



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE
SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.

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

AUTORA

CRUZ COLLASOS, YESIN YARELA
ORCID: 0000-0003-0496-0108

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO
ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Cruz Collasos, Yesin Yarela

ORCID: 0000-0003-0496-0108

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

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser quién día a día me bendice, me permite gozar de salud y me concede la vida; para seguir continuando con mis estudios y hacer posible la realización del presente trabajo de investigación.

A mi madre Katy Olga Collasos Castañeda; quien me ha inculcado siempre valores y palabras de aliento; a ella, porque se esfuerza día a día para brindarme su apoyo en distintos aspectos, motivándome constantemente a continuar con mis estudios y ser una profesional para lograr mis deseos en la vida.

A mis docentes de la universidad, por transmitirme sus conocimientos y hacer posible que culmine mi trabajo de investigación, aleccionándome para seguir formándome idóneamente y ser una futura profesional competente.

YESIN CRUZ

DEDICATORIA

A mi difunto padre Mario Pedro Cruz Carrión; quién en vida fue mi principal fuente de apoyo y mi aliento para continuar con mis estudios; porque, su mayor deseo era tener una hija profesional y me ilumina desde el cielo para continuar con mis proyectos en la vida.

A toda mi familia y amigos, por brindarme su apoyo incondicional, palabras de aliento y darme constante ánimo para continuar con mis estudios.

A mi asesor Juan Hugo Romero Acevedo, por transmitirme sus conocimientos académicos y orientarme con paciencia al asesorarme a lo largo del desarrollo del presente trabajo de investigación.

YESIN CRUZ

RESUMEN

El presente trabajo de investigación de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, con diseño de una sola casilla, tuvo como objetivo general: Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha- Mariscal Luzuriaga, 2020. La muestra estuvo constituida por un muestreo no probabilístico, por conveniencia conformado por 57 adolescentes debido a la pandemia por el covid-19; aplicándose la encuesta de estilos de vida de manera online; los datos fueron procesados en el programa de Microsoft Excel, los resultados se presentaron en tablas y gráficos simples. En los resultados se obtuvo que en el centro poblado de Seccha el 64,91% de adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y el 35,09% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable; en la dimensión alimentación el 56.14% de los adolescentes tienen un estilo de vida alimenticio no saludable; en la dimensión actividad ejercicio un 56.14% de adolescentes tienen un estilo de vida no saludable; en la dimensión manejo del estrés el 77.19% de los adolescentes tienen un hábito no saludable; en la dimensión apoyo interpersonal el 54.39% de los adolescentes llevan un estilo de vida saludable; en la dimensión autorrealización el 70.18% de los adolescentes poseen un estilo de vida saludable y finalmente en la dimensión responsabilidad en salud los adolescentes llevan un estilo de vida no saludable en un 66.67%. Concluyéndose que la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha practican un estilo de vida insalubre.

Palabras Clave: Adolescentes, estilos de vida, salud

ABSTRACT

The general objective of this quantitative research work, descriptive level, with a single-blind design, was to determine the lifestyles of adolescents in the town of Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020. The sample consisted of a non-probabilistic convenience sample of 57 adolescents due to the covid-19 pandemic; applying the lifestyle survey online; the data were processed in Microsoft Excel, the results were presented in tables and simple graphs. The results showed that in the Seccha population center, 64.91% of adolescents have an unhealthy lifestyle and 35.09% of adolescents have a healthy lifestyle; in the food dimension, 56.14% of adolescents have an unhealthy eating lifestyle; in the exercise activity dimension, 56.14% of adolescents have an unhealthy lifestyle; in the stress management dimension, 77.19% of adolescents have an unhealthy stress management habit. 19% of adolescents have an unhealthy habit; in the dimension interpersonal support 54.39% of adolescents have a healthy lifestyle; in the dimension self-actualization 70.18% of adolescents have a healthy lifestyle and finally in the dimension responsibility in health, 66.67% of adolescents have an unhealthy lifestyle. It is concluded that most of the adolescents of the Seccha population center practice an unhealthy lifestyle.

Keywords: Adolescents, lifestyles, health

CONTENIDO

	Pág.
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	12
III. METODOLOGÍA	33
3.1. Diseño de la investigación	33
3.2. Población y muestra	34
3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores	35
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.6. Plan de análisis.	43
3.6. Matriz de consistencia	45
3.7. Principios éticos	47
IV. RESULTADOS	51
4.1. Resultados	51
4.2. Análisis de los resultados	58
V. CONCLUSIONES	79
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS:	95

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	51
TABLA 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	52
TABLA 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD EJERCICIO DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	53
TABLA 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	54
TABLA 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	55
TABLA 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	56
TABLA 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	51
GRÁFICO 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	52
GRÁFICO 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD EJERCICIO DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	53
GRÁFICO 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	54
GRÁFICO 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	55
GRÁFICO 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	56
GRÁFICO 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL LUZURIAGA, 2020.....	57

I. INTRODUCCIÓN

Fernández A. (1), refiere que cada año se evidencia el aumento de las enfermedades en adolescentes; lo cual, genera preocupación a nivel de la salud pública y según los reportes de la Organización Mundial de la Salud a nivel mundial hay más de 1,2 millones de defunciones en adolescentes entre 10 y 19 años; así mismo, se reportan muertes asociadas a patologías en adultos a causa de los estilos de vida inapropiados iniciados en la adolescencia como: Falta de actividad física y deportiva, dieta desequilibrada, consumo de bebidas alcohólicas, relaciones sexuales sin protección e interacción social inapropiada a causa de violencia familiar e incluso las patologías afectan el desarrollo pleno de los adolescentes, exponiendo al peligro su salud actual y futura.

