Educativa.

A LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL MICRORED HUALMAY

Promover intervenciones educativo-comunicacionales con participación de los padres de familia para mejorar los estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa.

Sensibilizar y dar seguimiento para que los estilos de vida inadecuados y medianamente adecuados de los adolescentes cambie a estilos de vida adecuados.

A LOS BACHILLERES DE ENFERMERÍA

Realizar investigaciones similares en Instituciones Educativas para conocer la problemática en mayor profundidad.

CAPÍTULO VI

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. Fuentes Bibliográficas

Bernal, L. y Serna, I. (2008). Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente. *Ayuntamiento de Valencia, consejería de salud*, 1-46.

De Beausset. I., Sedó, P., Brenes, H. y Chávez, S. (1997). Guías alimentarias para la educación nutricional en costa rica. *Ministerio de salud*.

Ghazoul, F. (2014). Guía básica higiene y cuidado del cuerpo. Ministerio de salud.

Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo* (Vol. 29). Roma: Fao.

Ministerio de Salud pública y asistencia social. (2003). *Guía para la consejería en la atención de adolescentes*.

Tarazona, J. (2018). *Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. 20827 Mercedes Indacochea Lozano, Huacho 2018* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho- Perú.

6.2. Fuentes Electrónicas

¿Cómo reconocer nuestras ventajas, fortalezas y oportunidades? (17 de julio de 2011). *Universia*,

p.2. Recuperado de: <http://noticias.universia.es/empleo/noticia/2011/07/15/1105564/como-reconocer-ventajas-fortalezas-oportunidades.pdf>

¿Por qué se debe cuidar la presión arterial? (19 de mayo de 2017). *DKV salud*. Recuperado de:

<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/prevencion/por-que-se-debe-cuidar-la-presion-arterial>

Aguilar, A. España, X. (2013). *Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes*

del Ciclo Básico del Colegio Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante

el periodo enero a julio del 2012 (Tesis de pregrado). Recuperado de:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2081/1/06%20ENF%20509%20TESIS.pdf>

Aguilar, J., Botello, L. y Aumak, K. (1998). Cuidemos nuestro cuerpo. *Universidad Georgetown:*

Wáshington. Recuperado de:

https://www.dgespe.sep.gob.mx/web_old/sites/default/files/genero/PDF/LECTURAS/S_01_35_Cuidemos%20nuestro%20cuerpo.pdf

Antón, M., Gómez, C. y Rondón, T. (2017). *Estilo de vida del profesional de Enfermería con la*

calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post Operatoria

Cardiovascular del INSN, Breña, 2017. (Trabajo de investigación). Universidad Peruana

Unión, Lima. Recuperado de:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/778/Mar%C3%ADa_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Aristizábal, G. P., Blanco, D. M. Sánchez, A. y Ostiguín, R. M. (2011). El modelo de promoción

de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería*

- universitaria, 8(4), 16-23. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Armas, G. y Castillo, M. C. (2019). Autoestima y asertividad en adolescentes huamachuco-2018 (Tesis de pregrado). Recuperado de:
<http://www.dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/12316/1879.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aroni, A. Sosaya, M. (2016). *Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la "IE Casimiro Cuadros" Sector I-Cayma-2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de:
<http://repositorio.ucs.edu.pe/bitstream/UCS/23/1/aroni-damian-americo.pdf>
- Ataucure, C. A. y Gómez, Y. (2018). Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez filial Arequipa agosto–octubre, 2017. Recuperado de:
http://190.116.50.20/bitstream/handle/UANCV/1457/T036_45468810.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bravo, M. (2012). ¿Qué significa tener una alimentación saludable? *Nova*. Recuperado de:
https://www.revistanova.org/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=85
- Braz, A., Cómodo, C., Prette, Z., Prette, A. y Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*, 31 (1), 77-84. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/84752>
- Calidad y hábitos de vida. (10 de setiembre de 2014). *Bienestar UVD*. Recuperado de:
<http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>

