



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA I.E. N° 86031 NUESTRA SEÑORA
DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN ENFERMERÍA**

AUTOR

HENOSTROZA SOLIS, BLANCA ROCIO

ORCID: 0000-0002-2121-6279

ASESOR

MENDOZA FARRO, NATHALY BLANCA FLOR

ORCID: 0000-0002-0924-9297

HUARAZ – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Henostroza Solís, Blanca Rocío

ORCID: 0000-0002-2121-6279

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESOR

Mendoza Farro, Nathaly Blanca Flor

ORCID: 0000-0002-0924-9297

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID ID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID ID: 0000-0003-3646-909X

Velarde Campos, María Dora

ORCID ID: 0000-0002-5437-0379

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgr. Alejandro Alberto Cano Mejía

PRESIDENTE

Mgr. Libertad Yovana Molina Popayán

MIEMBRO

Mgr. María Dora Velarde Campos

MIEMBRO

Mgr. Nathaly Blanca Flor Mendoza Farro

ASESORA

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Mgtr. Blanca Mendoza, por guiarme en el desarrollo de mi trabajo de investigación, y así poder culminar mi carrera profesional de enfermería.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y la Escuela Profesional de Enfermería, por permitirme ser parte de esta prestigiosa institución

A la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey, por la accesibilidad, el tiempo, la paciencia y la confianza que me dieron para desarrollar mi investigación.

Blanca

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía y permitir que continúe con mis estudios a pesar de las diversas adversidades que se me presentaron a lo largo de mi vida.

A mis Padres: Jacinto y Digna, y mi abuelita Fidela por brindarme su apoyo incondicional, y ser quienes me guían y motivan a seguir adelante sin importar los problemas que se presenten.

A mis docentes quienes me brindaron su tiempo, paciencia y orientación en el desarrollo de mi investigación.

Blanca

RESUMEN

La presente investigación titulada Estilos vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019, fue de tipo cuantitativo/descriptivo de corte transversal; diseño de una casilla. Se tuvo como objetivo identificar los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019. La población muestral fue de 112 alumnos. La técnica utilizada fue la entrevista y como instrumento se utilizó: el cuestionario Escala de estilos de vida. Para el procesamiento de datos estadísticos se utilizó el programa SPSS. v.28, elaborándose tablas y gráficos. Obteniéndose los siguientes resultados y conclusiones: más de la mitad presentan un estilo de vida saludable (57,14%), de igual forma en la dimensión autorrealización (68,75%), la mayoría de alumnos tienen una alimentación saludable (81,25%), buena actividad y ejercicio (87,50%) y reciben apoyo interpersonal (82,14%), en la dimensión manejo del estrés menos de la mitad son saludables (25%) y finalmente en la dimensión responsabilidad en salud pocos son saludables (0,89%). Manteniendo esta población un estilo de vida saludable en la mayoría de sus componentes evaluados, a excepción de dos dimensiones, donde es necesario impulsar estrategias de salud para equilibrar la salud.

Palabras claves: Alumnos, alimentación, estilos de vida, salud.

ABSTRACT

The present investigation titled Life styles of the students of the secondary level of the I.E. N ° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019, was of a quantitative / descriptive type of cross section; one-box design. The objective was to identify the lifestyles of the students of the secondary level of the I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019. The sample population was 112 students. The technique used was the interview and the instrument was used: The Lifestyle Scale questionnaire. For statistical data processing, the SPSS program was used. v.28, preparing tables and graphs. Obtaining the following results and conclusions: more than half have a healthy lifestyle (57,14%), in the same way in the self-realization dimension (68,75%), the majority of students have a healthy diet (81,25%), good activity and exercise (87,50%) and receive interpersonal support (82,14%), in the stress management dimension less than half are healthy (25%) and finally in the health responsibility dimension few are healthy (0,89%). Maintaining a healthy lifestyle in this population in most of its components evaluated, except for two dimensions, where it is necessary to promote health strategies to balance health.

Keywords: Students, food, lifestyles, health.

CONTENIDO

EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	8
III. METODOLOGÍA	22
3.1. Diseño de la investigación	22
3.2. Población y muestra	23
3.3. Definición y operacionalización de variables	24
3.4. Técnicas e instrumentos	30
3.5. Plan de análisis	32
3.6. Matriz de consistencia	33
3.7. Principios éticos.....	35
IV. RESULTADOS	37
4.1. Resultado.....	37
4.2. Análisis de resultados.....	41
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
5.1. Conclusiones	66
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	37
TABLA 2: DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	37
TABLA 3: DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIOS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	38
TABLA 4: DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	38
TABLA 5: DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	39
TABLA 6: DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	39
TABLA 7: DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	86
GRÁFICO 2: DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	86
GRÁFICO 3: DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIOS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	87
GRÁFICO 4: DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	87
GRÁFICO 5: DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	88
GRÁFICO 6: DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	88
GRÁFICO 7: DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N ^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019	89

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) considera que el bienestar de la salud constituye como uno de los objetivos de cada persona para su desarrollo, considerando que el estilo de vida es entendida como el cuidado y bienestar de la vida, apoyado el conjunto de condicionamiento de la vida desde una perspectiva amplia y en modelos de comportamiento, establecidos desde aspectos socioculturales hasta aspecto individuales.

Amina M, Tedros G, menciona que la calidad de vida es una medida de bienestar grandemente utilizada en salud pública, que puede puntualizar la percepción de vida entre el contexto cultural y valores, en proporción con dichas metas y expectativas. Las formas de vida se fundamentan con la interacción de circunstancias de vida y modelos personales, pudiendo influir y considerando sanos al frenar la enfermedad. Así mismo el estilo de vida se relaciona con: el deleite de actividades frecuentes; interés de necesidades; resultado de metas, autoimagen y ganas a la vida, aportación de factores personales y socio ambientales, entre los estilos de vida que perturba la salud, encontramos: el consumo de alcohol, sedentarismo, insomnio, estrés, deterioro de higiene, contaminación ambiental, dietas balanceadas, falta de relación interpersonal (2).

En América latina, se pone en evidencia que la responsabilidad de un estilo de vida saludable, solo pueden realizarse mediante la satisfacción de las necesidades primarias, de manera que se pueda desarrollar en la calidad de vida y la dignidad del individuo. Así mismo los niños pasan por una etapa de transición crucial, donde presentan el crecimiento que se comprenden en un intervalo de 13 a 19 años, donde cerca al 65% presentan un

desequilibrio de alimentación, también un 80% presenta cambios en el peso y talla, así como en la masa esquelética debido al estilo de vida saludable o por el contrario no saludable (3).

UNICEF (4) expone sobre el estado situacional de la niñez y adolescencia en Argentina, donde las enfermedades tienen relación con el estilo de alimentación entre las adolescentes que se presentó con un aumento del 50 % a pesar que se tiene un programa de nutrición y alimentación nacional, dentro de ello se obtuvo que casi el 30% es debido al desequilibrio alimenticio. Además, el 12%, en el grupo de edad, presentan características de riesgos que se evidencian en cambios psicológicos negativos, en relación a los datos estadísticos nacionales de 1,062. Finalmente estableciendo que los trastornos alimenticios son un gran reto para la salud pública pues más del 90% de estas personas son mujeres, el 30 o 40% pone en riesgo su vida y el 20% muere.

En el Perú, de acuerdo al Ministerio de Salud, se evidencia que, en el porcentaje de estudiantes, se obtuvo un 20% presentan sobrepeso en su estilo de vida debido a la falta de un control nutricional, también 13% presentan obesidad donde porcentualmente es superado por los varones a diferencia de las mujeres, dando entender que estos indicadores presentan un incremento progresivo en el estado deficiente nutricional. De manera que solo la tercera parte de los estudiantes han consumido solo frutas 2 o más veces al día en los últimos 30 días. Dentro de la actividad física se tiene que 30% no realizan actividades físicas como caminatas o montar en bicicletas, esto debido a que solo se tiene una vez por semana clases de educación física

generando repercusiones negativas a futuro en los adolescentes (5).

Así mismo, Burga D, Sandoval J, Campos Y. (6) establecen que, en Chiclayo, los adolescentes presentan una edad de cambios donde se tiene una etapa conflictiva vulneradas por la influencia social, donde se tiene una tendencia de deficientes estilos de vida donde se tiene mayor realce en la nutrición descontrolada y las actitudes sedentarias, de manera que presenta mayor debilidad a problemas de salud, estableciendo que cerca al 11% presentan riesgos de poder adquirir trastornos metabólicos en edades de 14 a 17 años. Además, el 15% de familias que se encuentran en extrema pobreza están dirigidos a adolescentes que desde el hogar ya tienen los inadecuados estilos de vida durante su etapa de desarrollo, también una cantidad alta presentó problemas de sueños, evidenciándose en trastornos como narcolepsia, insomnio, síndrome de piernas inquietas y finalmente se pone en evidencia que la actividad física solo lo realizan en el curso y no le prestan importancia o desarrollan actividades a parte de su formación escolar.

En la región Ancash se tiene una información alarmante sobre el elevado uso de elementos nocivos que generan alucinaciones en escolares, siendo la tercera región que presenta estos índices, de acuerdo a la investigación de DEVIDA, donde se obtuvo que el 68% consumió alcohol durante la etapa escolar y el 7% también diversos tipos de drogas, de manera que el profesional de psicología afirma que el consumo de estas sustancia se hacen presente desde los 13 años, descuidando de esta manera su estado de salud y perjudica su alimentación así como su entorno social, a pesar que dentro de la enseñanza se brinda los temas de concientización (7).

Por lo comentado anteriormente hay diferentes aspectos que infieren de forma negativa o positiva los estilos de vida de los alumnos de nivel secundario de la I.E. Nuestra

Señora de la Asunción – Monterrey - Huaraz, es una institución estatal y mixta que cuenta con dos niveles Primaria y Secundaria, se encuentra ubicado a una distancia de 7 Km. De la ciudad de Huaraz, a una altura de 3000 m.s.n.m. exactamente en la Av. Cordillera Blanca S/N k 5, Carretera Huaraz – Caraz, en el Centro Poblado de Monterrey en la Región Ancash. Sus límites son: por el este: Jr. Los Bosques, por el oeste: Carretera Huaraz - Caraz, por el norte: Jr. Huascarán, y por el sur: Jr. Porvenir. Actualmente cuenta con una infraestructura moderna de 2 pisos, cuenta con 7 aulas, con servicios básicos de agua, energía eléctrica, servicio de internet y otros. Presenta una dirección, una oficina de computación, campo deportivo, una sala de ludoteca, una cocina, un comedor, una biblioteca, un patio central.

La I.E. Nuestra Señora de la Asunción cuenta con 15 docentes, dos auxiliares, un área de psicología, un programa llamado JEC (Programa de Jornada Escolar Completa) y Kaliwarma. Tienen como patrona a la Virgen de la Asunción, su aniversario es el 10 de agosto, tienen la costumbre de celebrar 5 días. Tiene alianzas y acuerdos con la Municipalidad Distrital de Independencia, el Puesto de Salud de Monterrey, donde se evidencia que mayormente los casos que se presentan son enfermedades respiratorias agudas (IRAS) siendo el 43% del total de casos de niños que acuden al Puesto de Salud, así mismo el 53% en adultos también, de acuerdo a la información proporcionada por el área de informática y estadística de dicho puesto, así mismo presentan infecciones estomacales.

En base a lo sustentado con anterioridad, se consideró oportuno realizar el estudio, estableciendo la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los estilos de vida de los alumnos del

nivel secundario de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019?

Con la finalidad de resolver el problema planteado, se optó por el siguiente objetivo general: Determinar los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019.

Para poder conseguir el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos: 1. Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. 2. Describir los estilos de vida en la dimensión actividad física de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. 3. Describir los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. 4. Describir los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. 5. Identificar los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. 6. Determinar los estilos de vida en la dimensión autorrealización de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz.

La investigación en mención, se justifica, ya que permite generar el conocimiento necesario para evitar complicaciones que afecten el nivel de salud en los alumnos, en tanto se propone soluciones para el bienestar de cada adolescente.

El siguiente trabajo va a contribuir en ampliar los conocimientos de cómo se encuentra la realidad, siendo la clave de todo, prevenir y concientizar los estilos de vida saludable, dentro de ellos se pueda reducir la desnutrición, así como reducir los comportamientos sedentarios, ya que evitara que suban de peso, que no tomen, no fumen, y realicen ejercicios; como por ejemplo acostumbrarse a caminar 30 minutos. Así mismo incrementar el interés en las escuelas y en todos los lugares posibles que tengan capacidad de llegar e influir; ofreciendo charlas educativas sobre los trastornos alimentarios, drogadicción, alcoholismo, sedentarismo, etc. Estas enfermedades acarrearán una carga humana y económica, siendo un llamado latente para nuestro país.