La Organización de Naciones Unidas, señaló en noviembre del 2019 que el 80% de adolescentes en el mundo no acostumbran realizar actividad física; dentro de aquel porcentaje a nivel mundial el 85% son mujeres adolescentes y el 78% son varones adolescentes; ya que, no evidencian la actividad mínima de 60 minutos al día establecida por la OMS y particularmente en Latinoamérica se muestran los porcentajes altos, en referencia al hábito no saludable en actividad ejercicio en la población adolescente y cuatro de cada cinco de ellos no tienen conocimiento sobre el significado de mente sana y cuerpo sano; por esta razón, la ONU consideró la existencia del riesgo de deterioro del estado físico del adolescente; porque, de 146 países, donde los adolescentes fueron estudiados solo en 4 países los adolescentes tienen hábitos saludables en cuanto a la actividad ejercicio (2).

Los países latinoamericanos donde hay un estilo de vida poco activo en la población adolescentes son: Costa Rica (82%), Uruguay (82,2%), México (83,2%), Paraguay (83,5%), Brasil (83,6), Honduras (83,8%), Colombia (83,9%), Perú (84,7%), Argentina (84,8%), Bolivia (85,5%), El Salvador (86,1%), Ecuador (86,5%), Guatemala (86,9%), Chile (87,6%) y Venezuela (88,8%); dichas cifras, evidencian la poca consciencia de los adolescentes sobre la importancia de incorporar el ejercicio en la cotidianidad; lo cual, es importante para el adolescente; porque, disminuye el riesgo de padecer enfermedades; así mismo, llevar un estilo de vida activo en la adolescencia es beneficiosa para toda la vida del ser humano al poseer un impacto positivo en el progreso del desarrollo cognitivo y social del adolescente; pero, está población no evidencia interés de cambio y las últimas estadísticas muestran el riesgo que presenta su salud física y mental (2).

Debido a los altos índices de poca actividad física en adolescentes a nivel global, la ONU señala la prevalencia del sedentarismo en adolescentes; lo que significa, que la población adolescente es inactiva y este aspecto forma parte de los estilos de vida no saludables; lo cual, está acarreado el riesgo de que los adolescentes sufran de enfermedades cardiacas, tensión alta, diabetes, cáncer de mama o cáncer al colon; en definitiva, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS, al respecto defiende que los adolescentes en la actualidad requieren ser parte de la atención en las propuestas innovadoras de los políticos; donde, se establezcan políticas y programas específicos para la educación y promoción del ejercicio, junto a demás patrones comportamentales saludables de los estilos de vida en adolescentes; lo cual, es oportuno para la salud, tanto física y mental (2).

El Ministerio de salud (MINSA) en el 2016 indicó que en el Perú la prevalencia de vida de los adolescentes de zonas urbanas es un promedio de 62,2 % y en áreas rurales es de 51,3%; también, es mayor en varones (62,2 %) que en mujeres (50,2%) y las encuestas indican que el inicio del consumo de alcohol son en promedio a la edad de 12,6 años, así mismo, el consumo de tabaco en áreas urbanas es de 23,3%, en áreas rurales es de 13,7%, en varones es un 26,1% y en mujeres 12,0% e incluso el inicio del consumo de tabaco oscila a los 13,7 años de edad, tanto en zonas rurales como urbanas y “entre los consumidores del último mes, 60,0% tuvieron consumo excesivo de alcohol (cinco o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión), mayor en hombres que en mujeres (61,9% y 57,8% respectivamente), sin mayor diferencia según tipo de colegio”; lo cual, es dañino para la salud y preocupante para la sociedad (3).

Los malos hábitos en adolescentes entre 10 y 19 años como el consumo de alcohol, sustancias adictivas, omisión de la actividad física, alimentación no balanceada, falta de higiene, sedentarismo; etc. Siguen provocando la aparición de problemas de salud como: Enfermedades terminales (cáncer), desnutrición por exceso y defecto, sobrepeso, delgadez, talla baja, enfermedades diarreicas, problemas psicológicos, etc.; lo cual, es un tema relevante a tratar en la sociedad; porque, quiere decir, que los adolescentes no cuentan con suficiente información sobre los estilos de vida saludables; y a consecuencia de ello, no toman consciencia, razones por las cuales se continúa evidenciando enfermedades que afectan a los adolescentes, haciendo que no se desarrollen y crezcan plenamente por esta problemática (3).

El Diario Gestión, refiere que los adolescentes de 12 a 17 años de edad suman un total de 3,1 millones y representan el 32,4% de la población peruana y según las últimas encuestas los adolescentes de las zonas rurales tienen poco acceso a internet

(20%) y se dedican más al trabajo de campo desde temprana edad a comparación de adolescentes de zonas urbanas quienes tienen mayor acceso al internet (64,6 %) y la educación; además, afirma que 3,2 millones de menores acceden a Internet, generalmente varones (52,9 %) (4).

Los adolescentes forman un porcentaje significativo de la población peruana; por ello, nace la importancia de conocer sus hábitos como el uso de la tecnología y tiempo dedicado al estudio para verificar su situación de salud, educación a futuro y la realidad nacional de modos de vida en adolescentes. Una investigación acerca de los hábitos de vida en los adolescentes permitirá conocer si los adolescentes de las zonas rurales o urbanas desarrollan hábitos beneficiosos para su salud ya que se evidencia altos porcentajes de hábitos insalubres (4).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) refiere que los adolescentes deben ser comprendidos en la sociedad como promotores del desarrollo humano y económico; pero, en el Perú el 16% de la población adolescente que oscilan los 12 y 17 años no asiste a las instituciones educativas de nivel secundario y en las zonas rurales los adolescentes hasta un 25% y la cifra eleva a un 33% en adolescentes en extrema pobreza; lo que, significa que dichos adolescentes no logran autorrealizarse y su progreso futuro en la sociedad se ve truncado y las mujeres entre los 15 y 19 años no tienen seguridad y bienestar; lo cual, ha sido reportado por el INEI (5).

Calle M. (6), indica que en el análisis de la situación de salud de los y las adolescentes en el Perú emitido por el MINSA, de acuerdo a la prevalencia de año del consumo de drogas legales según dominios regionales indica que en el departamento de Ancash el 36,5% de la población escolar de nivel secundario consume drogas; de ello, se comprende que en Ancash el 36,5% de adolescentes tienen un estilo de vida

no apropiado relacionado a la dimensión responsabilidad en salud; ya que, se halla el consumo de sustancias adictivas que pueden afectar su salud.