- Campo, L., Herazo Y, García, F, Suarez, M., Méndez, O. Y Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33 (3): 419-428. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Carbajal, A. (2013). Manual de Nutrición y dietética. *Universidad Complutense de Madrid [Internet]*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/19724283.pdf>
- Centty, J. y Ortega, M. (2014). *Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en escolares de secundaria de la IE PNP 7 de Agosto. Arequipa-2014* (Tesis de pregrado). Recuperado de:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2269/ENcevajc.pdf?sequence=1>
- Chalco, G. Y Mamani, R. (2014). Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5 año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(2), 9-16. Recuperado de:
https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/download/1018/987
- Cifuentes, L. (2016) AUTOIMAGEN E INTELIGENCIA EMOCIONAL (Estudio realizado con adolescentes entre 15 a 19 años de edad del Instituto Dr. Werner Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango). Campus de Quetzaltenango- enero del 2016 (Tesis de grado). Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Cifuentes-Luz.pdf>
- De la Cruz, E. y Pino, J. (2009). Estilo de vida relacionado con la salud. *Facultad de Ciencias del Deporte: Universidad de Murcia*. Recuperado de:
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

- Del bosque, A. y Aragón, L. (2008). Nivel de Adaptación en Adolescentes Mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(2), 287-297. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28442210.pdf>
- Díaz, D., Fuentes, I. Y Senra, N. (2018). Adolescencia y autoestima: Su desarrollo desde las Instituciones Educativas. *Revista Conrado*,14(64): 98-103. Recuperado de: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/793/826/>
- Díaz, J. y Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de psicología de la PUCP* 22(1), 121-145. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/988555.pdf>
- Díaz, Z. (2016). *El apoyo social y estilos de vida Promotores de Salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao de Julio a Diciembre 2014*. (Tesis doctoral). Recuperado de: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila_Tesis_Doctor_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades sociales. *Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS)*. Recuperado de: http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Fernández, A. (2018). *Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Fernández, J. (2016). Salud y estilos de vida en adolescentes. *Revista Digital: EFDeportes.com* Buenos Aires - Año 21 - N° 216. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2006). *Salud y participación adolescente palabras y juegos*. Recuperado de: https://www.unicef.org/uruguay/spanish/uy_media_Herramientas_GUIA_3.pdf
- Gálvez, J. J. (2009). Consejos y ayudas para dormir bien. *Medicina naturista*, 3(2), 72-76. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3017263.pdf>
- García, J. y Fonseca, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: Un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 9(2), 2. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/2370/237025095002/>
- Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Valencia, C. A. y Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010
- Guevara, M. Paz, M. Landeros, E. Espinoza, D. Gutiérrez, J. y Castillo, R. (2015). Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México. *Rev. enferm. herediana*, 8(1), 29-33. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RENH/article/view/2539/2451>
- Jara, V. L. (2017). *Barreras percibidas para asumir conductas promotoras de salud en estudiantes universitarios, universidad de concepción campus los ángeles* (tesis de maestría). Recuperado de:

http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2552/Tesis_Barreras_percibidas_para_a_sumir_conductas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juárez, P., Tacza, C. y Alayo, M. (2016). Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. *Rev. enferm. herediana*, 9(1), 23-29. Recuperado de:

<https://faenf.cayetano.edu.pe/images/2016/pd2016/comportamiento.pdf>

Lima, M., Guerra, M. y Lima J. (2015). Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. *Nutrición hospitalaria*, 32(6), 2838-2847. Recuperado de: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/9831.pdf>

López, I. y Hernández, E. (2015). El diálogo “Habilidades para la Vida-Resiliencia”: una hojeada desde el acontecer docente educativo. *Revista EduSol*, 13(42), 1-12. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4757/475748681001.pdf>

Maquera, E. Quilla, R. (2015). *Eficacia del Programa Adolescencia Saludable para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru-Juliaca 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, A. (2018). La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Revista Mexicana de Pediatría*, 85(5), 157-161. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2018/sp185a.pdf>