La investigación tiene un alto grado de relevancia para las instituciones de salud, ya que las conclusiones y recomendaciones podrán contribuir en la eficacia de los módulos de prevención y promover la salud del adolescente, reduciendo el riesgo y mejorando su estilo de vida, permitiendo aportar en el manejo y control de los diversos problemas que presenta. También tiene una alta conveniencia para los funcionarios inmersos en el ámbito regional perteneciente a la Dirección de Salud Ancash y las diferentes instituciones que abarcan en el campo de la Salud, como también para la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, ya que los resultados podrán aportar a los adolescentes identificar los factores de riesgo, previniendo así los cambios en los estilos de vida, el cual favorecerá su salud y bienestar propio.

El presente estudio tuvo su metodología de tipo cuantitativa con nivel descriptivo y el diseño que se enmarcó fue no experimental y transversal, con una muestra de 112 alumnos pertenecientes a la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz.

Obteniéndose los siguientes resultados y conclusiones: más de la mitad presentan un estilo de vida saludable (57,14%), de igual forma en la dimensión autorrealización (68,75%), la mayoría de alumnos tienen una alimentación saludable (81,25%), buena actividad y ejercicio (87,50%) y reciben apoyo interpersonal (82,14%), en la dimensión manejo del estrés menos de la mitad son saludables (25%) y finalmente en la dimensión responsabilidad en salud pocos son saludables (0,89%). Manteniendo esta población un estilo de vida saludable en la mayoría de sus componentes evaluados, a excepción de dos dimensiones, donde es necesario impulsar estrategias de salud para equilibrar la salud.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

Suescun S, Sandoval C, Hernández F, et al. (8), en su trabajo denominado Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia – 2017. El objetivo fue establecer los estilos de vida en los alumnos de la universidad. Fue un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 109 alumnos. Se concluye: Que hay presencia de un porcentaje alto que no cuenta con estilo de vida saludable, abandono del hogar, hay interrelación de diferentes personas con respecto a su origen, hay presencia de cambios en el consumo de alimentos nutricionales, el dormir y realizar actividades intervienen o influyen mantener un estilo de vida saludables.

Vernaza P, Villaquiran A. (9) en su trabajo denominado Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán, 2017- Colombia. Tuvo como objetivo caracterizar el riesgo y el nivel de actividad física de los participantes de un programa de hábitos y estilos de vida saludables. Su estudio fue descriptivo de corte transversal, con una población de 500 usuarios de las comunas 1 y 3. La información se colectó a través del cuestionario IPAQ. Las conclusiones obtenidas estratifican a la mayoría de la población en alto riesgo para la práctica de ejercicio físico y confirman bajos niveles de actividad física entre moderada y vigorosa.

Moral P , Gascón M , Abad M. (10) en su investigación Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género, 2019 - España . El objetivo de estudio fue analizar las características que definen a escolares de secundaria de centros que disponen de un programa de fomento de actividad física (AF). La muestra está compuesta por 1697 sujetos (824 niños y 873 niñas) y 2335 padres/madres. Como instrumento de recogida de datos se utilizó el “Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos”. En conclusión, se observa una elevada inactividad física, sobre todo en el género femenino, junto con un desconocimiento de esta situación, tanto por parte del alumnado como de sus progenitores

A nivel nacional:

Ramos G. (11) en su presente investigación Estilos de vida y su influencia al estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Tuvo como objetivo identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución. La población se constituyó por 123 estudiantes, con una muestra de 93 estudiantes; el tipo de estudio fue descriptivo, analítico, de corte transversal, se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario de Estilos de vida elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez. Se concluye que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

Vilcapaza V. (12) en su trabajo: Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Lujan, Azángaro 2017, el

objetivo fue detallar los estilos de vida de los alumnos. Su estudio fue descriptivo, transeccional. Con una población de 100 individuos, se usó el cuestionario como recolector de datos. Por lo que se llegó a la conclusión de que la que llevan es moderadamente saludable, pero solo más de la mitad acuden a un establecimiento de salud por las dolencias, así mismo mantienen una alimentación de productos que no brindan valor nutricional.

Maquera E, Quilla R. (13) en el trabajo denominado: Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, tuvo objetivo establecer la eficiencia para mejorar el estilo de vida de los adolescentes, se hizo una encuesta para realizar la recolección de datos para un estudio de 30 individuos. De manera que se evidenció una conclusión: que el programa funcionó de manera efectiva en el cambio positivo del estilo de vida, para el fortalecimiento saludable del adolescente en estudio.

A nivel regionales:

Ocaña A, Pajilla R. (14) en su investigación: Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017. El objetivo fue establecer la relación de los factores y los estilos de vida, fue un estudio descriptivo correlacional, transversal. La población se conformó por 191 alumnos. Concluyendo que existe una relación entre el estilo de vida y resiliencia, de manera que al mantener hábitos alimentación y actividades físicas también muestran mayor resiliencia

Rodríguez A, Velez E. (15) en su investigación Estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Huaraz. 2017. El objetivo es determinar los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la UNASAM. Es un estudio descriptivo, prospectivo, diseño no experimental transversal. La población de 1221 matriculados y la muestra es de 293 estudiantes, el instrumento que se utilizó es el Cuestionario. La hipótesis: los estudiantes de la UNASAM, tienen estilos de vida saludables que favorecen a bajos riesgos para la salud. Llegando a la conclusión que menos de la mitad presentan una edad menor de 20 años, casi la totalidad tienen SIS, la mitad realiza caminatas diarias, un porcentaje menor realizan danzas artísticas; así mismo en la alimentación se presenta las frutas, verduras y proteínas; finalmente más de la mitad utilizan el preservativo.

Huerta S, Flores Y. (16) en la investigación: Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz - 2018. El objetivo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y factores de riesgos, de estudio cuantitativo, descriptivo correlacional, no experimental, la población de estudio fue 42 personas. Se concluye que: no hay existencia de relación entre las variables de estudio.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

Esta investigación se sustenta en las bases teóricas mencionada por el teorista Marc Lalonde y Nola Pender, que mencionan sobre los estilos de vida y promoción de la salud.

Así mismo Galli A, Pages M. (17) mencionan que el investigador Lalonde, manifiesta que los estilos de vida están enmarcados en el comportamiento que caracterizan a la persona dentro del ámbito de salud, donde se experimenta un grado de autocontrol; por otra parte, da realce así mismo las decisiones negativas así como el consumo de alimentos sin control ocasionan riesgo a los individuos; que pueden generar a futuro enfermedades o pérdidas humanas.

De acuerdo a la OMS (18), el estilo de vida es el discernimiento que tiene todo individuo, acerca de su lugar existencial, dentro de su cultura y valores que hayan obtenido de acuerdo a las conductas que se determina a través de los aspectos socioculturales e individuales.

La Organización Panamericana de la Salud OPS, establece que el estilo de vida se enmarca en el ámbito físico, social y cultural, que son elementos que determinan una forma de vivir, estableciendo como gran relevancia la vida saludable, donde se presenta un control armónico de alimentación, ejercicios físico y afrontamiento de estrés, de manera que se pueda reducir riesgos de enfermedades a través de la eliminación de excesos en su vida diaria (19).

Garry E, Binns A, Sagner M. establecen que el estilo de vida es entendido como un conjunto de comportamiento que son adquiridos por las personas tanto en grupo como personal para generar satisfacción y desarrollarse como tal. Así mismo es explicado como un balanceado consumo de alimentos, actividad física, sexual con responsabilidad, control de estrés, siestas, higiene personal, control espiritual e interrelaciones entre los individuos considerando su entorno social (20).

Vilcapaza V. menciona que dentro del ámbito epidemiólogo, el estilo de vida se expone como costumbres o rutinas de vida, donde se constituyen un grupo de conductas, cualidades que la totalidad de individuos desdoblan en la vida, a veces con efectos positivos en la salud o que afectan de forma negativa. Así mismo, se comprende el término estilo de vida como una estructura de conductas a niveles externos que toda persona imita o hace suya y que es el reflejo individual, pero donde también es influenciados por el área, perspectivas de pensamientos, modas; por ello, son aspectos que establecen la personalidad (12).

Corporación Minuto de Dios, establece que entre los estilos de vida que determinan la salud y una alta relevancia en la calidad de vida de cada persona se establece: consumo de bebidas de toxicidad, así como cigarrillos u otros tipos de sustancias químicas, falta de actividad física, tener insomnio, alimentación desequilibrada, deficiente higiene, no tener ocio, ermitaño y ambiente contaminante (21).

Blake A. menciona que el estilo de vida también es un hábito o forma de vida, donde forjan relatos al conjunto de actos cotidianos que hace el individuo, siendo algunas saludables y otras no. Se crea como la unidad de lo social y lo individual, siendo la elaboración de la personalidad en el día a día, dando solución a las necesidades que se presente. Se le denomina por los procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos del ser humano o de los grupos de una determinada población, el cual conllevará a satisfacer las necesidades para tener una calidad de vida óptima (22).

Clasificación de estilos de vida

Estilo de vida saludable

Rosa R, paredes Á. menciona que este tipo, tiene definido como actividades sociales, comportamiento de las personas y conjunto poblacional que generan bienestar frente a las necesidades de las personas, como puede ser en el ámbito físico, social o de espíritu de las personas (23).

De manera que para tener una vida saludable, se debe considerar la eliminación de actividades que afectan a la salud, considerando dentro de ello los excesos; por ejemplo, el comer demasiado no aporta de forma saludable, pero también reducir de forma exagerada el consumo de alimentos tampoco es positivo, siendo necesario un equilibrio una alimentación balanceada incluyendo cereales, frutas y verduras; así mismo acompañar con el consumo de agua para digerir los alimentos y controlar el peso corporal (24).

Estilo de vida no saludable

Sanabria P, González L, Urrego D. explica como la actitud que adquiere cada persona de tipo negativo para su salud, generando futuras enfermedades o deficiente calidad de vida, dentro de ello se encuentra diversos tipos de deterioros que pueden ser: factores biológicos, psicosociales e integridad individual (25).

Factores condicionantes en los Estilos de vida:

Factores sociales y culturales:

Lillo J. menciona que es todo aquello que se refiere a los valores, creencias, costumbres y conocimientos de tipo técnico, geográfico, entre otros (26).

Factores laborales:

Lillo J. refiere a las tareas que tiene el ser humano y que tiene que cumplir, a cambio de ello percibirá un sueldo (26).

Factores familiares:

Lillo J. afirma que se convierte en la base del ser humano desde que nace, ya que se ve influenciado por la familia en su día a día (26).

Factores económicos:

Lillo J. afirma que es la capacidad que tiene el individuo de generar un ingreso monetario, para tener todos los servicios necesarios para él y su familia (26).

Factores cognoscitivos:

Lillo J. menciona que es todo aquello que se relaciona con el conocimiento, comprensión e indagación de fenómenos naturales, sociales y ecológicos, convirtiéndose en un estímulo para la persona (26).

Ávilal A, Rangel L, Gómez M. afirma que la adolescencia se entiende como el desarrollo humano ubicado entre la niñez y la adultez, este proceso empieza por cambios psicológicos, biológicos y dentro de la sociedad, en un tiempo donde se van adaptando a los cambios que sufre su cuerpo; como también ser más independientes tanto en lo psicológico como en lo social (27).

Huerta S, Flores Y. mencionan que es una etapa valiosa en la vida del ser humano, se ha vuelto el centro de atención, con un fundamental cambio en los alegatos, desde varios periodos ya no se considera como un concepto futurista, sino también es considerado

como actual. En esta etapa de la vida, es diferente el contexto donde se profundiza desde la persona al grupo social, dentro de todos los ámbitos. Estos cambios deberían conducir a un proceso de maduración, el cual debería mantener o mejorar el estado de salud del adolescente (16).

Dimensiones de los estilos de vida

Nutrición

Lozano (28) concreta que la alimentación es la ciencia que conoce como precisar las exigencias específicas y cuantitativas, siendo necesario aguar la energía. La selección de suministro requiere los nutrientes adecuados, en cantidades convenientes, debemos saber que comer; porque no, es solo cumplir con la aportación adecuado del alimento.

Lozano afirma que la alimentación se clasifica en macro y micro nutrientes, siendo de gran importancia en todas las etapas de vida del ser humano, teniendo mayor énfasis en los niños, adolescentes y jóvenes para su buen desarrollo físico y mental. Es de gran importancia que los alimentos se distribuyan en 5 raciones diarias, tales como: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas (mañana y tarde) (28).

Lozano afirma que dentro de los macronutrientes, el cuerpo requiere en gran aumento a los carbohidratos, proteínas, carnes, pescados, lácteos, huevos, proteínas de origen vegetal, legumbres, cereales, vitaminas, minerales y el agua. Las frutas y verduras también contribuyen a una alimentación balanceada (28).

Una alimentación deficiente es generalmente por un descontrol presentan al momento de consumir, que genera aumento de peso y acumulaciones de grasa, ocasionado alto grado de riesgo en la persona, que algunas enfermedades crónicas no transmisibles (28).