Por mucho tiempo se evidencia la trascendencia e incremento de patologías en adolescentes y son un factor causante de morbimortalidad en la actualidad; por ello, se considera la existencia de un problema de salud asociado a los estilos de vida insalubres practicados cotidianamente por individuos en la etapa de la adolescencia del centro poblado de Seccha; lo cual, implica la existencia de una preocupación en el ámbito de salud; porque, día a día las tasas de defunciones en adolescentes y adultos se elevan, a causa de la práctica de hábitos dañinos para la salud desarrollados en la etapa de la adolescencia que provocan patologías que afectan el bienestar actual o a largo plazo poniendo en riesgo su vida.

Estadísticas a nivel mundial y nacional indican el predominio de hábitos como el poco ejercicio, alimentación no balanceada, consumo de sustancias nocivas y adictivas, relaciones sexuales sin protección e interacciones sociales no apropiadas que traen consecuencias irreversibles en la etapa de la adolescencia o también a futuro como patologías y muerte; por ello, es probable que en el centro poblado de Seccha se repita la misma realidad nacional.

El centro Poblado de Seccha está ubicado en el departamento de Ancash, provincia Mariscal Luzuriaga, distrito de Lucma; fue considerado un centro poblado bajo ordenanza municipal desde el 30 de diciembre del 2009, es una zona rural, consta de 4 barrios: Seccha baja, Batán, Shinwa y LLamagirca; sus habitantes festejan su fiesta patronal cada 24 de junio en honor a su patrón San Juan Bautista, cuenta con una iglesia donde los habitantes acuden a venerar a la sagrada imagen los domingos; además, cuenta con una institución educativa de nivel Secundario denominado “José

Antonio Encinas Franco”, una escuela primaria denominado “Virgen de Lurdes – N° 84144”, un puesto de salud, un programa de Vaso de Leche, un Programa Nacional de Apoyo Directo a los más Pobres “JUNTOS” y cuenta con las siguientes autoridades: Alcalde, Juez de Paz, comité de agua y desagüe, junta de beneficiarias del vaso de leche y una junta de beneficiarias de programa juntos.

El puesto de salud de Seccha, pertenece a la micro red de Pomabamba y la red Conchucos Norte, su infraestructura es de material rústico(adobe), apertura su atención desde las 8:00 a.m. hasta las 12:00 m. y en la tarde los trabajadores realizan actividades asociadas a la documentación, dicho centro de salud brinda sus servicios a la población del centro poblado de Seccha y sus anexos a través de los siguientes profesionales: Un médico, un licenciado de enfermería y un técnico en enfermería; es de nivel I y ofrece los paquetes de atención integral de salud para niños, adolescentes y materno; los profesionales de salud del puesto de salud refieren que los adolescentes no acuden a sus controles en las fechas citadas; por ello, no son orientados sobre estilos de vida saludables y con frecuencia evidencian que el Índice de Masa Corporal (IMC) de los adolescentes se encuentran debajo de los valores normales para la edad.

Los principales problemas de salud y/o enfermedades de morbimortalidad con prevalencia en adolescentes del centro poblado de Seccha, de acuerdo a la información proporcionada por el establecimiento de salud son: Infecciones respiratorias, infecciones diarreicas, dolor abdominal, infecciones urinarias, obesidad, conductas auto-lesivas, malnutrición, violencia interpersonal, enfermedades infecciosas, alcoholismo y accidentes de tránsito; también, según la atención que brinda cada año los profesionales de salud identifican la existencia de un alto riesgo de suicidio en adolescentes, expresado por conductas auto-lesivas.

La mayoría de los pobladores del centro poblado de Seccha junto a sus hijos dedican gran parte de su tiempo a la agricultura de legumbres(alverja, frijol, habas), tubérculos(papa, oca, olluco, mashua) y cereales (Cebada, maíz, trigo, quinua, achís) que mayormente lo venden; así mismo, se dedican a la crianza de ganado ovino, vacuno, caprino, equino, porcino y entre otros animales domésticos; pero, no tienen una orientación adecuada sobre estilos de vida saludables; por lo tanto, mayormente sus hábitos cotidianos son poco saludables en la dimensión alimentación y otros aspectos como higiene y cuidado de la salud después de tener contacto con los animales.

En la dimensión alimentación se observa que los pobladores no tienen conocimiento acerca de la importancia de la alimentación; por ello, sus productos agrícolas como papa, quinua, kiwicha generalmente no lo consumen en el núcleo familiar y optan por venderlos para adquirir alimentos industriales como fideos, harina procesada, gaseosas etc. de las tiendas; lo cual, da lugar a la existencia de mala nutrición en los niños y adolescentes; porque, los padres los acostumbran a consumir golosinas, galletas, etc. También se presencia que los adolescentes no realizan actividades que le den satisfacción y les motiven a seguir progresando autónomamente; ya que, más se preocupan por obedecer los mandados al campo y chacra con los animales.

El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia ponen en peligro la salud actual y la de su adultez de los adolescentes; a partir de la identificación del rol importante que poseen los adolescentes en cuanto a sus conductas cotidianas nace la inquietud acerca de cuáles son los estilos que practican los adolescentes; para ello, se requiere

realizar un estudio para buscar determinar los hábitos que practican los adolescentes del centro poblado de Seccha; ya que, de acuerdo a previos estudios se identifican elevados índices que evidencian el comportamientos y actitudes no saludables de adolescentes en el Perú.

La realidad de los adolescentes del centro poblado de Seccha en la I.E de nivel secundario “José Antonio Encinas de Seccha” aparte de la formación de los estudiantes se influencia el consumo de comidas rápidas en los quioscos, como el colegio trabaja con el método de jornada escolar completa propicia el consumo de alimentos con químicos en los adolescentes; porque, ya no regresan a casa a consumir su almuerzo y optan por comer alimentos con alto valor calórico y con sustancias químicas; los cuales, son hábitos alimenticios no adecuados. Además, en el colegio del centro poblado se reportan con frecuencia a estudiantes adolescentes que consumen bebidas alcohólicas; lo cual, es inapropiado para su temprana edad ya que afecta a su salud.