Martínez, A., Inglés, C., Piqueras, J. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Rev Electron Investig Psicoeduc Psigopedag* 8(1): 111-138. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121995006.pdf>

- Mucha, M. (2014). *Funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, Huancayo-2014* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1064/TENF_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anu. Psicología*, 37(3), 209-223. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61838/82584&q=chi>
- Oliva, A., Pertegal, M. Á., Antolín, L., Reina, C., Ríos, M., Hernando, Á., Parra, Á., Pascual, D. y Estévez, R. (2011). Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32695/desarrolloPositivoadolescente.pdf?sequence=1>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013). Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas Hábitos alimenticios. *Alimentarnos bien para estar sanos*, 199–240. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s08.pdf>
- Organización mundial de la salud. (2015). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Organización mundial de la salud. (2016). *Salud de los adolescentes*. Recuperado de: https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

- Organización mundial de la salud. (2018). *Actividad física*. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones*.
Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Palomero, J. E., Teruel, M.P. y Fernández, M.R. (2009). Presentación: el poder del optimismo. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 15-22.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/274/27419066002/>
- Pardo, K. (2016). *Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18363/Pardo_LKK.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Porras, W., Araya, M. y Fallas, L. (2014). Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación. *Gestión de la educación*, 4(2), 131-149. Recuperado de:
<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13128/15148-27701-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Posada, S. y Castro, L. (2008). El afecto y el cuidado como una experiencia de aprendizaje en familias víctimas de violencia intrafamiliar. *Panorama*, 2(5), 25- 34. Recuperado de:
<http://repository.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/861/Proyecto-Sena.pdf?sequence=1#page=25>

- Prieto, P. y Gaona, G. Desayuno. *Dieta y Salud*. Recuperado de:
https://www.kelloggsnutrition.com/content/dam/globalnutrition/es_MX/resources/Resources-Dieta_y_Salud_Desayuno.pdf
- Proyecto educativo institucional (1) Julio C Tello (2011). Recuperado de:
<http://julioctellohualmay.blogspot.com/2011/08/proyecto-educativo-institucional.html>
- Rubín, A. (2015). Las 5 Mejores Técnicas de Relajación para el Estrés. *Lifeder*. Recuperado de:
<https://www.lifeder.com/tecnicas-de-relajacion/>
- Ruibal, O. Y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona, España: INDE Publicaciones. Recuperado de:
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=9c7qup4meUIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=RESPIRA+UNOS+MINUTOS:+EJERCICIOS+SENCILLOS+DE+RELAJACION&ots=2JsNx98WqL&sig=GGnxW9vuTn9Y6prMCdpxOSSqtOM#v=onepage&q=RESPIRA%20UNOS%20MINUTOS%3A%20EJERCICIOS%20SENCILLOS%20DE%20RELAJACION&f=false>
- Sánchez, E. (2012). Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las Instituciones Educativas estatales de la provincia de Chiclayo. *Málaga: Universidad de Málaga*. Recuperado de:
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/7454/TDR_SANCHEZ_OLIVA.pdf
- Stuart, C., López, C. y Granado, A. (2012). Conocimientos formativos básicos para una Educación Física saludable. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(1), 197-214. Recuperado de:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v38n1/art12.pdf>
- Torre, D. y Santander, V. (2015). GPS vocacional Programa de orientación para la construcción de trayectorias Guía para el docente y material educativo. Recuperado de:

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/TP/GestionGPS/gps_vocacional_misgustos_intro.pdf

Trejo, F. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Revista de Enfermería Neurológica*, 9(1), 39-44. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>

Valdivia, E. G. (2017). Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida Modelo Pender, profesionales del equipo de salud, Microred Mariscal Castilla. Arequipa 2016 (Tesis de maestría). Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilcapaza, V. (2017). *Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro-2017* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villalón, J. M y López, A. (2009). El corazón del deportista. Recuperado de: https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap68