Ejercicio

Linares N, Lopez O. establecen a los ejercicios físicos en relación con la edad de la persona y el modo de vivir que poseen, por ello el desenvolvimiento en movimientos de caminar, danzar, bucear, oficios de la casa, lavado del hogar optimiza considerablemente la forma de hacer deporte. Un individuo no logra dedicar 30 minutos de modo continuo a un movimiento físico, a veces se dividirá en tres o cuatro tiempos de 8 minutos cada uno, consiguiendo el mismo resultado provechoso. Constan experimentos indiscutibles que señalan los beneficios de un dinamismo físico, entre ellos se destaca (29). Incrementa la etapa de grandeza y beneficia a comprimir el estrés; extiende el nivel de carácter e incrementa la producción del individuo; refuerza alcanzar y conservar el peso apropiado de una persona; da elasticidad mediante una capacidad en realizar acciones de vida diaria; reduce el riesgo de obtener un padecimiento.

Se invita a realizar ejercicio físico por dos razones primordiales: Activación del sistema circulatorio: permite mejorar el riego sanguíneo dentro del organismo, reduciendo la presión arterial y la elevación del colesterol. Así disminuirán las posibilidades de los problemas cardiovasculares y facilitará la circulación venosa en las piernas, por lo cual se evitará tener varices, retención de líquidos, etc. la otra razón es que al movilizarnos aumentamos nuestra flexibilidad, disminuirémos la rigidez que se sufre el cuerpo al pasar

de los años, haciéndonos menos ágiles y manteniendo el tono muscular. Con todo lo mencionado se reducirá la torpeza, el cansancio y de manera general las limitaciones físicas.

Responsabilidad en Salud

Casado R, Osuna F, Moral P. (30) aduce que el compromiso de la salud, involucra buscar opciones adecuadas y amables, en vez de aquellas que suelen ser un peligro. Significa estar al tanto de las destrezas, en distinguir conflictos innatos de nuestro legado y contexto nacional, obtuvimos variar los peligros de acuerdo a las diferentes conductas. Se define al comportamiento como la forma de interacción entre la persona y el ambiente.

Se hace un relato a la conducta de la salud, señalando el quehacer o la manera de portarse, la cual afectaría la salud propia y de la comunidad. Lo ideal es la responsabilidad y la modificación de las conductas en peligro hacía unos comportamientos saludables de bienestar positivo, del sujeto y de ningún otro. Siendo quien resuelve preservar y conservar la salud adecuada. La incitación en la actualidad es exclusiva, expresando, que emana de la persona misma (30).

De manera que la salud individual deriva del comportamiento del individuo de la forma siguiente: El individuo establece la disposición de nuestra salud; ninguno puede regular nuestras costumbres particulares existentes; una salud buena, no es tener suerte, al contrario, es tener buenos hábitos y la conducta propia afecta la salud, siendo muy importante en el progreso de males.

Manejo de Estrés

Según Álvarez L. (31) el estrés en el ámbito de la psicología en adolescentes, resulta de la interacción entre el contexto e individuo, quien será evaluado, con sus recursos, poniendo en riesgo su prosperidad. La proporción organismo - ambiente es quien establece el estado nocivo. Cuando se fragmente la armonía entre ellos, los oprimirá de tal forma que deberán juntarse: ya que el componente inquieto y la entidad se vuelven susceptibles a él.

Álvarez L. menciona las peculiaridades y etapas de un método que son atacados, de manera que se convierten en un evento trascendental a modo que el agente exterior ataca y se produce una variación del equilibrio, provocando un entorno dañoso. Las diferentes complicaciones de salud mental surgen al inicio de la niñez y finales del adolescente (31).

Las horas de sueño son importantes para el desarrollo del ser humano, las horas adecuadas son de 7 a 8 horas, ya que el cuerpo también necesita relajarse para tener una salud adecuada y un buen funcionamiento mental. Algunas personas necesitan 9 horas de sueño, ya que el cuerpo lo requiere. Existen muchas causas porque no se puede completar el sueño: Tener actividades nocturnas; no contar con un entorno adecuado para descansar; tener algunos electrodomésticos prendidos y tener preocupaciones de diferente índole (31).

Soporte Interpersonal

Gaete V. (32) indica a los hombres como se favorecen en la igualdad de participación en distintas acciones de la sociedad, cual sea su edad. Quienes prolongan una interacción con otros consiguen la unidad más vigorosa, al contrario de aquel que se mantiene aislado dentro de una sociedad. El interactuar entre las amistades y familias proporciona el soporte conocedor y entusiasta, permitiendo preservar un mejor escenario corporativo, reduciendo el uso de distintos recursos de la salud. Esta afinidad señala que la forma del individuo y su rutina, incitan al afecto, asombro o cariño. Coincidiendo siempre las ideas de la vida y la persona; concurriendo en forma incierta e incondicional, encontrándose atados en dichas tradiciones, conocimientos, conjuntos de individuos; que intervienen con un perfil de madurez, en sus emociones y conveniencias; presumen una obligación seria en el individuo, entre él y la sociedad que lo rodea

Autorrealización:

Se define al individuo como un ente social, quien accede a ascender y ampliar, se declara a la familia (sociedad primaria), en los diferentes períodos de vida, según Erikson, el nivel de socialización amplía. Los centros educativos adonde ciertas acciones como recreaciones competitivas, dialectos, técnicas, etc., se extienden al sujeto, estableciendo diferentes relaciones en diversos espacios donde se mueven, lentamente la tarea o memoria agrandan el nivel o grado de socializar, de igual forma se constituye a la familia. Dicho contenido implanta lazos con la generación que antepone (padres), y alarga (hijos). A partir de este aspecto se humaniza en tal forma se agranda y desarrolla dentro de la sociedad (33).

Cadena J, González Y. mencionan el **Modelo Teórico de Nola Pender**, que fue una autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), donde se menciona que se ha basado en las conductas que se encuentran motivadas a alcanzar el bienestar y el potencial humano. Creo dicho modelo para dar respuesta a las personas que adquieren o adoptan decisiones sobre el cuidado de su salud, ilustran un hábitat multidisciplinario de los individuos que interactúan mediante el medio ambiente, intentando alcanzar una óptima salud. Enfatizara una conexión entre peculiaridades personales y estilos, culturas, creencias y aspectos situacionales asociados a comportamientos y conducta de salud que desean obtener (34).

La adaptación de Pender, se basa en incorporar los hábitos de comportamiento del ser humano, de acuerdo al estilo de vida, dichas acciones deberían aportar en la promoción de la salud de forma pertinente y efectiva, obteniendo óptimos resultados dentro de la salud (34).

Pender propone al estilo de vida como patrones multidimensionales que tiene la persona durante su vida, proyectándose de modo directo a su salud; para ello debemos comprender las siguientes categorías: Las peculiaridades y modos propios del individuo; el discernimiento y estimulaciones propias de la conducta y la estrategia conductual.

El motivo por el cual citamos esta teorista en el proyecto de investigación es dado a que su teoría le dio gran importancia a la promoción de la salud en cada individuo; utilizando como base de su vida diaria, dentro de sus estilos de vida (34).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

La investigación se enmarcó desde un aspecto cuantitativo, donde se desarrolló el procesamiento de información numérica de manera que se pudo determinar indicadores del estudio, en la investigación el instrumento mantuvo un carácter cuantitativo en la recolección y procesamiento de información, estableciéndose tablas y gráficos porcentuales. El nivel fue descriptivo, donde se caracterizó la variable mediante el uso de instrumentos de recopilación de datos de forma individual, ya que el propósito de la investigación fue caracterizar el estilo de vida en la población de estudio (35).

El diseño fue no experimental y transversal, al respecto Hernández R, Fernández C, Baptista P. (35) dan a entender que los diseños no experimentales no manipulan las variables, ni modifican el contexto, además el desarrollo de la investigación se realizó en un determinado tiempo. Por ello, en el estudio se aplicó los instrumentos sin persuadir o establecer ideas direccionadas que afecten en la opinión de la población en estudio, además la recolección de datos y procesamiento fue desarrollada en un determinado tiempo.

3.2. Población y muestra

Población

Hernández R, Fernández C, Baptista P. mencionan que es el conjunto que está conformado por todos los elementos que posee una serie de características similares; así mismo la población muestran es definida como un subgrupo de la investigación (35).

La población estuvo conformada por 112 alumnos, quienes estudiaron en la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz.

Muestra

Hernández R. menciona que la población muestral es entendida como un grupo o extracto del total de la población, a quienes se les ha seleccionado con criterio científico, de manera que una vez establecido la población, se puede seleccionar una muestra de fenómenos de estudio o participantes directos de la investigación (36).

Estuvo establecida por el total de 112 alumnos perteneciente a la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz.

Unidad de análisis

Estuvo conformada por cada uno alumno que asistió a la Institución Educativa de Monterrey, quienes formaron parte de la muestra, cumpliendo con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión:

- Los alumnos que pertenecen a la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz
- Los alumnos de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Los alumnos de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey, que presentaron algún trastorno mental y /o déficit. Cognitivo.
- Todos los alumnos de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey que rechazaron el estudio.
- Los alumnos de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey que presentaron problemas de comunicación.

3.3. Definición y operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Definición Conceptual

Es un conjunto de patrones conductuales que una persona en concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. (34)

Definición Operacional

Para los fines de estudio los estilos de vida son las conductas, actitudes, y prácticas que los adolescentes emplean en su cotidiano vivir. Estas conductas estarán agrupadas en 6 dimensiones:

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

ALIMENTACIÓN

Definición Conceptual

La alimentación en cada etapa es importante para la vida ya que nos ayuda a combatir con las enfermedades expuestas como: la obesidad, desnutrición, anemia; también es importante a partir cada una de las etapas, desde el nacimiento que requiere para la mente y físico, y la persona adulta mayor que requiere procurar la calcificación de los huesos, para ello cada persona necesita de alimentos constructivos, energéticos y protectores para poder desarrollarse durante el crecimiento (28).

Definición Operacional

- ✓ Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.
- ✓ Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.
- ✓ Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos.

- ✓ Incluye las comidas de frutas.
- ✓ Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales.
- ✓ Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Definición Conceptual

La actividad física o llamado también ejercicio físico, es importante para la salud del ser humano, la actividad física se denomina como el movimiento corporal producido por el musculo que aumenta el gasto de energía, y el ejercicio físico es una expresión más específica que involucra a una actividad física proyectada, constituida y repetitiva, que con frecuencia se da en mejorar y mantener lo físico de la persona, esto implica el bienestar para nuestra salud tanto físico y mental (29).

Definición Operacional

- ✓ Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana
- ✓ Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo

MANEJO DEL ESTRÉS

Definición Conceptual

El manejo de estrés es la reacción fisiológica del organismo que es una defensa cuando hay una amenaza o una demanda incrementada, es una respuesta natural, cuando la respuesta se da en exceso el organismo provoca la aparición de enfermedades y

anomalías patológicas que impiden que el organismo se desarrolle, el estrés también provoca por una tensión que origina reacciones psicósomáticas, muchas de las personas utilizan la palabra estrés como sinónimo de miedo, ansiedad, fatiga y depresión (31).

Definición Operacional

- ✓ Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida
- ✓ Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación
- ✓ Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación
- ✓ Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo

APOYO INTERPERSONAL

Definición Conceptual

El apoyo interpersonal es la comunicación que se da en la participación con los demás, la comunicación es tener el contacto entre varias personas, con una participación mutua, de entrega y referencia en sí mismo, señalaron que algunas notas sobre la comunicación no se puede olvidar ya que imponen, limitan y atentan contra la autorreflexión y autonomía humana, los ámbitos de la comunicación se da en la familia, iglesia, comunidad y entre otras, en la sociedad moderna se compara en la enseñanza metodológica (32).

Definición Operacional

- ✓ Usted se relaciona o corresponde con los demás
- ✓ Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás
- ✓ Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás
- ✓ Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás

AUTORREALIZACIÓN

Definición Conceptual

La autorrealización es la elección esencial de la persona, que a su vez significa el asumir las conclusiones importantes que se debe de realizar, esto consiste que está satisfecho la necesidad básica y superior que son la supervivencia, apoyo social, aprobación, auto valor y autoestima, que con el tiempo se va aprendiendo e investigando en cómo hacer de la mejor manera, sin embargo al utilizar las estrategias de la motivación como réplica a la necesidad de implicar en el proceso de aprendizaje, la persona se siente motivado (33).

Definición Operacional

- ✓ Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida
- ✓ Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades
- ✓ Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Definición Conceptual

La responsabilidad en la salud, es la salud de los individuos y de la población, ya que cada uno es responsable del cuidado con su salud que genera los conflictos y dilemas, se debe fomentar la responsabilidad personal en el cuidado de la salud para favorecer el riesgo de morbilidad y mortalidad que afecta al país y población, de la misma manera las personas pueden sentirse con bien y de un buen ánimo con sigo misma, y dejaran de preocuparse por la salud y conservar la calma. (30)

Definición Operacional

- ✓ Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica
- ✓ Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud
- ✓ Toma los medicamentos pre escritos por el médico
- ✓ Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información
- ✓ Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud
- ✓ Consume sustancias dañosas como el: alcohol, cigarro y/o drogas

3.4. Técnicas e instrumentos

Técnicas

Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizará la técnica de la entrevista mediante online y llamadas telefónicas.