Por todo lo expuesto anteriormente, para el desarrollo de la presente investigación se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Seccha – Mariscal Luzuriaga, 2020?

En relación a la interrogante se ha determinado como objetivo general del presente estudio: Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha- Mariscal Luzuriaga, 2020. Así mismo, a fin de lograr dicho objetivo general se ha considerado los siguientes objetivos específicos:

1. Identificar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha- Mariscal Luzuriaga, 2020.

2. Identificar los estilos de vida dentro de la dimensión alimentación de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.
3. Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.
4. Identificar los mecanismos del manejo de estrés que practican los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.
5. Identificar el apoyo interpersonal en la salud de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.
6. Identificar el nivel de autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.
7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.

La presente investigación tiene un fin académico orientado a conocer e identificar los hábitos de las personas en la etapa de la adolescencia del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020; porque, se evidencian en las estadísticas a nivel global, nacional y regional un alto porcentaje de adolescentes con estilos de vida que afectan su salud y adultos que padecen enfermedades a causa de los estilos de vida practicados en la adolescencia tales como: Poco ejercicio, alimentación no balanceada, consumo de sustancias adictivas, relaciones sexuales sin protección e interacciones sociales no apropiadas que conllevan consecuencias irreversibles; también, a futuro este estudio será relevante; porque, permitirá ampliar los conocimientos existentes de la realidad de los estilos de vida e identificar y describir hábitos de los adolescentes del centro poblado de Seccha; lo cual, será un aporte más para la sociedad y base para posteriores investigaciones en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.

Debido a la problemática de salud existente, relacionado a los estilos de vida de los adolescentes; el estudio a realizar en este trabajo de investigación será importante; ya que, se determinará los hábitos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha; lo cual, será significativo; porque, aportará a la población información acerca de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad; así mismo, permitirá comparar la realidad de los estilos de vida de los adolescentes en una zona rural del Perú e identificar si un porcentaje de adolescentes de nuestro país están generando estilos de vida inapropiados o apropiados que a futuro puede afectar o no su bienestar y posteriormente este estudio servirá como guía para la realización de otras investigaciones generales, asociadas al cuidado de la salud o estudios con referencia específica sobre los estilos de vida; porque, el estudio se realizará con consideraciones científicas y los resultados obtenidos serán de carácter real y verás.

Otro aspecto que cobra significancia para efectuar esta investigación es que hasta el momento no se han realizado estudios acerca de los estilos de vida que permitan determinar los hábitos cotidianos de los adolescentes del centro poblado de Seccha; es decir, este estudio será sustancial; ya que, la información obtenida en los resultados permitirá conocer los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad; lo cual, será útil en la toma de decisiones por parte del centro de salud, autoridades y la población acerca del establecimiento de medidas preventivo promocionales, políticas o proyectos que enfatizen y promuevan los estilos de vida salubres si en caso se identificará en los resultados del estudio un déficit en la práctica de los estilos de vida en adolescentes.

La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de una sola casilla, con una muestra conformado por 57 adolescentes. Siguiendo con el procesamiento y

análisis de datos, se obtuvo como resultados importantes los siguientes: El 64.91 % de los adolescentes del centro poblado de Seccha llevan un estilo de vida no saludable; en la dimensión alimentación y la dimensión actividad ejercicio los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha el 56.14% es no saludable; además, en la dimensión manejo del estrés el 77.19% de los adolescentes llevan estilos de vida no saludables y en la dimensión responsabilidad en salud el 66.67% de adolescentes del centro poblado de Seccha tiene un estilo de vida no saludable.

Al finalizar el estudio se llegó a las siguientes conclusiones: Los estilos de vida de la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Secha, Mariscal Luzuriaga, 2020 es no saludable; por lo tanto, la manera de vida cotidiana de la población adolescente de dicho centro poblado es perjudicial para su salud; lo cual, puede condicionar patologías en las etapas de vida posteriores a la adolescencia o también dicha población puede no desarrollarse de manera adecuada y no lograr consigo autorrealizarse; igualmente, a partir del estudio se concluyó que en la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida más del cincuenta por ciento de la población adolescentes del centro poblado de Seccha tiene un hábito nocivo para su salud; donde, se evidencia la poca conciencia en las decisiones y acciones que desarrollan los adolescentes lo cual puede deteriorar su bienestar integral condicionando problemas de salud.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes:

Relacionado al presente trabajo de investigación se encontró los siguientes estudios:

Nivel internacional:

Ruiz A. (7), en su investigación “evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta-España, 2016”, con el objetivo de evaluar y valorar estilos de vida y hábitos determinantes de la salud de los adolescentes, hizo un estudio de tipo descriptivo transversal, con una muestra de 107 adolescentes Ceutíes concluyó que el 78 % de los adolescentes tienen hábitos de alimentación no saludables, por lo cual prevalece la malnutrición alimentaria por déficit y exceso; descubrió que los adolescentes no realizan actividades físicas; además evidenció que menos de la mitad de los adolescentes de Ceuta (22%) practican hábitos determinantes de la mala salud como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; uso inadecuado del tiempo dedicado a tecnologías como teléfono móvil; horario inapropiado de descanso y sueño.

Díaz A. et al. (8), realizaron un estudio denominado “Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud-Cuba, 2017” en Cuba, orientándose a identificar conductas que benefician el estado óptimo de salud y hábitos no apropiados en los adolescentes; su estudio fue descriptivo de corte transversal, concluyeron que los adolescentes tienen un precario consumo de frutas y

verduras, poca actividad física y los adolescentes pertenecientes a una familia extensa practican estilos de vida malos que afectan a su salud e identificaron a los factores sociales como causa de los estilos de vida no saludables en adolescentes y estos hábitos estaban provocando el padecimiento de patologías en dicha población.