ANEXOS

ANEXO N° 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cómo son los estilos de vida en los adolescentes de los cuartos y quintos de secundaria de la I.E. Julio C. Tello,	Objetivo general Describir los estilos de vida en los adolescentes de los cuartos y quintos de secundaria de la I.E. Julio C.	Es fundamental desarrollar investigaciones relacionados con los estilos de vida en los adolescentes que cursan los últimos años de las Instituciones Educativas de nuestro país, ya que se encuentran en un proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales; son influenciados en gran medida por el entorno al que pertenecen y pueden adoptar conductas desfavorables para su salud. El estudio permite potenciar	El estilo de vida de los adolescentes es es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones es como en nutrición,	Estilos de vida de los adolescentes de los cuartos y quintos de secundaria de la I.E. Julio C. Tello.	Nutrición Actividad física	Ítems 1,5,14,19,26 y 35. Ítems 4,13,22,30 y 38.	Diseño metodológico No experimental, porque se realizará sin la manipulación deliberada de la variable y en donde solo se observará el fenómeno en su ambiente natural para después analizarlos

	<p>Julio C. Tello, Hualmay 2019. Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescente s de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C.</p>	<p>cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello, porque de acuerdo con la información que se obtuvo, se desarrollaran actividades para mejorar el estilo de vida que llevan y formar a los futuros adultos del mañana. Implicancias prácticas: Obteniendo los resultados de la investigación se logró sugerir, acorde a los problemas encontrados la implementación de actividades preventivo-promocionales con la intervención de un equipo multidisciplinario, para que de esta manera los adolescentes tengan mejores conocimientos sobre los</p>			<p>SopORTE interpersona I Autoactualiz ación</p>	<p>10,18,24,25,3 1,39 y 47. Ítems 3,8,9,12,16,1 7,21,23,29,34 ,37,44 y 48.</p>	<p>(Vilcapaza, 2017, p. 36). Enfoque: Cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas y gráficos (Fernández, 2018, p.28). Área De Estudio El lugar donde se realizará la investigación será</p>
--	---	---	--	--	--	---	--

	<p>Tello, Hualmay 2019.</p> <p>Identificar los estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C.</p>	<p>estilos de vida saludables y adopten una actitud responsable sobre su salud.</p> <p>Valor teórico: El modelo de promoción de la salud de Nola Pender es para enfermería una teoría beneficiosa y guía para identificar componentes que intervienen en los comportamientos saludables, para analizar el complejo proceso biopsicosocial que incita a los individuos comprometerse en conductas promotoras de salud y el fortalecimiento del bienestar personal. (Trejo, 2010, p. 40)</p>					<p>en la I.E. Julio C. Tello que se encuentra en el distrito de Hualmay, provincia de Huaura, departamento de Lima, perteneciente a la Región Lima Perú.</p> <p>Población y muestra</p> <p>La población y muestra que se utilizará se considera el 100%</p>
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>Tello, Hualmay 2019.</p> <p>Identificar los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los adolescente s de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello,</p>	<p>Por lo tanto, haciendo uso de este modelo y a través de la aplicación modificada del instrumento se generó información que permitió verificar como se presenta la realidad y así optimizar las políticas internas de la Institución Educativa para el desarrollo de actividades dirigidas a los adolescentes con respecto a los estilos de vida.</p> <p>Utilidad metodológica: “El cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) creado por Nola Pender en el año 1996” (Díaz, 2016), fue modificado y aplicado a los adolescentes de cuarto y quinto de</p>					<p>de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria matriculados y asistentes el día de la recolección de datos.</p> <p>Criterio de inclusión</p> <p>Adolescentes matriculados de cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. 20983 Julio C. Tello, Hualmay.</p>
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>Hualmay 2019.</p> <p>Identificar los estilos de vida en la dimensión soporte interpersona l de los adolescente s de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello,</p>	<p>secundaria de la I.E Julio C. Tello, Hualmay respectivamente, permite determinar y evaluar los estilos de vida en sus diferentes dimensiones generando nuevos caminos para la aplicabilidad de este instrumento en otros estudios de investigación.</p>					<p>Criterio de Exclusión</p> <p>Adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. 20983 Julio C. Tello, Hualmay no asistentes en el momento de aplicar el instrumento.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Para la recolección de datos se utilizará</p>
--	---	--	--	--	--	--	---