Instrumento

Escala de Likert.

Se utilizó la escala a valorativa de Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R., de manera que la escala estuvo constituida por 25 ítems y dividido en 6 dimensiones a través de:

Alimentación (6 ítems)

Actividad y ejercicio (2ítems),

Manejo del estrés (4ítems),

Apoyo interpersonal (4ítems),

Autorrealización (3ítems),

Responsabilidad y salud (6ítems)

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es:

N = 4; V = 3; F = 2; S = 1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Control de calidad de datos

Validez externa

Se determinó la validez externa mediante el juicio de expertos donde se dio a conocer a 4 expertos el instrumentó, quienes mediante sus sugerencias brindaron mayor calidad y precisión al instrumentó.

Validez interna

Para la validez interna se aplicó la fórmula de R de Pearson donde se determinaron los 25 ítems del estudio, mediante una prueba piloto que fue aplicado a una muestra similar a la población de estudio (Ver anexo N° 4)

Confiabilidad

La confiabilidad fue medida y establecida por el método estadístico de alfa de Cronbach donde se determinó un valor numérico 0.794, demostrando ser confiable. Hernández R.(36) menciona que el análisis confiable de un instrumento, se evalúa a través de la confiabilidad de alfa de Cronbach, para establecer la consistencia, ya que se determina en un intervalo de 0,7 a 0,9 siendo confiable.

3.5. Plan de análisis

Procedimientos de recolección de datos se consideró lo siguiente:

- Se les informó a los alumnos de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey, sobre los propósitos de la investigación, donde se consideró el consentimiento informado, donde se les informo que los resultados mantendrán la confidencialidad del caso.
- Se realizó la coordinación con los docentes, donde estableció un tiempo en la fecha oportuna de manera que se puso en marcha el instrumento.
- Se precedió a la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de forma personal y directa de cada participante.

Análisis y procesamiento de los datos:

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico con SPSS v28 y se presentaron en tablas simples y gráficos con su respectivo porcentaje, de manera que seguidamente se realizó el análisis.

3.6. Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
Estilos de Vida de los Alumnos del Nivel Secundario de la I.E. N ^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019	¿Cuáles son los estilos de vida de los alumnos del Nivel Secundario de la I.E. N ^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019?	Determinar los estilos de vida de los alumnos del Nivel Secundario de la I.E. N ^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019	Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. Describir los estilos de vida en la dimensión actividad física de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz. Describir los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra	<p>Diseño: Diseño no experimental, Cuantitativo, descriptivo</p> <p>Técnicas: Entrevista y observación</p> <p>Población 112 alumnos de la I.E.</p> <p>Muestra 112 alumnos</p> <p>Unidad de análisis cada alumno que asiste a la Institución Educativa de Monterrey</p>

		<p>Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz.</p> <p>Describir los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz.</p> <p>Identificar los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz.</p> <p>Determinar los estilos de vida en la dimensión autorrealización de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz.</p>	<p>Se aplicó criterio de inclusión:</p> <p>Los alumnos que pertenecen a la I.E. N^a 86031.</p> <p>Los alumnos de la I.E. N^a 86031 que aceptaron participar.</p> <p>Criterio de exclusión.</p> <p>Los alumnos de la I.E. N^a 86031 que presentaron algún trastorno mental y /o déficit. Cognitivo.</p> <p>Los alumnos de la I.E. N^a 86031 que rechazaron el estudio.</p> <p>Los alumnos de la I.E. N^a 86031 que presentaron</p>
--	--	--	---

				problemas de comunicación.
--	--	--	--	----------------------------

3.7. Principios éticos

Durante la aplicación del instrumento se respetó y cumplió lineamientos establecidos por el Comité Institucional de ética en investigación - ULADECH.

Autonomía

Es la capacidad que tiene el ser humano para tomar decisiones, respetando la voluntad de la persona y también hay que establecer una relación interpersonal sin coaccionarla ni persuadirla (38).

En la investigación se respetó la decisión y la disposición de los alumnos de la institución educativa, donde dieron disponibilidad mediante el consentimiento informado, previo a ello se le informo sobre los fines del estudio, realizado por parte de la investigadora.

Beneficencia

Es no hacerle daño, y siempre hacer el bien a las personas, poniendo siempre en el lugar de ellas para así poder comprenderlas (38).

Se consideró en la investigación la comodidad del alumno para aplicar el instrumento, de manera que no sea influenciado por actores externos en su propia decisión, de manera que se sienta seguro.

No maleficencia

Es la capacidad de no hacer el mal a las personas, actuar con prudencia evitando daño físico, mental, social o psicológico (38).

Se respetó y se preservó la integridad mental y física de cada alumno, ya que los resultados fueron con fines de la investigación y no generar daño

Justicia

Hay que saber tener igual, equidad hacia a todos los seres humanos, en especial a los que más lo necesiten, evitando discriminarnos entre nosotros; ya que todos somos iguales sin importar la raza, color, edad, nivel económico o los recursos materiales que podamos poseer (38).

En la investigación no se realizó ningún tipo de acto de discriminación, por el contrario, se consideró la opinión de todos los alumnos establecidos en la muestra, de manera que los resultados obtenidos representen la realidad en estudio.

Integridad científica

Se considera la integridad y el profesionalismo del investigador, con el fin de respetar las normas deontológicas, de manera que se pueda deslindar de todo interés externo que afecte a la integridad del estudio (38).

En la investigación, se primó los fines de la investigación estableciendo el respeto por los alumnos, así mismo no existió ningún tipo de agente externo que denigre o afecte con propósitos individuales al estudio o afecte directamente al estudiante tanto social como académicamente.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultado

Tabla 1: Estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	48	42,86%
Saludable	64	57,14%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 2: Dimensión alimentación de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	21	18,75%
Saludable	91	81,25%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 3: Dimensión actividad y ejercicios de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	14	12,50%
Saludable	98	87,50%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 4: Dimensión manejo del estrés de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	84	75,00%
Saludable	28	25,00%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 5: Dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No Saludable	20	17,86%
Saludable	92	82,14%
Total	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Diaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 6: Dimensión autorrealización de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	35	31,25%
Saludable	77	68,75%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Diaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N^o 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Tabla 7: Dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019

Alternativas	n	%
No saludable	111	99,11%
Saludable	1	0,89%
TOTAL	112	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Diaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

4.2. Análisis de resultados

Tabla 1:

En relación a los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019, se obtuvo del 100% de los alumnos, el 57,14% tiene un estilo de vida saludable, por otra parte, el 42,86% mantiene un estilo no saludable.

De la misma manera, los resultados encontrados tienen semejanza con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida en 4to del nivel secundario de la institución adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, encontraron que el 53,3% de estudiantes presentan estilos de vida saludable, mientras que un 46,7% presento los estilos de vida poco saludables.

Así mismo se asemejan con Ramos G. (11) en su estudio titulado: Estilos de vida que influyen en el estado de nutrición en escolares adolescentes de la I.E. San Miguel Achaya – 2017, donde se obtuvo que el 60% de su muestra de estudio tuvo un estilo de vida saludable y el 40% presenta un estilo de vida poco saludable. De manera, se debe aún aplicar nuevas estrategias que sigan fortaleciendo e incentivando la salud y calidad de vida.

También se asemeja con el estudio de Vilcapaza V. (12) con su investigación denominada: Estilos de vida en 4to y 5to del nivel secundario en la I.E José Reyes Lujan, Azángaro, 2017, que obtuvo el 54% tienen un estilo de vida moderadamente

saludable, el 26% saludable y el 20% no saludable. Por lo tanto, se debe continuar con estrategias de hábitos saludables impulsado por la institución para seguir generando buenos índices saludables.

Por otro lado, los resultados encontrados difieren con la investigación de Suescún S, Sandoval C, Hernández F. et al. (8) en su investigación denominada: Estilos de vida jóvenes que estudian en una Universidad de Boyacá, Colombia – 2017, donde encontraron que un porcentaje alto de alumnos que no cuentan con los estilos de vida saludable, dentro de ello existen factores como el abandono de hogar, interrelación de individuos con respecto a su origen, hay presencia de cambios en el consumo de alimentos nutricionales, el dormir y realizar actividades intervienen de forma negativa el estilo de vida saludable del estudiante.

Así mismo difiere con Maquera E, Quilla R. (13) en su estudio: Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida 4to año del nivel secundario en la I.E adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, donde obtuvieron que el 10% presenta un estilo de vida saludable, el 80% no saludable y el 10% a un nivel muy saludable. Por lo tanto, se debe impulsar programas como adolescente saludable para mejorar sus indicadores y a futuro prevenir enfermedades que están propensas en los estudiantes y que afecten su salud.

También difere con Rodríguez A, Velez E. (15) en su estudio: Estilos de vida y riesgos de salud en los estudiantes de la UNASAM. Huaraz. 2017, donde obtuvo que el 72% mantiene un estilo de vida no saludable y el 28% saludable. Por lo tanto, se debe

establecer mejores estrategias para impulsar el estilo de vida saludable mediante programas donde se involucre el sector de salud.

Galli A, Pages M, mencionan que de acuerdo a Marc Lalonde, los estilos de vida están enmarcadas en el comportamiento que caracteriza a la persona dentro del ámbito de salud, donde se experimenta un grado de autocontrol; por otra parte, da realce así mismo a las decisiones negativas como es en el consumo de alimentos sin control que ocasionan riesgo a los individuos o el sedentarismo; generando a futuro índices de mortandad; así mismo son los procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos del ser humano o de los grupos de una determinada población (17).

Roque A, Segura E. exponen que el estilo de vida es el discernimiento que tiene la persona, acerca de su lugar de existencia, dentro de su cultura y valores que hayan obtenido de acuerdo a las conductas que se determina a través de los factores socioculturales y las características personales (18).

Dentro de la investigación sobre estilos de vida de los alumnos de la I.E Monterrey N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción, se evidencia que más de la mitad poseen un estilo de vida saludable, siendo un modo de vida, donde manifiestan un conjunto de actos cotidianos que hacen los alumnos, a través de conductas saludables, generando conciencia y prevención a futuras enfermedades, a ello se suma el conocimiento que adquieren en su formación básica sobre el bienestar y salud que es brindada por sus docente con el objetivo de prevenir enfermedades a través de prácticas de mejora de calidad de vida.

Por ello los alumnos adoptan adecuados estilos de vida de acuerdo al comportamiento generando concientización sobre el riesgo de padecer enfermedades

como obesidad o hipertensión arterial, de manera que el profesional de salud debe continuar profundizando en orientar a los alumnos en mejorar los hábitos inadecuados en su calidad de vida y salud; ya que un pequeño porcentaje de alumnos presentan no presentan un estilo de vida saludable por varios factores entre ellos, los recursos económicos, así como el desinterés de mejorar sus condiciones de vida que principalmente debe ser inculcada por la familia, el sector social y en el ámbito académico .

De lo expuesto anteriormente se puede concluir que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción los alumnos del nivel secundario presentan un estilo de vida saludable, donde se evidencia que el estilo de vida saludable se obtuvo debido al apoyo y orientación de su entorno, pero no es reflejo en la totalidad de los alumnos, ya que otro porcentaje considerable presenta factores que perjudican de forma negativa en su estilo de vida como se presenta en la forma deficiente en los hábitos diarios que es influenciada por la falta de apoyo de diversas organizaciones de salud, así como el seguimiento preventivo de sus actividades que generen un estilo de vida no saludable, afectando a dos dimensiones que son importantes para la salud y el propio desarrollo de los alumnos.

De manera que se sugiere a las autoridades de la institución y al centro de salud, a poder realizar estrategias de información para mantener un estilo de vida saludable, que se pueden realizar en las aulas con previa autorización, así mismo los docentes deben considerar en sus clases charlas de orientación saludables a sus alumnos.

Tabla 2:

En relación a los estilos de vida en la dimensión nutrición de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^a 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, se

observa que del 100% de los alumnos el 81,25% tiene un estilo de vida saludable en la dimensión alimentación, mientras que el 18,75% no tiene un estilo saludable en esta dimensión.

Los resultados encontrados se semejan con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente saludable del 4to año del nivel secundario de la I.E adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, encontraron que hubo un aumento del 10% al 46,7% de los estilos de vida en la dimensión nutrición.