Ramos A. et al. (9), realizaron una investigación denominada “actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016”, con el objetivo de identificar los estilos de vida practicados por los estudiantes de 6 instituciones educativas tanto públicas y privadas, con un tipo de estudio descriptivo observacional de corte transversal, con una muestra de 135 estudiantes concluyeron que los adolescentes estudiantes fuman tabaco, han consumido alcohol y sustancias adictivas, la mayoría ya inició su actividad sexual; pero, la mayoría hace ejercicio y finalmente también sustentaron que los hábitos cotidianos de los adolescentes es influenciado por el entorno social y uso de la tecnología en tiempos de ocio.

Rodríguez J. (10), en su tesis denominado “Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” realizó un estudio el 2017 en España, con el objetivo de conocer los hábitos y estilos de vida en la adolescencia, con una metodología de tipo cuantitativa, con una población de 62 adolescentes de educación Secundaria Obligatoria del “I.E.S. San Benito” en Tenerife, usó un cuestionario como instrumento, en ello concluyó que en la dimensión alimentación prevalece el consumo de productos insalubres resaltando las comidas rápidas por parte de los adolescentes, evidenció la prevalencia del consumo de drogas, alcohol y tabaco a temprana edad y que solo actuando de manera opuesta los adolescentes evitarían el riesgo de padecer problemas de salud actuales y futuros.

Nivel nacional:

Burga D, Sandoval J. y Campos Y. (11), en su tesis “Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo”, en el Perú, en el año 2018 hizo un estudio con el objetivo de identificar, analizar y comprender los hábitos de vida en adolescentes de una I.E. de Chiclayo, con una metodología de tipo cualitativo usó como herramienta una encuesta y entrevista abierta a una muestra de 74 adolescentes, a partir de los resultados llegó a la conclusión de que la adolescencia es una etapa conflictiva y vulnerable a cambios; porque, en el estudio demostraron el predominio de estilos de vida no adecuados como sedentarismo en los adolescentes y problemas en la dimensión alimentación; además concluyeron que estos hábitos inapropiados son influenciados por la familia y los adolescentes se encuentran muy susceptibles a padecer problemas de salud.

Ramos G. (12), en su tesis denominada "estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial san miguel acraya-2017". hizo una investigación con el objetivo de identificar y conocer los estilos de vida influenciado a la situación nutricional de los estudiantes adolescentes de la I.E Técnico industrial San Miguel Acrala; mediante un estudio descriptivo, analítico con corte transversal demostró que la mayoría de los estudiantes adolescentes conllevan un estilo de vida saludable y concluyó que los estilos de vida no influyen en el estado nutricional de los adolescentes de dicha institución educativa.

Damián A. y Sosaya M. (13), en su tesis “Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” sector I–Cayma- 2016” realizaron un estudio con el objetivo de determinar estilos de vida de

los adolescentes del Colegio “Casimiro Cuadros” en Arequipa; con metodología cuantitativa, descriptiva, no experimental, su muestreo estuvo representado por 103 estudiantes; en ello, concluyeron que más del cincuenta por ciento de los adolescentes tienen estilos de vida saludables (65,7%) resaltando más los hábitos en el ámbito social; pero un 34,4% no poseen buenas relaciones interpersonales con su familia y amigos, los hábitos en la dimensión alimentación es precario ya que consumen comidas chatarra y hay poco consumo de alimentos ricos en fibra, referente a la dimensión actividad física no realizan actividades deportivas o recreativas fuera de horarios escolares.

Nivel regional:

Ocaña A. y Pajilla R. (14), en su investigación “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017” realizaron un estudio con el objetivo de identificar la conexión existente entre los factores sociales y estilos de vida de los adolescentes con una metodología de tipo descriptivo, con corte transversal investigó los rasgos de estilos de vida donde llegó a la conclusión de que la mayoría de los adolescentes poseen hábitos de vida insalubres(74.9%), no trabajan, comen alimentos no saludables(62,8%) como alimentos altos en azúcar, acostumbran consumir carne roja y menos de la mitad tomó alcohol, así mismo concluyó que la mayoría consume bebidas gaseosas, agua mineral con gas y otros alimentos con conservantes químicos.

Méndez Y. (15), en su tesis “Determinantes de la salud en adolescentes del 3 ° y 4° año de secundaria. Institución Educativa “José Carlos Mariategui N° 88046” cambio puente _ Chimbote, 2016”, realizó una investigación con el objetivo de detallar los determinantes de salud en los adolescentes de 3ro y 4to de la I.E. “José Carlos

Mariátegui”- Chimbote en el año 2016, mediante un estudio de tipo cuantitativo de nivel descriptivo, de una sola casilla concluyó que en los determinantes de los estilos de vida la mayoría de los adolescentes no fuman habitualmente y nunca han fumado, tampoco consumen bebidas alcohólicas, se bañan diariamente, poseen reglas y metas claras, no presentan algún daño en su salud a causa de violencia o agresión, la mayoría de adolescentes aún no han iniciado con sus relaciones sexuales consumen frutas, fideos, verduras y hortalizas cotidianamente.

Cueva M. (16), en su tesis “Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Vicos – Carhuaz - Ancash, 2016” hizo un estudio con el objetivo de describir los determinantes de la salud en los adolescentes del Centro Poblado de Vicos – Carhuaz – Ancash, la metodología de la investigación fue de tipo cuantitativo-descriptivo, de una sola casilla, con una muestra de 120 adolescentes utilizó un cuestionario sobre los determinantes de la salud, aplicando la técnica de entrevista y observación llegó a la conclusión de que en los determinantes de estilos de vida ninguno de los adolescentes fuman, tampoco consumen bebidas alcohólicas, no han iniciado sus relaciones sexuales; la mayoría acostumbra dormir de 6 a 8 horas, poseen establecidas sus reglas sobre su conducta, tienen metas claras, consumen fruta y carne 1 a 2 veces por semana y reciben apoyo de sus familiares.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

La realización del presente trabajo de investigación se fundamenta en las teorías de los estilos de vida de Ajzen y Madden y Albert Bandura; los cuales, permiten conocer la importancia de los hábitos de vida cotidianos del individuo; ya que, estos determinan la situación de bienestar del ser humano en todas sus dimensiones en las etapas que atraviesa.