	<p>Hualmay 2019.</p> <p>Identificar los estilos de vida en la dimensión autoactualiz ación de los adolescente s de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Julio C. Tello,</p>						<p>como técnica la encuesta y el instrumento será el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender, que consta de 6 dimensiones que son: Nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y Autoactualización.</p>
--	---	--	--	--	--	--	--

	Hualmay 2019.						<p>El cuestionario consta de 4 partes:</p> <p>1ra Parte: Datos generales del estudiante: Edad, sexo y año cursado.</p> <p>2da Parte: Instrucciones.</p> <p>3ra Parte: El contenido propiamente dicho con 48 preguntas de tipo Likert.</p>
--	------------------	--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 2

CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO MODIFICADO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER

(1996)

CÓDIGO

--	--

Edad:

Sexo: (F) (M)

Año y sección:

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta e incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente

1	Ingieres algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Recibes la información y consejería sobre el cuidado de tu salud	1	2	3	4
3	Sientes que te estimas o quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios que fortalezca tu cuerpo al menos 3 veces por semana	1	2	3	4

5	Escoges comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	1	2	3	4
6	Tomas un tiempo cada día para poder relajarte	1	2	3	4
7	Me preocupo por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
13	Realizas al menos ejercicio físico por 60 minutos diarios	1	2	3	4
14	Consumes tres o más comidas al día	1	2	3	4
15	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos	1	2	3	4
16	Reconoces tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar su contenido nutritivo	1	2	3	4
20	Evitas el consumo de alcohol	1	2	3	4
21	Te planteas metas para el futuro	1	2	3	4

22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: Granos enteros, frutas y verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas al menos 15 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Duermes bien y te sientes descansado/a	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Te tomas el pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Te haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Te interesas durante el día por aprender algo diferente	1	2	3	4
35	Planeas y escoges comidas que incluyan los nutrientes básicos como (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4

38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, fútbol o ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información profesional sobre cómo controlar el estrés	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Mantienes un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

ANEXO N°3

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS**

INSTRUMENTO: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO C. TELLO, HUALMAY 2019

No	CRITERIOS	EXPERTOS					
		No 1		No 2		No 3	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	El instrumento responde al planteamiento del problema	X		X		X	
2	El instrumento responde a los objetivos de la investigación	X		X		X	
3	Las preguntas planteadas miden el problema planteado	X			X	X	
4	La estructura que presenta el documento es secuencial	X		X		X	
5	El diseño de los instrumentos facilita el análisis y procesamiento de los datos	X		X		X	

6	Las preguntas son claras	X			X	X	
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		X		X	
8	La redacción es buena	X			X	X	
9	Eliminaría algún ítem en / los instrumentos		X	X			X
10	Agregaría algún ítem en / los instrumentos		X		X		X

La apreciación de los jueces se codificó en una matriz de 3 x 10, las filas corresponden a los jueces (3), y las columnas corresponden a los ítems (10). Las respuestas se codificaron en:

1 = SI

2 = NO

La matriz resultante es la siguiente:

JUECES	IT_1	IT_2	IT_3	IT_4	IT_5	IT_6	IT_7
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	2	1	1	2	1
3	1	1	1	1	1	1	1

JUECES	IT_8	IT_9	IT_10
1	1	2	2
2	2	1	2
3	1	2	2

Matriz R de Finn de Inter Concordancia entre los Jueces

	I	II	III
I	1.000	0.700	1.000
II		1.000	0.700
III			1.000

R de Finn mancomunado entre los Jueces = **0.800**

El R de Finn calculado nos indica que los jueces tienen un **ACUERDO FUERTE**.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 9 adolescentes respecto a los “**ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO C. TELLO, HUALMAY 2019**” se procesaron en SPSS versión 20.0.