Los resultados se asemejan con los encontrados por Vilcapaza V. (12) quien en su investigación titulada Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to del nivel secundario en la I.E. José Reyes Lujan, Azángaro 2017, encontró que en la dimensión de nutrición, el 49% de los adolescentes presentaron un estilo de vida moderado saludable, seguido de un 31% mostró un estilo de vida no saludable y un 20% tuvo un estilo de vida saludable, debido a que la mayoría de los adolescentes comen 3 veces al día, consume alimentos alto en proteínas, viven en zonas ganaderas y agrícolas, por lo que su alimentación es principalmente de productos oriundos de la zona en donde viven (quinua, cañihua, papa, cebada, habas, queso, huevo, etc.)

También se asemejan con el estudio de Ramos G. (11) en su estudio: Estilos de vida y en escolares adolescentes de la I.E. Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017, obtuvo que 54% tienen un estilo de vida en la alimentación de forma saludable y el 46% tienen estilo de vida no saludable en la alimentación.

Por otra parte, difiere Moral P, Gascón M, Abad M. (10) en su investigación Fomento: de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y

género, 2019, obtuvieron que el 70% de los alumnos mantienen un estilo de vida en la alimentación no saludable y solo el 30% mantiene un estilo de vida saludable.

Así mismo, difiere con el estudio de Suescún S, Sandoval C, Hernández F. et. al. (8) en su trabajo denominado: Estilos de vida en la universidad de Boyacá, Colombia - 2017, donde obtuvieron que el 63% presentan una alimentación no saludable, debido a que frecuentemente el consumo de alimentos es en restaurantes donde no existe una orientación nutricional y el 37% mantiene una nutrición saludable.

También difiere con Ocaña A, Pajilla R. (14) en su investigación: Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017, donde obtuvieron el 57% tienen una alimentación no saludable, mientras que solo el 43% saludable.

La OMS establece que la alimentación se clasifica en macro y micro nutrientes, siendo de gran importancia en todas las etapas de vida del ser humano, teniendo mayor énfasis en los niños, adolescentes y jóvenes para su buen desarrollo físico y mental, siendo una ciencia que conoce como precisar las exigencias específicas y cuantitativas, siendo necesario aguar la energía (28).

La nutrición se entiende como una etapa biológica donde los procesos del organismo de cada especie animal o vegetal presenta la actividad de ingerir alimentos para mantener su metabolismo natural. La alimentación es de gran relevancia porque permite dar la capacidad de moverse y sostener las labores del día a día de los seres, también equilibra homeostasis, tanto a nivel macro como en el procesos metabólico (28).

Dentro de la investigación sobre estilo de vida en la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, respecto a la alimentación, se puede apreciar que los alumnos tienen una diferencia porcentual significativa mayor entre los que se encuentran saludables en cuanto a los estilos de vida en nutrición con respecto a los que no lo tienen, debido a que los alumnos cuentan con hábitos saludables que van desde comer 3 veces al día, consumir alimentos altos en proteínas y el consumo de productos originarios de la zona como quinua, cañihua, papa, cebada, habas, queso, huevo, etc.

Considerando que algunos alimentos como la papa son cultivadas de forma natural, ya que la mayoría pertenecen al sector rural donde la alimentación es más sana, pero por otra parte los alumnos que no mantiene una alimentación saludable se presencia la falta de orientación sobre una alimentación saludable, además se encuentran en un entorno donde consumen alimentos como la comida chatarra y que no fueron cocinadas con un higiene, sobre todo se presenta en restaurantes al paso y finalmente la falta del aporte del sector salud que no ha implementado charlas de orientación, así como en las aulas de los estudiantes, donde el docente no ha considerado un tema de gran relevancia a alimentación balanceado y sus efectos beneficios que puede traer, existiendo en el alumno la desinformación.

De lo manifestado con anterioridad, se puede concluir que en la I.E. Nuestra Señora de la Asunción se tiene un estilo de vida saludable en los alumnos, que se presenta por las buenas conductas alimenticias, siendo la base de su alimentación el consumo de alimentos donde en el sector rural son cultivados por ellos mismo de forma sana sin la aplicación de insumos químicos que modifiquen sus propiedades nutritivas; por otra parte,

el porcentaje no saludable en los alumnos se manifiesta porque se alimentan de producto no productivos, así como el consumó de comidas en la calle que no están realizados con el higiene adecuado.

De manera que se sugiere a la institución educativa, fortalecer sus capacidades de enseñanza mediante la orientación de un profesional de salud en la rama de nutrición, que pueda ayudar a los alumnos que evidencian una alimentación no saludable, así mismo poder hacer el seguimiento de dichos alumnos; así mismo incentivar la participación activa de programas como Qali Warma para que los alumnos tengan una alimentación saludable.

Tabla 3:

En relación a los estilos de vida en la dimensión actividad física de los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey - Huaraz, el 87,5% tiene un estilo de vida saludable en la dimensión actividad y ejercicios, mientras que el 12,50% no tiene un estilo de vida saludable en esta dimensión.

Así mismo, los resultados encontrados se asemejan con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida en 4to año del nivel secundario del I.E. adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, donde encontraron que hubo un aumento del 6,7% al 50% de los estilos de vida en la dimensión ejercicios, ya que los niveles de realización de ejercicios fueron muy saludables después de la aplicación de los módulos de intervención.

Así mismo, los resultados se asemejan con los encontrados por Vilcapaza V. (12) quien en su investigación titulada: Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to en el nivel secundario de la E.I. José Reyes Lujan, Azángaro 2017, en la dimensión de actividades físicas y ejercicios, que el 53% de adolescentes presentaron estilos de vida moderadamente saludables, seguidamente del 29% con un estilo de vida no saludable y el 18% de los adolescentes manifestaron un estilo de vida saludable, presenciando que los estudiantes realizaron ejercicios de estiramiento de músculos, practican diferentes deportes como caminatas, futbol, y el manejo de bicicleta para el traslado a su centro de estudios pero que la realización del ejercicios, lo realizan por la necesidad de trasladarse.

Así mismo se asemeja con el estudio de Sala D. (39) en su estudio: Estilos de vida saludables en la I.E. Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, donde obtuvo que el 87% tienen un estilo de vida saludable en la actividad física y el 13% mantienen un comportamiento sedentario, deslindándose de todo tipo de actividades deportivas.

Por otra parte, difiere con Ocaña A, Pajilla R. (14) en su investigación: Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017, donde obtuvieron que un 75% no realizan actividades físicas porque los ambientes no presentan una infraestructura deportiva y el 25% realizan actividades físicas deportivas pero fuera de la institución.

También difiere con Ramos G, (11) en su presente estudio: Estilos de vida y cómo influye en estado de nutrición en adolescentes de la I.E. Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017, donde obtuvo que el 68% no realizan ejercicios físicos y el 32% si

prácticas deportivas como el fútbol o vóley en los tiempos de receso y en cursos de educación física dentro de la institución.

Así mismo difiere con Suescún S, Sandoval C, Hernández F, et al. (8) en su trabajo denominado: Estilos de vida en la universidad de Boyacá, Colombia – 2017, donde presenta que el 67% de los estudiantes no realizan actividades físicas, por otra parte un grupo porcentual de 33% si desarrollan ejercicios físicos aprovechando los pocos ambientes deportivos.

Linares N, Lopez O. establecen a los ejercicios físicos en relación con la edad de la persona y el modo de vivir que poseen, por ello el desenvolvimiento en movimientos de caminar, danzar, bucear, oficios de la casa, lavado del hogar optimiza considerablemente la forma de hacer deporte. Un individuo no logra dedicar 30 minutos de modo continuo a un movimiento físico, a veces se dividirá en tres o cuatro tiempos de 8 minutos cada uno, consiguiendo el mismo resultado provechoso (29).

En la investigación sobre estilos de vida en la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz con respecto a la actividad y ejercicios físicos, se puede apreciar que los alumnos tienen diferencias porcentuales entre los estilos de vida saludables respecto a la actividad física que realizan, ya que frecuentemente realizan caminatas, practican el fútbol, juegan en el campo, manteniendo el cuerpo en actividad constante, por ello no existe índice de alarma respecto a la obesidad dentro de la institución, además la mayoría de los alumnos del sector rural realizan sus actividades en la chacra, donde exigen a sus cuerpos una actividad intensa que requiere esfuerzo físico, aprovechando de esta manera un estilo de vida saludables, por otra parte, el pequeño porcentaje de los alumnos

con frecuencia presentan un comportamiento sedentario que generalmente son los que viven en la zonas urbanas donde los alumnos, no realizan actividades físicas, que a futuro les puede generar hipertensión o diversas enfermedades que pongan en riesgo su salud.

De lo expresado con anterioridad se puede concluir que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción los alumnos de nivel secundario mantienen un estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicios físico, ya que es debido a las constantes actividades deportivas, sobre todo que se presencia en el recreo y en el mismo curso de educación física aportando de forma positiva en una vida saludable; por otra parte, un porcentaje menor mantiene un estilo de vida no saludable debido al comportamiento sedentario, presenciándose mayormente en la zona urbana.

De manera que se sugiere a las autoridades de la Municipalidad de Monterrey, fomentar la construcción de campos deportivos para el entretenimiento y fortalecimiento de sus actividades físicas, así mismo poder diseñar programas de apoyo a través de la Subgerencia de Bienestar Social, Deporte y Juventud, donde los jóvenes puedan aprender diversos deportes con un profesional en el área.

Tabla 4:

En relación a los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz., se obtuvo que del 100% de los alumnos, el 75% tiene un estilo de vida no saludable en el manejo del estrés y mientras que el 25% tiene estilo de vida saludable.

Estos resultados tienen semejanza con Suescun S, et al. (8) en su en su trabajo denominado: Estilos de vida en la universidad de Boyacá, Colombia – 2017, donde obtuvieron que el 86% mantienen un estilo de vida no saludables sobre el estrés, ya que existe diversos factores como el entorno social y familiar que presentan una influencia negativa en el estudiante.

Así mismo se asemeja con Ramos G. (11) en su presente investigación titulada: Estilos de vida y cómo influye en estado de nutrición de adolescentes de la I.E. Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017, donde el 68% mantienen un estrés no saludable respecto a los estudiantes de la institución, debido a diversos factores estresores que incluso llegan a repercutir en sus actividades académicas.

También se asemeja con Salas D. (39) en su estudio titulado: Estilos de vida saludables en la I.E. Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, donde obtuvo que el 72% mantienen un estrés no saludable respecto al estilo de vida del escolar en estudio, donde evidencian ansiedad, desequilibrio emocional en ambientes cotidianos.

Los resultados encontrados difieren con Maquera E, Quilla R.(13) quienes en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida en el 4to año nivel de la I.E. adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, donde encontraron que hubo un aumento del 6,7% al 60% de los estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés generando un estilo de vida saludable.

Por otro parte, difiere con los encontrados por Vilcapaza V. (12) quien en su investigación titulada: Estilos de vida en 4to y 5to del nivel secundario de la I.E. José Reyes Lujan, Azángaro 2017, donde encontró en la dimensión manejos del estrés, el 56%

de los adolescentes presentaron un estilo de vida moderadamente saludable, seguidamente, el 26% mostró un estilo de vida no saludable, finalmente el 18% de los adolescentes manifestaron un estilo de vida saludable, debido a que la realización de deportes, y por vivir en una zona rural hace que los niveles de estrés siempre estén bajos, solo en ciertas circunstancias se sienten estresados por la cantidad de trabajos académicos, exámenes y eventos sociales.

También difiere con Ocaña A, Pajilla R. (14) en su investigación: Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017, donde obtuvieron como resultado que en el estrés se tiene el 63% de los adolescentes un estilo de vida moderadamente saludable, seguidamente el 26% que mostraron un estilo de vida no saludable, manifestando que una de las actividades que permite bajar el nivel de estrés son los ejercicios deportivos.

Álvarez L. menciona que el estrés es una reacción normal del cuerpo y la mente, que puede afrontar los retos diarios o dificultades que se presenta en la vida. Tiene dos aspectos principales tanto en la parte física como en lo emocional, volviéndose ambos difíciles de sobrellevar generando una actitud frustrada, de manera que si se presentan de forma continua puede generar riesgo de salud en la persona; así mismo se clasifica en estrés agudo que se presenta a corto plazo y el estrés crónico que se evidencia en un tiempo prolongado (31).

Dentro de la investigación respecto a los estilos de vida de la I.E. de Monterrey, se pone en evidencia que los alumnos cuentan con un estilo de vida no saludable en el manejo de estrés debido a que no cuentan con una orientación sobre la manera de confrontar el

estrés, además algunos alumnos manifiestan que en su hogar pasan diversos problemas que afectan en su estado de salud y control de estrés, también afirman la falta participación por parte de las organizaciones de salud mediante charlas formativas sobre sus actitudes que pueden ser llevados por un psicólogo para un diagnóstico eficiente y poder ver la realidad y confrontar sus emociones para la mejor de dichos alumno.

De lo expresado con anterioridad, se puede concluir que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción se evidencia un estilo de vida no saludable respecto al estrés, donde los alumnos manifiestan que es debido a que dentro de su entorno familiar existe conflictos les perjudica emocionalmente, así mismo afirman que la situación económica solo les puede permitir concluir o no sus estudios básico, generándoles una actitud frustrante; a ello se suma la falta de un profesional para el seguimiento emocional de los alumnos en la institución educativa.