En el ámbito de la enfermería a partir del conocimiento de los estilos de vida se puede identificar la causa de diversas patologías y el conocimiento de estos permite mejorar la práctica de enfermería enfocado a la promoción y prevención; por esa razón, la realización del presente estudio sobre los estilos de vida también se fundamenta en dichas teorías ya mencionadas y el modelo de la promoción de la salud de Nola Pender; ya que, ayuda a fundamentar la importancia del cambio de modos de vida como un desafío, tratando de concientizar e incidir los hábitos saludables a la población adolescente mostrando los resultados obtenidos al concluir el estudio, para consigo promover el cuidado de la salud.

La teoría de Ajzen y Madden denominado “Comportamiento Planificado” es un modelo que resalta la importancia de la consciencia, cambio y manejo analítico adecuado del comportamiento, que implica voluntad para decidir una actitud, como los hábitos son cambiantes se pueden promover cambios saludables y evitar faltas para mantener el bienestar; como ejemplo de lo mencionado sobre la teoría sería que si una persona quiere empezar a realizar actividad física debe tener la voluntad y decisión para iniciar a caminar por las mañanas para que se convierta en un hábito, al realizarlo cotidianamente; pero, opuesto a ello también se respalda en esta teoría la decisión con voluntad y que además se debe tener en cuenta las barreras de interferencia los cuales impiden hacer lo que se decide realizar con voluntad; para ello, implica análisis y criterios de solución para promover una conducta que esté al alcance y sea posible realizarlo (17).

Es preciso señalar Ajzen y Madden en su teoría “Comportamiento Planificado” definen a los estilos de vida como una forma de interacción y el actuar planificado; así mismo, lo conceptualizan como una capacidad que el ser humano puede moldear en la

vida cotidiana a beneficio del cuidado de su bienestar y se debe desarrollar con compromiso de manera recíproca con quienes se interactúa (17).

La teoría de Albert Bandura denominada “la teoría de la autoeficacia” respalda que la autoeficacia permite poner en marcha el cambio de una conducta individual desarrollando la capacidad de confiar en uno mismo para desarrollar algo bien; es decir, los pensamientos tienen el poder de poner en acción conductas decisivas, también se asocia al empeño que el individuo pone para seguir desarrollando lo planeado y lograr su objetivo sin rendirse, en esta influyen los factores psicológicos y ambientales (17).

Albert Bandura señala que la creencia de la capacidad que cada uno posee y ayuda a decidir el comportamiento; dicho de otro modo, la autoeficacia es la relación que posee un pensamiento con la forma de actuar; por tanto, es indispensable que el individuo conozca sus fortalezas, aptitudes, capacidades y facultades, para cambiar de comportamiento demostrando a uno mismo de lo que es capaz y seguir cumpliendo retos comportamentales con más ímpetu de progreso; de ello, es preciso indicar que Albert Bandura comprende a los estilos de vida como una habilidad influenciada por el entorno y el nivel cognitivo, afectivo y motivacional de la persona determina una actitud; donde, lo positivo trae consigo una acción con buenos resultados y dichos aspectos regulan la conducta (17).

Nola Pender en su teoría denominada “El modelo de la promoción de la salud” señala que la conducta humana asociada a la condición de salud del individuo requiere ser guiado; para, condicionar una salud estable a fin de lograr que las personas asimilen hábitos saludables mediante la promoción; este modelo señala el desempeño del potencial humano, las características, experiencias individuales y el conocimiento de

la conducta relacionada al cuidado de la salud individual como factores que influyen en la decisión de elección de una conducta y convertirlo en un estilo de vida con compromiso particular e iniciativa comportamental es beneficioso para la salud integral.

Además, Nola Pender defiende que la decisión de la conducta que promueve la salud es concientizado o influenciado por el nivel de conocimiento y experiencias particulares; los cuales, ayudan a la persona a elegir con autonomía si pone en marcha o no un comportamiento; lo cual, puede prevenir y mejorar su salud; así mismo, dicha teorista define a los estilos de vida como grupo de patrones comportamentales que desenvuelve el individuo y estos tienen un estrecho vínculo con el estado de la salud; así mismo, indica que un hábito es todo lo que influye a un estado de bienestar y permite que el ser humano se desarrolle (18).

En ello Nola Pender resalta que la promoción de conductas saludables es la que motiva a que el ser humano adapte comportamientos salubres en su cotidianidad y ello nace desde quien lo enseña que es el profesional de enfermería para concientizar y lograr llegar a las personas transmitiéndoles estilos de vida saludables que previenen patologías; de modo que la realización del presente estudio se basa en dicho modelo; porque, se pretende conocer primero la condición de los estilos de vida en la población adolescente del centro poblado de Seccha y con los resultados se pueda analizar, deducir intervenciones que promuevan estilos de vida oportunos para el cuidado de la salud en los adolescentes y concientizar la adopción de conductas saludables (18).

Estilos de Vida: Los estilos de vida son los que determinan el desarrollo del organismo y estos son hábitos o prácticas cotidianas de todo individuo, nace en el

núcleo de la sociedad, abarcan como sus dimensiones la alimentación, actividad física y aspectos psicológicos, estos definen la situación de salud actual o futura de los individuos; por consiguiente se comprende que la práctica de estilos de vida no saludables trae consigo múltiples problemas de salud relacionado a patologías que atentan la vida y opuesto a ello los estilos de vida saludables en la cotidianidad aseguran el bienestar de las personas sin la presencia de problemas de salud (19).