Los coeficientes de confiabilidad calculados fueron los siguientes:

Coeficiente de confiabilidad de las mitades según Spearman-Brown	= 0,953
Coeficiente de confiabilidad de las mitades según Rulon-Guttman	= 0,953
Coeficiente de confiabilidad alfa de cronbach.....	= 0,935

Las fórmulas empleadas para los cálculos fueron las siguientes:

Coeficiente de Confiabilidad de las mitades de Spearman – Brown.

$$r_{tt} = \frac{2r_{ip}}{1 + r_{ip}}$$

Donde:

r_{tt} : Coeficiente de Confiabilidad

r_{ip} : Coeficiente de correlación R de Pearson entre los puntajes impares y pares.

Coeficiente de Confiabilidad de las mitades según Rulon-Guttman.

$$r_{tt} = 1 - \frac{S_d^2}{S_t^2}$$

Donde:

r_{tt} : Coeficiente de confiabilidad

S_d^2 : Varianza de la diferencia de los puntajes impares y pares.

S_t^2 : Varianza de la Escala

Coefficiente de Confiabilidad según la Fórmula de Alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[\frac{m}{m - 1} \right] \cdot \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2_{\Sigma x_t}} \right]$$

Donde:

m : Número de Ítems

$\sigma^2_{\Sigma x_t}$: Varianza del Test

Como se puede observar nuestro valor calculado para el instrumento de medición nos da coeficientes de 0.953 (spearman – brown), 0.953 (rulon – guttman), 0.935 (Alfa de Cronbach)

CONFIABLES.

Los estadísticos calculados de la escala fueron los siguientes:

Estadísticos de la escala

Media	Varianza	Desviación típica	N de elementos
134.333	305.111	7.467	48

ANEXO N°4

DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DE LA RESPUESTA DE LOS ADOLESCENTES

ITEM	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	5	8.06%	27	43.55%	14	22.58%	16	25.81%
2. Recibes la información y consejería sobre el cuidado de tu salud	5	8.06%	26	41.94%	26	41.94%	5	8.06%
3. Sientes que te estimas o quieres a ti misma (o)	1	1.61%	11	17.74%	26	41.94%	24	38.71%
4. Realizas ejercicios que fortalezcan tus músculos y huesos al menos 3 veces por semana	7	11.29%	25	40.32%	16	25.81%	14	22.58%
5. Escoges comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	7	11.29%	34	54.84%	15	24.19%	6	9.68%
6. Tomas tiempo cada día para el relajamiento	5	8.06%	25	40.32%	20	32.26%	12	19.35%
7. Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa y colesterol	7	11.29%	33	53.23%	17	27.42%	5	8.06%
8. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	1.61%	23	37.10%	23	37.10%	15	24.19%
9. Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	1.61%	19	30.65%	30	48.39%	12	19.35%
10. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	18	29.03%	29	46.77%	11	17.74%	4	6.45%
11. Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	4	6.45%	33	53.23%	20	32.26%	5	8.06%
12. Te sientes feliz y contento (a)	2	3.23%	19	30.65%	21	33.87%	20	32.26%
13. Realizas al menos ejercicio físico por 60 minutos diarios	9	14.52%	34	54.84%	11	17.74%	8	12.90%
14. Comes tres o más comidas al día	2	3.23%	23	37.10%	26	41.94%	11	17.74%
15. Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos	15	24.19%	27	43.55%	16	25.81%	4	6.45%
16. Reconoces tus capacidades y debilidades personales	2	3.23%	14	22.58%	31	50.00%	15	24.19%
17. Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	4	6.45%	24	38.71%	23	37.10%	11	17.74%
18. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	3	4.84%	20	32.26%	30	48.39%	9	14.52%

19. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar su contenido nutritivo	11	17.74%	31	50.00%	13	20.97%	7	11.29%
20. Evitas el consumo de alcohol	7	11.29%	7	11.29%	17	27.42%	31	50.00%
21. Te planteas metas para el futuro	0	0.00%	10	16.13%	23	37.10%	29	46.77%
22. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	24	38.71%	23	37.10%	10	16.13%	5	8.06%
23. Eres consciente de lo que te importa en la vida	0	0.00%	9	14.52%	29	46.77%	24	38.71%
24. Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	4	6.45%	14	22.58%	23	37.10%	21	33.87%
25. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	5	8.06%	24	38.71%	26	41.94%	7	11.29%
26. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: Granos enteros, frutas y verduras crudas)	3	4.84%	31	50.00%	19	30.65%	9	14.52%
27. Pasas al menos 15 minutos diariamente en relajamiento o meditación	8	12.90%	29	46.77%	16	25.81%	9	14.52%
28. Duermes bien y te sientes descansado/a	4	6.45%	33	53.23%	17	27.42%	8	12.90%
29. Respetas tus propios éxitos	1	1.61%	11	17.74%	32	51.61%	18	29.03%
30. Te tomas el pulso durante el ejercicio físico	30	48.39%	22	35.48%	6	9.68%	4	6.45%
31. Pasas tiempo con amigos cercanos	3	4.84%	28	45.16%	22	35.48%	9	14.52%
32. Te haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	33	53.23%	20	32.26%	6	9.68%	3	4.84%
33. Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	36	58.06%	20	32.26%	6	9.68%	0	0.00%
34. Te interesas durante el día por aprender algo diferente	4	6.45%	18	29.03%	34	54.84%	6	9.68%
35. Planeas y escoges comidas que incluyan los nutrientes básicos como (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	8	12.90%	25	40.32%	21	33.87%	8	12.90%
36. Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	16	25.81%	30	48.39%	10	16.13%	6	9.68%
37. Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	4	6.45%	33	53.23%	17	27.42%	8	12.90%

38. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, fútbol o ciclismo	7	11.29%	18	29.03%	20	32.26%	17	27.42%
39. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	9	14.52%	22	35.48%	18	29.03%	13	20.97%
40. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	2	3.23%	19	30.65%	29	46.77%	12	19.35%
41. Pides información profesional sobre cómo controlar el estrés	27	43.55%	27	43.55%	7	11.29%	1	1.61%
42. Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	8	12.90%	22	35.48%	24	38.71%	8	12.90%
43. Observas tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	7	11.29%	27	43.55%	20	32.26%	8	12.90%
44. Eres realista en las metas que te propones	1	1.61%	15	24.19%	33	53.23%	13	20.97%
45. Mantienes un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	9	14.52%	28	45.16%	19	30.65%	6	9.68%
46. Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	32	51.61%	19	30.65%	9	14.52%	2	3.23%
47. Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, profesores y amigos)	6	9.68%	20	32.26%	24	38.71%	12	19.35%
48. Crees que tu vida tiene un propósito	0	0.00%	11	17.74%	23	37.10%	28	45.16%

FUENTE: I.E. JULIO C. TELLO, HUALMAY – 2019

ANEXO N°5***PUNTOS DE CORTE DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA***

48 - 109	INADECUADO
110 - 132	MEDIANAMENTE ADECUADO
133 - 192	ADECUADO

PUNTOS DE CORTE DETERMINADOS SEGÚN LA ESCALA DE ESTANINOS

LIC. MARROQUÍN CÁRDENAS, Carmen Angelina

ASESORA

ASESORA Y MIEMBROS DEL JURADO

M(A). CURAY OBALLE, María Isabel

(Presidenta)

M(O). SIPÁN VALERIO, Gustavo Augusto

(Secretario)

M(A). VILLANUEVA CADENAS, Gladis Jane

(Vocal)