De manera que se recomienda a la institución educativa, poder brindar el servicio de atención psicológica, mediante un profesional del área, para el tratamiento del alumno que presenta estrés, así mismo a los padres de familia poder orientarles sobre la solución de conflictos familiares que repercuten en el comportamiento de sus hijos.

Tabla 5:

En relación a los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, el 82,14% tiene un estilo de vida saludable en la dimensión apoyo interpersonal, mientras que el 17,86% no tiene un estilo saludable en esta dimensión.

Estos resultados se asemejan con lo encontrados en Sánchez E. (40) en su estudio titulado: Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, donde obtuvo que el entorno a nivel familiar es importante para los adolescentes de secundaria, de manera que influye en su comportamiento emocional y académico.

De la misma manera, los resultados encontrados se asemejan con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente saludable en los estilos de vida del 4to año del nivel secundario de la I.E. adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015 encontraron que hubo un aumento del 30% al 50% de los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal.

Así mismo, los resultados se asemejan con los encontrados por Vilcapaza V. (12) quien en su investigación titulada: Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to del nivel secundario de la I.E. José Reyes Lujan, Azángaro 2017, encontró en la dimensión soporte interpersonal, que el 44% de adolescentes presentaron un estilo de vida moderadamente saludable, seguidamente el 34% de adolescentes mostró un estilo de vida no saludable, finalmente el 22% de adolescentes manifestó un estilo de vida saludable, debió a que los adolescentes siempre tiene la compañía de los amigos y familiares directos en la zona rural (y ante cualquier problema u orientación que necesiten recurren a sus familiares cercanos).

Por otra parte, difiere los resultados con Capa R. (41) en su estudio: Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017, donde obtuvo como resultado que el 72% presentan un estilo no saludables sobre el apoyo interpersonal, ya

que diversos factores como económicos o programas sociales no han tenido impacto como el adolescente.

Así mismo difiere con Ocaña A, Pajilla R. (14) en el estudio titulado: Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017, manifiestan que el 77,4% tiene un estilo de vida inadecuado respecto al apoyo interpersonal generando insatisfacción en el estudiante.

También difiere con Sala D. (39) en su investigación titulada: Estilos de vida saludables en adolescentes de la I.E Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Lima, Perú, 2018, donde obtuvo que el 77% mantuvieron la dimensión apoyo interpersonal no saludable, debido a la falta de apoyo de su entorno social y familia repercutiendo en sus notas académicas.

Gaete V. menciona que el soporte interpersonal se define como cada asociación interpersonal de un conjunto de individuos. Este conjunto se puede cimentar en el aspecto emocional, como el amor y el gusto artístico, las actividades de negocio y sociales, así mismo con las interacciones y aspectos colaborativos en el hogar, entre otros; principalmente el soporte interpersonal pretende ser una ayuda en casos en donde la persona se encuentre mal física y moralmente, brindando la ayuda a través de la experiencia con consejo y aprendizajes ya vividos (32).

Dentro de la investigación a los alumnos de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción con respecto a los estilos de vida tomando como punto el apoyo interpersonal se presenció que los alumnos en su mayoría si cuentan con un estilo de vida saludable, dado que existe apoyo de parte de su entorno familiar para concretar sus estudios y proseguir con estudios

superiores, por ello los padres siempre están de forma constante preocupados por el bienestar de sus hijos, de manera que el apoyo interpersonal es latente, además el entorno social donde se encuentran en la institución aporta a la interrelación de compañeros; pero por otra parte, los alumnos que no tiene saludable el apoyo interpersonal es debido a que en su entorno familiar se presentan conflicto como por ejemplo padres separados que repercuten de forma negativa en la parte emocional del alumno, por ello se debe cambiar dichas actitudes desde el seno familiar, de forma que no repercuta en el futuro del alumno.

De lo anterior se puede concluir que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, los alumnos presentan un apoyo interpersonal de forma saludable, ya que presentan el apoyo inicialmente de los padres que velan por el bienestar de sus hijos, desde la preocupación de brindarles a sus hijos estudios básico como el apoyo moral para seguir adelante; por otra parte, un porcentaje menor de alumnos afirma que en su familia generalmente se presentan problemas o separaciones de familias que repercute de forma negativa y emocional en el comportamiento del alumno.

De manera que se sugiere a la institución educativa poder realizar sesiones de orientación a los padres de forma periódica, sobre el comportamiento tanto de los alumnos como de los propios padres en el hogar, que deben ser realizados por un profesional de psicología.

Tabla 6:

En relación a los estilos de vida en la dimensión autorrealización de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, del 100% de los alumnos el 68,75% tiene un estilo de vida saludable en la

dimensión autorrealización, mientras que el 31,25% no tiene un estilo saludable en esta dimensión.

Estos resultados se asemejan con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente para los estilos de vida en el 4to año del nivel secundario de la I.E. adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015, encontraron que hubo un aumento del 3.3% al 30% de los estilos de vida en la dimensión autorrealización (los niveles muy saludables después de la aplicación del programa de intervención).

Así mismo, los resultados también se asemejan con Vilcapaza V. (12) quien en su investigación titulada: Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to del nivel secundario de la I.E José Reyes Lujan, Azángaro 2017, encontró sobre la dimensión autorrealización, que el 48% de los adolescentes presentaron un estilo de vida moderado saludable, el 28% indicaron un estilo no saludable y el 24% mostró un estilo de vida saludable, debido a que los estudiantes tiene el propósito de mejorar su futuro (condición económica, social y cultural) a través del desarrollo profesional.

También los resultados presentan semejanza con Salas D. (39) en su estudio titulado: Estilos de vida saludables en la I.E. Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, donde obtuvo que el 79% de los adolescentes presentaron un estilo de vida saludable respecto a la autorrealización, ya que existe satisfacción por dar continuidad a sus estudios.

Por otra parte, difieren con Capa R. (41) en su tesis titulado: Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017, donde obtuvo como resultado

que el 56% presentan un estilo de vida no saludable respecto a su autorrealización, debido a que no sienten el sostenimiento familiar para seguir progresivamente en sus estudios, ya que recurren directamente a trabajar después de concluir sus estudios básicos, con el fin de generar ingresos familiares, de manera que no pueden acceder a estudios superiores generándoles un estancamiento emocional.

También los resultados difieren con Suescún S, Sandoval C, Hernández F. et al. (8) en su tesis titulado: Estilos de vida en la universidad de Boyacá, Colombia – 2017, donde obtuvieron que el 78% de los estudiante manifiestan estar estancados con sus estudios, debido a factores económicos dentro de su entorno familiar que no les permite cursar mayores estudios para acceder a mejores ingresos y beneficios.

Seguidamente los resultados también difieren con Ramos G. (11) en su estudio titulado: Estilos de vida y cómo influye en el estado de nutrición en adolescentes de la I. E. Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017, donde obtuvo que el 68% de los estudiantes presentan una actitud emocional de fracaso generando un inadecuado estilo de vida respecto a su autorrealización, donde priman mayormente los varones mediante factores que condicionan su frustración.

Gaete V. expone que la autorrealización es definida como el deseo de encontrar la felicidad, también es la acción de motivación que tienen los jóvenes para desenvolverse y sentirse plenos, logrando un crecimiento conforme al ciclo de vida, que se ve reflejado por medio de la seguridad, libertad, decisión y confianza, que tiene la persona evidenciándose en los logros obtenidos (32).

Betancourth S, Cerón J. mencionan además, la autorrealización es entendida como la satisfacción humana, que se hace presente por la necesidad psicológica, donde el individuo muestra toda su capacidad, desde la adaptación hasta la relación saludable con los demás, que a futuro generan metas personales concluidas. Así mismo en la autorrealización se encuentra la felicidad y se obtuvo que cuando los individuos entienden que obtener los deseos o proyecto será mediante el esfuerzo de acción a acción (42).

En la investigación de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, se puede apreciar que los alumnos se encuentran satisfechos con las labores que han realizado durante su vida siendo de porcentaje mayor, lo que conlleva a una satisfacción personal; ya que afirman que tener la oportunidad de estudiar y superarse uno mismo es una gran ayuda a futuro para sostener su familia, además se sienten satisfechos con su proceso de autorrealizarse de forma progresiva en sus actividades fijando meta claras y alcanzables; así mismo el apoyo familiar es un factor que tiene gran impacto debido a que afirman la mayoría de sus padres no han concluido sus estudios básicos, de manera que se tiene esperanza que sus hijos sean mejores por el camino correcto del estudio.

De lo anterior se puede concluir que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción se evidencia que los alumnos del nivel secundario presentan un estilo de vida saludable en la autorrealización, ya que pueden acceder a una educación para tener un crecimiento académico y con su entorno social donde el cimiento de la autorrealización del alumno es la familia, de manera que afirman los alumnos que una oportunidad de crecimiento que tienen actualmente es debido a las enseñanzas de sus señores padres que no lo tuvieron en su debido momento, porque algunos no terminaron sus estudios básicos

por falta de apoyo, pero sus hijos presentan una actitud de seguir adelante y autorrealizarse.

De manera que sugiere a la institución educativa, poder generar estrategias motivacionales que fortalezcan a los alumnos, para que puedan concretar a futuro sus proyectos y propósitos en la vida.

Tabla 7:

En relación a los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, del 100% de los alumnos, el 99,11% no tiene un estilo de vida saludable en la dimensión responsabilidad en salud, mientras que el 0.98% tiene un estilo saludable en esta dimensión.

Estos resultados mantienen semejanza con Ramos G. (11) en su estudio titulado: Estilos de vida y cómo influye en el estado de nutrición en adolescentes de la I.E. Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017, que obtuvo como resultado el 61% presenta un estilo de vida poco saludable respecto al cuidado de salud debido a que están propensos a diversos factores como el deficiente higiene, consumo de agua no potables, dando entender que no acuden al establecimiento de salud de forma frecuente frente a factores en que se encuentra propenso al adquirir enfermedades.

Así mismo los resultados tienen semejanza con Sala D. (39) en su estudio titulado: Estilos de vida saludables en estudiantes de la I.E. Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Lima, Perú, 2018, donde obtuvo que el 72% presentan un estilo de vida no saludable

respecto a la responsabilidad de salud que es reflejado en los adolescentes por una incorrecta higiene corporal, de manera que están propenso a adquirir bacterias y enfermedades.

También mantiene semejanza con Ocaña A, Pajilla R. (14) en su estudio titulado Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote, 2017, donde obtuvo como resultado que el 69,2% de los adolescente no presentan un estilo de vida saludable respecto a la responsabilidad de salud y el 30,8% si presenta un estilo de vida saludable, debido a que están propenso a adquirir diversas baterías o enfermedades que pueden ser por el consumo de agua directamente del grifo o una alimentación desequilibrada.

Por otra parte, estos resultados difieren con Maquera E, Quilla R. (13) quien en su investigación titulada: Eficiencia del programa adolescente sobre estilos de vida en el 4to año del nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015 encontró que hubo un aumento del 13,3% al 70% de los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud (los niveles de responsabilidad en salud fueron muy saludables después de la aplicación del programa de intervención).

Los resultados también difieren con Vilcapaza V. (12) quien en su estudio titulado: Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to del nivel secundario de la I.E. José Reyes Lujan, Azángaro 2017, encontró en la dimensión responsabilidad en salud que, el 55% de adolescentes presentaron un estilo de vida moderado saludable, seguidamente del 28% adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, y el 17% tuvo un estilo saludable, ya

que los estudiantes regularmente acuden al centro de salud ante cualquier dolencia y a la asistencia a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.

También los resultados difieren con Capa R. (41) en su estudio titulado: Estilo de vida de los adolescentes en una I.E. de Lima, 2017, que obtuvo el 56% de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable sobre el cuidado de salud y el 44% de los adolescentes presenta un estilo de vida no saludable respecto a la responsabilidad de salud, que se evidencia en la frecuencia que asisten al centro de salud por algún síntoma o dolencia que presente, de manera que existe preocupación por el adolescente para mejorar su estado de salud.

Casado R, Osuna F, Moral P. afirman que la responsabilidad de salud es una conducta de toda persona frente al surgimiento de accidentes o enfermedades, señalando la manera de portarse, la cual afecta a la salud propia y de la comunidad de forma positiva o negativa. De manera que el ideal es la responsabilidad y la modificación de las conductas en peligro hacía unos comportamientos saludables de bienestar positivo, del sujeto y de ningún otro. Siendo quien resuelve preservar y conservar una salud adecuada. Además un estilo de vida responsable implica que, cuando se trata de nuestra salud se presenta cierto nivel responsable en la salud (30).