Los hábitos cotidianos son uno de los determinantes de la salud muy importantes, permiten que la persona se desarrolle a nivel social y económico; así mismo, los comportamientos de los seres humanos están relacionado al progreso de su país lo que significa que los patrones de comportamiento son un componente principal que juegan un rol importante para el bienestar y buena salud integral de una persona el cual influencia mucho al nivel de producción económica e interacción social de la misma en un territorio; por ello, si un país pretende una meta de progreso continuo estratégicamente debe actuar en el área de la salud pública para promocionar la salud priorizando comportamientos salubres para incrementar el nivel de aptitud de sus habitantes pero ello depende del empeño de cada individuo de promover un cambio de conducta saludable determinante de la calidad de vida (20).

La adolescencia es la etapa donde con frecuencia hay prevalencia de factores de riesgo para la salud asociado a los patrones de comportamiento debido a que en esta etapa dicha población está en proceso de formación, generalmente son estudiantes y debido al desarrollo a nivel tecnológico, incertidumbre por un futuro incierto y escasas de trabajo los mismos si no tienen orientación oportuna de sus apoderados optan por elegir alternativas opuestas a actividades formativas como el consumo de sustancias tóxicas y son más propensos a padecer problemas de salud mental como la ansiedad y

estrés por la presión del grupo al que pertenece; de modo que, en esta etapa influencia mucho los comportamientos de quienes lo rodean (20).

Los estilos de vida constan de actitudes y modos de vida que se aprenden en casa, esta costumbre ayuda a desarrollarse al ser humano en todas sus dimensiones, además influencia en el estado de salud psicológico y físico de toda persona. También se considera modo de vida a la interacción con los que nos rodean los cuales pueden estar definidos por la sociedad, cultura, creencias y actitudes particulares asociado al consumo de alimentos u otro tipo de materias como alcohol, tabaco, drogas, etc. (21).

Muchos estilos de vida inadecuados están asociados a la alimentación, actividad física, consumo de sustancias adictivas como alcohol y conductas psicológicas, además resalta que en los estilos de vida de los individuos involucran sus tradiciones, hábitos y conductas que consigo buscan satisfacer las necesidades e influyen en el bienestar de salud lo cual hace que nazca la inquietud de conocer cuáles son en realidad los estilos de vida cotidianos de los adolescentes, cuáles son adecuados y no apropiados y cuáles afectan a su salud (22).

Adolescentes: La adolescencia comprende entre los 10 hasta los 19 años, se considera periodo de desarrollo y cambio, es la etapa después de la niñez y antes de la edad joven o adulta donde ocurre cambios drásticos biológicos involucrando el crecimiento, desarrollo, etc. además es la etapa donde el individuo se encuentra en constante presión e influenciado por los que le rodean e interactúa genera modos de vida riesgosos para su salud como: el alcoholismo y la drogadicción, por lo mencionado la OMS considera que un adolescente no es capaz de entender conceptos un tanto complejos como “la conducta y sus consecuencias” por ello necesita orientación y apoyo de los padres o apoderados para mantener un desarrollo adecuado para la etapa (23).

La adolescencia es la etapa clave para la adquisición de hábitos saludables que permitan el desarrollo completo del ser humano a nivel físico, social y psicológico, pero en ello se identifica con relevancia lo opuesto a estilos de vida apropiados ya que los de esta etapa están en riesgo a padecer generalmente el sedentarismo, obesidad, malnutrición y consumo de sustancias adictivas que amenazan el bienestar; además el autor concluye en decir que promover un hábito de vida activo y saludable es una meta para la sociedad actual, además resalta que la presencia de problemas de salud no solo es causado por los mismos adolescentes sino también influyen las prácticas de su entorno social cercano (24).

Los adolescentes perciben y pasan múltiples cambios que a veces los ponen en riesgo y proponer estudios sobre la caracterización, etc. de estos ayuda a promover acciones de prevención orientado a los padres o responsables, entre los problemas que experimentan generalmente los adolescentes son el Bullying, violencia familiar y alcoholismo, donde el último es un hábito insalubre para esta etapa, de modo que para tomar las medidas preventivas es necesario analizar la realidad social en el que vive el adolescente donde juega un rol importante la interacción del contexto social y familiar para favorecer la prevención de dichos factores en la adolescencia (25).

La niñez y la adolescencia son etapas clave para adquirir hábitos que permitan el desarrollo y autorrealización del ser humano. La niñez para el ser humano es la etapa decisiva base para la adquisición de hábitos saludables y la adolescencia es aún más relevante porque es la etapa donde se consolida las actitudes adaptadas en la infancia y al explorar en su cotidianidad nuevas situaciones apertura modos de vida nuevos que permanecen a largo plazo (26).

Dimensiones de los estilos de vida: Los modos de vida están asociados a las dimensiones de vida del ser humano, entre ellos se resaltan la dimensión física, espiritual, social y psicológica. En cada uno de ellos encontramos diversos estilos de vida salubres o insalubres relacionado a la alimentación, actividad física, interacción personal y con la naturaleza.

Estilos de vida en la dimensión alimentación: En ello se encuentra la alimentación balanceada importante hábito saludable para prevenir la malnutrición y múltiples patologías no transmisibles como la diabetes, problemas cardiovasculares, cerebrovasculares y el cáncer. Así mismo en esta dimensión se halla modos de vida no saludables como ingesta excesiva de calorías, omisión del equilibrio en el consumo de azúcar y sal, dietas no apropiadas sin la correcta combinación de alimentos energéticos, constructores y protectores en cada etapa de vida que determinan un precario estado de salud por ende se infiere que los estilos de vida saludables en la dimensión alimentación promueven una vida sana (27).

La alimentación es importante para la salud y el funcionamiento del cuerpo, es por ello fundamental ingerir alimentos que brinden nutrientes donde se incluyan las proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y los minerales al organismo, ya que estos mantendrán al cuerpo sano, y les brindara energía, a la hora de consumir estos alimentos tiene que ser de una forma equilibrada y saludable (28).