Dentro de la investigación sobre los estilos de vida en la I.E Nuestra señora de la Asunción, se puede apreciar que cuentan con un estilo de vida no saludable en responsabilidad, debido a que no siguen consejos ni son atendidos ante cualquier dolencia que tengan y se automedican en algunas ocasiones, debido a la falta de una actividad constante del centro de salud mediante la orientación, por ejemplo se evidencia en la falta

de difusión por parte del personal de salud sobre la nutrición, en algunos casos los alumnos que viven en zonas rurales presentan dificultad para acceder a una atención de salud por la lejanía que se encuentra; pero ante la falta de actividad del sector de salud aun así afirman que dentro de la institución hace años se solicita tener un seguro, en este caso los alumnos si cuentan con el SIS para que puedan ser atendidos por un centro de salud, siendo una ayuda del Estado pero que no es aprovechado de forma adecuada por los alumnos antes cualquier riesgo que perjudique sus salud.

De lo expuesto anteriormente se puede establecer que dentro de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción se evidencia que los alumnos del nivel secundario presentan un estilo de vida no saludable respecto a la responsabilidad en salud, ya que los alumnos no han generado conciencia sobre las consecuencias de no atenderse de forma oportuna en el centro de salud, debido a que los alumnos están propensos a accidentes o adquirir enfermedades. Además, otro de los indicadores que aportan de forma negativa en los alumnos dentro del ámbito rural, se presentan por la lejanía al centro de salud, de manera que no acuden a atenderse y los padres prefieren medicarlos con la medicina no tradicional que no es abalado por un profesional de salud.

De manera que se sugiere al centro de salud, poder generar mayores esfuerzos para generar concientización a los padres de familia y alumnos, en la importancia de acudir a un centro de salud, donde es responsabilidad del profesional de salud de velar por el tratamiento y prevención de diversas enfermedades o accidentes. Así mismo a la institución de salud para poder brindar clases de responsabilidad en materia de salud a los alumnos y también generar conciencia.

Se concluye de forma general, que dentro de la investigación los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, presentan un estilo de vida saludable en general debido a que tiene una alimentación sana, además realizan de forma frecuente actividades y ejercicios físicos para mantener un equilibrio en el organismo para evitar la hipertensión y obesidad; también reciben el apoyo del entorno familiar generándoles la autorrealización; por otra parte existen indicadores no saludables como la falta de responsabilidad en salud de los alumnos y el manejo de estrés, por falta en el manejo y orientación por parte de la labor que desempeña el profesional de salud.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluyó que, los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz, 2019, donde más de la mitad fueron saludables a nivel general, debido a que la mayoría de las dimensiones corresponden a niveles óptimos, que se evidencia en que los alumnos realizan caminatas, juegan en el campo, consumen alimentos propios de la zona, etc.
- Así mismo, los estilos de vida en la dimensión nutrición de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, casi el total de alumnos fueron saludables dentro de esta dimensión, ya que consumen alimentos que producen y crían animales para su consumo, es por ello que tienen una mejor alimentación.
- Del mismo modo, los estilos de vida en la dimensión actividad física de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, la mayor parte fueron saludables, siendo un nivel muy alto para los alumnos, ya que practican deporte en el campo, caminan largas distancias para ir a la chacra, algunas veces manejan bicicleta.
- En cuanto a los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los alumnos pocos fueron saludables, esto se debe a que no tienen una buena comunicación con sus familiares, porque la mayoría de los padres trabajan, ya que son el sustento del hogar.

- Por lo tanto, los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, la mayoría fueron saludables, esto se debe a que presentan buenas relaciones entre compañeros y amigos de barrio, sintiéndose algunas veces acompañados y apoyados por ellos.
- De tal manera, los estilos de vida en la dimensión autorrealización de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, la mayoría son saludables, esto se evidencia ya que los jóvenes sienten menor presión para realizar sus quehaceres.
- Por último, los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los alumnos del nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey – Huaraz, casi pocos fueron saludables, se debe a que la misma familia prefiere antes de ir al hospital o centro de salud, tratar con medicina natural como son las hiervas, ungüentos, etc. que ellos mismos elaboran.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Brindar los resultados obtenidos del presente estudio al Centro de Salud Monterrey, con el propósito de dar a conocer las deficiencias encontradas respecto a los estilos de vida de los alumnos de la institución educativa, de manera que se fomente mayor actividad del profesional de salud en la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, de manera que puedan planificar estrategias para mejorar la calidad de vida del alumno.
- Proponer al personal del Centro de Salud Monterrey, que generen líneas de acción para concientizar a los estudiantes de la I.E. en el buen manejo de los estilos de vida, fortaleciendo los ejes estratégicos de incentivación dentro de las campañas y charlas que se brinda a los alumnos.
- Coordinar con el Director de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción poder incentivar campañas en conjunto con el centro de Salud de Monterrey, donde se pueda orientar al alumno con programas como “Adolescentes Saludables”. Así mismo proponer caminatas de mediante actividades donde se fortalezca las actividades físicas, de manera que puedan liberar el estrés y previniendo a futuro el sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amina M, Tedros G. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [Internet]. Estados Unidos; 2018 [citado 2020 Jun 16]. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
2. Campo L, Herazo Y, García F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes [Internet]. Barranquilla; 2017 [citado 2020 Jun 16]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
3. Auqui S, Suárez M, Guillen M. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida que pueden representar factor de riesgo para el desarrollo de obesidad y sus comorbilidades [Internet]. Ecuador; 2018 [citado 2020 Jul 18]. Available from: <https://www.inspilib.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/Estudio-de-hábitos-alimentarios-y-estilos-de-vida.pdf>
4. UNICEF. Estado de la situación de la niñez y la adolescencia en Argentina [Internet]. Argentina; 2016 [citado 2020 Jul 23]. Available from: <https://www.unicef.org/argentina/media/2211/file/SITAN.pdf>
5. Ministerio de Salud. Documento técnico sobre la situación de salud de los jóvenes en el Perú [Internet]. Lima; 2018 [citado 2020 Jul 23]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
6. Burga D, Sandoval J, Campos Y. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. Acc Cietna [Internet]. 2016; [citado 2020 Ag. 04]. 3:11. Available from: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/44/523>

7. Áncash Noticias. Áncash es la tercera región con mayor consumo de drogas en escolares [Internet]. Áncash Noticias. Áncash; 2019 [citado 2020 Mar 28]. Available from: <https://ancashnoticias.com/2019/09/28/ancash-es-la-tercera-region-con-mayor-consumo-de-drogas-en-escolares/>
8. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, Bernal F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med [Internet]. 2017; [citado 2020 Set 10]. 65(2):227–31. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/download/58640/62845/353607>
9. Vernaza P, Villaquiran A. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán [Internet]. Colombia; 2017. [citado 2020 Set 10] Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n5/0124-0064-rsap-19-05-00624.pdf>
10. Moral P, Gascón M, Abad M. La salud y sus determinantes sociales: Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. Rev Int Sociol [Internet]. 2016 [citado 2019 Nov 6];72(EXTRA 1):71–91. Available from: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/587/607>
11. Ramos G. Estilos de vida y su influencia al estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado 2019 Nov 6].

Available from:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Lujan, Azangaro 2017 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2017. [citado 2019 Nov 7] Available from:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Maquera E, Quilla R. Eficiencia del programa adolescente saludable para mejorar el estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru- Juliaca 2015 [Internet]. Universidad Peruana Unión; 2017. [citado 2019 Nov 8] Available from:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Ocaña A, Pajilla R. Factores Sociales relacionado con el estilo de vida del Centro Preuniversitario UNS Nuevo Chimbote [Internet]. [Chimbote]: Universidad Nacional del Santa; 2017. [citado 2019 Nov 8] Available from:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Rodríguez A, Velez E. Estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Huaraz, 2017 [Internet].

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2018. [citado 2019 Nov 8]
Available from:

<http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/3672/ADA>

EUDOCIA RODRIGUEZ FIGUEROA - ESTILOS DE VIDA Y RIESGOS PARA
LA SALUD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los
internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018 [Internet].

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2018. [citado 2020 Mar 6]
Available from:

[http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823
_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

17. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales Factores
Determinantes de la Salud. Buenos Aires; 2017 [citado 2019 Nov 6]. Available from:

<https://www.coursehero.com/file/58454022/factores-determinantes-de-la-saludpdf/>

18. Roque A, Segura E. Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar
[Internet]. Madrid; 2017. [citado 2020 Ag 04] Available from:

<https://revista.nutricion.org/PDF/ROQUE.pdf>

19. Organización Panamericana de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludable
[Internet]. Departamento de Intibucá. 2016 [citado 2020 Ag 04]. Available from:

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-
spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

20. Garry E, Binns A, Sagner M. Medicina del estilo de vida [Internet]. Elsevier H. Elsevier Health Sciences, editor. Alemania: Elsevier; 2017. [citado 2020 Ag 10] Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=BRgnDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=estilo+de+vida+pdf+2017&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiRpMeq9ofsAhVEIbkGHWdkBKYQ6AEwAHoECAyQAg#v=onepage&q&f=true>
21. Corporación Minuto de Dios. Calidad y hábitos de vida [Internet]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. 2016 [citado 2020 Jun 6]. Available from: https://orientacion.universia.net.co/que_estudiar/corporacion-universitaria-minuto-de-dios--uniminuto-84.html
22. Blake A. Hacia un estilo de vida saludable [Internet]. EUDEBA. Editore EUDEBA, editor. Argentina; 2016. [citado 2020 Ag 7] Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=QZGWAqAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=estilo+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwilu6XxuojsAhXIIlkGHQYkAUEQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=estilo de vida&f=false>
23. Rosa R, Paredes Á. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Rev Científica Ciencias la Salud [Internet]. 2016; [citado 2019 Nov 6]1(0):8. Available from: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/download/229/229

24. DeConcepts. Concepto de vida saludable [Internet]. 2017. [citado 2019 Nov 15]
Available from: <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable>
25. Sanabria P, González L, Urrego D. Estilo de vida saludable en profesionales de salud colombianos. Rev Med [Internet]. 2017; [citado 2020 Ag 18]15(2). Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>
26. Lillo J. Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. Scielo [Internet]. 2015; [citado 2020 Ag 18]24(0):15. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>
27. Ávilal A, Rangel L, Gómez M, Leal J, Fuentes B, Panunzio A. Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media [Internet]. Venezuela; 2016. [citado 2019 Nov 6] Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90452745008.pdf>
28. OMS. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [Internet]. OMS. 2018 [citado 2020 May 26]. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
29. Linares N, Lopez O. La equidad en salud: propuestas conceptuales, aspectos críticos y perspectivas desde el campo de la salud colectiva [Internet]. Guatemala; 2017 [citado 2019 Oct 19]. Available from: <https://www.medicinasocial.info/index.php/medicinasocial/article/download/226/484>
30. Casado R, Osuna F, Moral P. Manual Práctico de Enfermería Comunitaria. Scielo

- [Internet]. 2016; [citado 2019 Oct 19]269–75. Available from: <https://www.sciencedirect.com/book/9788490224335/manual-practico-de-enfermeria-comunitaria>
31. Álvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto [Internet]. Vol. 30, Rev. Fac. Nac. Salud Pública. Antioquía; 2015. [citado 2019 Oct 20] Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
32. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Scielo [Internet]. 2015; [citado 2019 Oct 23 6] 6(86):436–43. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
33. OMS. La organización del trabajo y el estrés [Internet]. WHO. Ginebra: World Health Organization; 2015. [citado 2020 Ag 10] 1–37 p. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Cadena J, González Y. El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J. Pender [Internet]. Colombia; 2017. [citado 2020 Ag 10] Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1452/145249416008.pdf>
35. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 2014 [citado 2019 Nov 6];66. Available from: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

36. Hernández R. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. 3 era Ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2018. [citado 2020 Oct 19] Available from: https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACION.html?id=jly9vQEACAAJ&redir_esc=y
37. Pérez U. La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de la vida. Rev Cuba Salud Publica [Internet]. 2015; [citado 2020 Oct 21] 36(3):277–9. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v36n3/spu16310.pdf>
38. Comité Institucional de ética en investigación - ULADECH. Código de ética para la investigación V. 002 [Internet]. Chimbote; 2019. [citado 2019 Set 16] Available from: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
39. Salas D. Estilos de vida saludables en escolares de la institución educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018 [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Ricardo Palma; 2019. [citado 2020 Mar 19] Available from: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2453/SF_T030_72525027_T SALAS SIMPE DIANA FRANCIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. [citado 2019 Mar 06] Universidad César Vallejo; 2018. Available from: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez_MEE.p

df?sequence=1&isAllowed=y

41. Capa R. Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017 [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional de San Marcos; 2018. [citado 2019 Mar 18] Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/323348911.pdf>
42. Betancourth S, Cerón J. Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. Rev Virtual Univ Católica del Norte [Internet]. 2017; [citado 2020 Set 23] 1(50):21–41. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194250865003.pdf>

ANEXOS

ANEXOS N 1



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N° 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
N°	Actividades	Año 2020								Año 2020							
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	x	x	x													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				x												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				x												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				x												
5	Mejora del marco teórico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7	Elaboración del consentimiento informado		x														
8	Ejecución de la metodología						x										
9	Resultados de la investigación							x	x								
10	Conclusiones y recomendaciones											x	x				
11	Redacción del pre informe de Investigación.									x	x	x	x				
12	Redacción del informe final														x		
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación															x	
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															x	
15	Redacción de artículo científico															x	

ANEXOS N 2



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE**



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. N^o 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY – HUARAZ, 2019

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University -MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total de presupuesto desembolsable			652.00
Total (S/.)			995

ANEXOS N 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R
(2008)

Nº	ÍTEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S

APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

ANEXOS N 4



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA



Para la validez de la Escala de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

	R – Pearson		
Ítems 1	0.35		
Ítems 2	0.41		
Ítems 3	0.44		
Ítems 4	0.10		(*)
Ítems 5	0.56		
Ítems 6	0.53		
Ítems 7	0.54		
Ítems 8	0.59		
Ítems 9	0.35		
Ítems 10	0.37		
Ítems 11	0.40		

Ítems 12	0.18		(*)
Ítems 13	0.19		(*)
Ítems 14	0.40		
Ítems 15	0.44		
Ítems 16	0.29		
Ítems 17	0.43		
Ítems 18	0.40		
Ítems 19	0.20		
Ítems 20	0.57		
Ítems 21	0.54		
Ítems 22	0.36		
Ítems 23	0.51		
Ítems 24	0.60		
Ítems 25	0.04		(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) se creyó conveniente dejar ítems para su importancia en el estudio.

ANEXOS N 5



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N ^a	%
CASOS		
Validos	27	93,1
Excluidos	2	6,9
Total	29	100,0

A eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N ^a de elementos
0.794	25

ANEXOS N 6



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE**



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA
I.E. N° 86031 NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – MONTERREY –
HUARAZ, 2019**

Mi nombre es Blanca Henostroza Solís y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 20 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

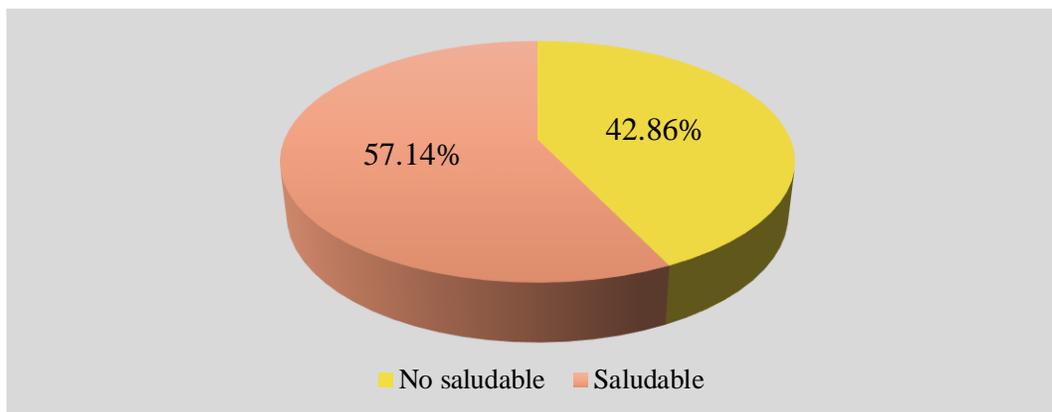
Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de _____?	Sí	No
--	----	----

Fecha: _____

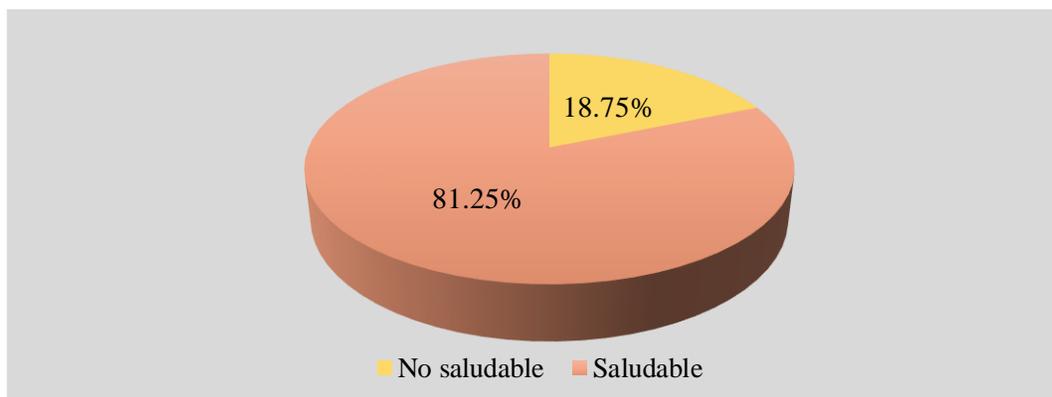
ANEXOS N 7

Gráfico 1: Estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



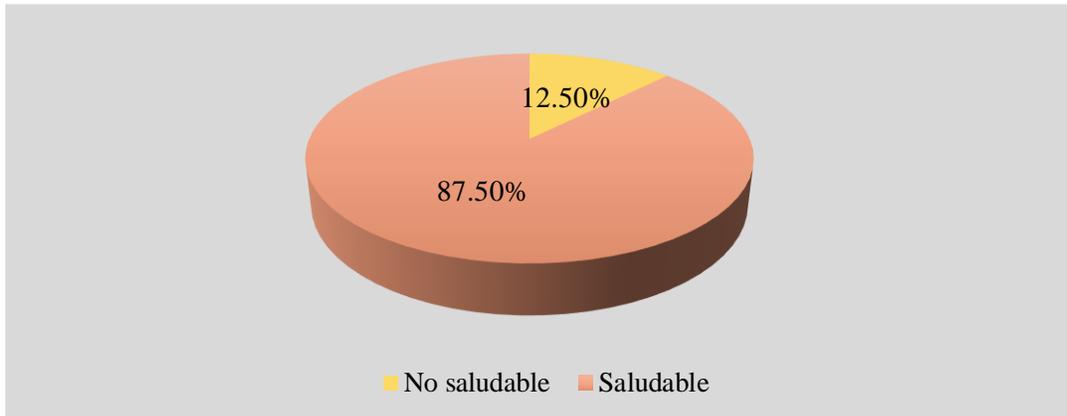
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 2: Dimensión alimentación de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N^o 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



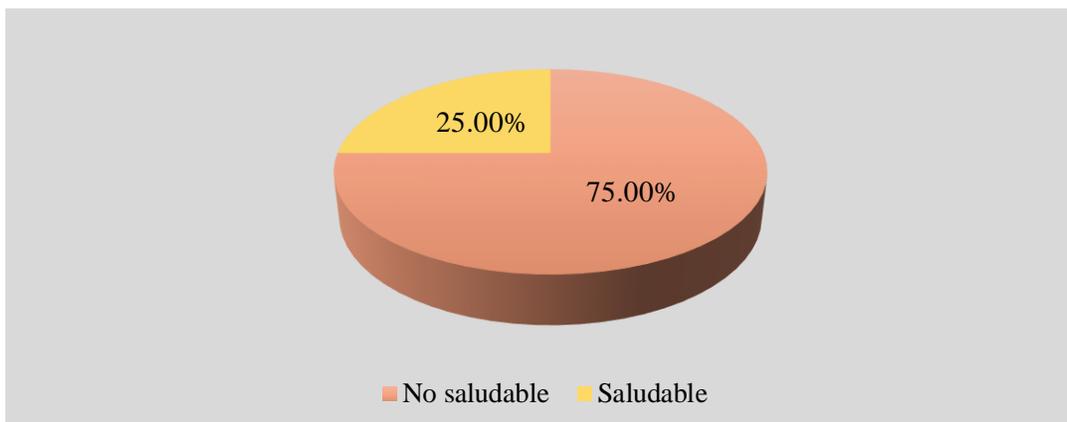
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 3: Dimensión actividad y ejercicios de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



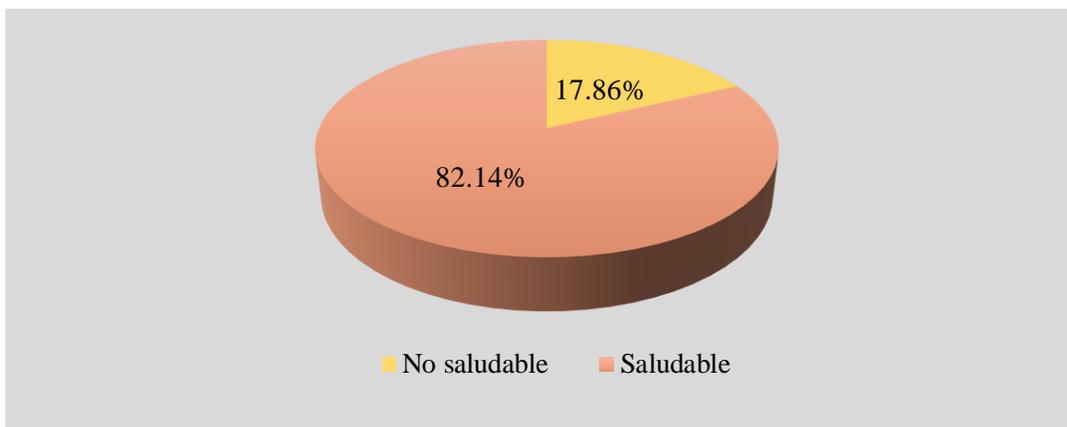
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 4: Dimensión manejo del estrés de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



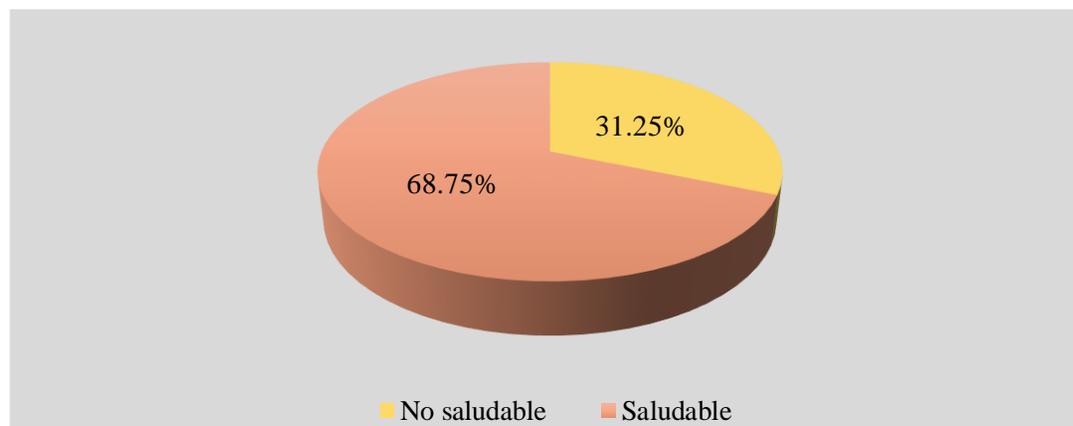
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 5: Dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



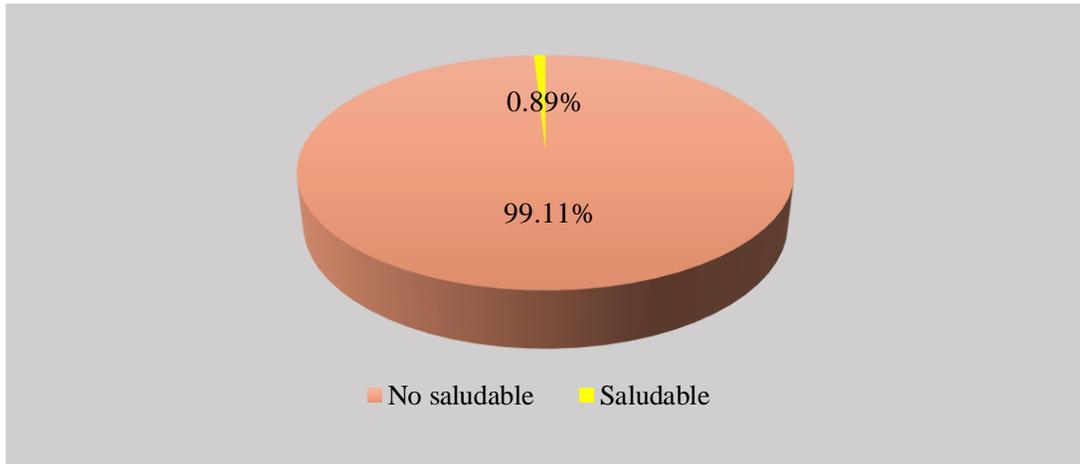
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 6: Dimensión autorrealización de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.

Gráfico 7: Dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. N° 86031 Nuestra Señora de la Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los alumnos del nivel secundario de la I.E N° 86031 Nuestra Señora de la asunción – Monterrey - Huaraz, 2019.