Los hábitos alimenticios son prácticas que implican seleccionar alimentos para consumirlo a fin de mantener una buena salud; de modo que los hábitos alimentarios son patrones de consumo de todos los grupos de alimentos de manera equilibrada teniendo en cuenta las guías alimentarias de la OMS para promover el bienestar individual; pero también existe los patrones de conducta alimentaria no adecuadas que

con más prevalencia afecta a los de la etapa adolescente, porque son más vulnerables a ingerir con frecuencia alimentos chatarra con alto componente de químicos que son alimentos no saludables con escaso o ningún valor nutritivo motivados por los medios de comunicación, así mismo dichos hábitos están asociados también al horario de consumo de los alimentos ya que ello al estar desordenado es inadecuado para su salud ya que ocasiona desequilibrios nutricionales y condiciona enfermedades no transmisibles a largo plazo (29).

La alimentación adecuada permite que el cuerpo en desarrollo de un adolescente esté funcionando como debe ser y mediante los hábitos alimenticios saludables se puede lograr obtener los aportes nutricionales que requiere el organismo para su funcionamiento energético y pueda permitir al adolescente realizar sus deberes cotidianos sin problemas de salud como la desnutrición por exceso o defecto o también evitar patologías no transmisibles a largo plazo que puedan afectar su esperanza de vida; en esta dimensión se destaca al seno familiar como el encargado de promover hábitos alimenticias salubres para erradicar el consumo de comidas rápidas en las instituciones educativas con una alimentación completa en casa con las tres comitas principales del día o sea con ello el adolescente al estar saciado no tendrá empeño en consumir una dieta deficiente de nutrientes poco saludable (30).

Los estilos de vida alimenticios saludables son indispensables desde la fecundación con relevancia en la niñez y adolescencia para mantener activa las funciones vitales pero intervienen ciertos factores riesgosos como la venta de alimentos en los quioscos de las I.E. que generan hábitos insalubres en los niños y adolescentes porque no consumen alimentos con alto valor nutritivo sino prefieren comidas insalubres y “los medios de comunicación” haciendo publicidad de

agroalimentos con alto contenido de químicos tóxicos para la salud hace que niños y adolescentes adquieran conductas alimenticias malas, aparte en este punto el autor indica que los hábitos alimenticios correctos permiten alcanzar un estado nutricional adecuado que implica consumir gran variedad de alimentos en la dieta cotidiana para evitar enfermedades relacionados a la alimentación excesiva y no equilibrada (31).

Los estilos de vida en la adolescencia son decisivos para la salud a futuro; ya que las personas en esta etapa se desarrollan atravesando múltiples cambios asimilando hábitos alimenticios, de actividad física y demás comportamientos asociados a las dimensiones de los patrones de comportamiento; de modo que, es importante que el individuo en esta etapa asimile hábitos saludables para asegurar consigo su crecimiento y desarrollo adecuado y completo; para ello, en la dimensión alimentación llevar hábitos saludables en esta etapa implica tener un grado de responsabilidad al elegir los alimentos a consumir teniendo en cuenta los grupos de alimentos nutricionales como protectores, constructores y energéticos para que su organismo reciba los aportes nutricionales requeridos y se desarrolle sano y fuerte, así mismo disponer un tiempo para realizar actividad ejercicio también es un hábito que ayudará a equilibrar la dieta (32).

Estilos de vida en la dimensión actividad física: Son hábitos relacionados a la actividad física como el deporte en los adolescentes varían según el género y menciona que el estudio de los estilos de vida ayuda a los centros de salud, adolescentes y el estado mismo a intervenir en la problemática existente y tomar decisiones para ayudar a mejorar los estilos de vida poniendo en práctica hábitos saludables (33).

La actividad física es aquel movimiento corporal producido por los músculos que produce un gasto de energía, y es recomendado realizar estas actividades ya que

son beneficios para la salud y previenen enfermedades no transmisibles, tiene como objetivo mejorar el mantenimiento del cuerpo, realizar esto ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, diabetes y depresión, mejora la salud ósea, y es importante para el control del peso (34).

Un ejercicio físico es una actividad que involucra el movimiento de los músculos de manera consiente, planificada, organizada y repetitiva, lo cual es importante porque mejora o mantiene una aptitud física idónea, el ejercicio físico está considerado en los deportes, trabajo, al momento de trasladarnos caminado de un lugar a otro, en los hábitos domésticos y recreativos, existen cuatro tipos de ejercicio físico: Dinámico aerobio, de baja intensidad, las que tienen el objetivo de llegar a un óptimo estado de relajación muscular y el rehabilitador; todos ellos son importantes para la buena salud porque: aumenta el volumen sistólico, disminuye la frecuencia cardiaca, incrementa el grosor de las cavidades cardiacas mejorando la circulación sanguínea ayuda al sistema metabólico mejorando el uso de la glucosa en el organismo, permite mantener un peso adecuado, fortalece el sistema óseo, etc. (35).

Las actividades de ejercicio van de la mano con los hábitos alimentarios si se pretende mejorar la salud y en la población adolescente es una etapa clave para desarrollar patrones de comportamiento cotidiano que involucra realizar actividad física ya sea con juegos o deportes específicos que impliquen movimiento de los músculos del cuerpo a fin de erradicar el sedentarismo que generalmente es más prevalente en mujeres que varones adolescentes; para consigo, prevenir patologías como la diabetes; para ello la familia es la encargada de motivar y acompañar al adolescente a realizar ejercicio de manera esporádica lo cual ayuda a promover un estilo de vida saludable para el adolescente beneficioso para su salud (36).

Un adolescente debe asimilar realizar ejercicios al menos por 30 minutos, tres veces a la semana con movimientos repetitivos moderados en intervalos de tiempo cortos que nos deben ser centrados en la actividad física sino también asociado a ello como los juegos, deportes, actividades recreativas, movimientos corporales programados o también aprovechar las horas de educación física en las escuelas para consigo prevenir enfermedades cardiovasculares, respiratorias y problemas de salud a nivel muscular y óseo; de este modo también el adolescente logrará controlar el estrés y la depresión, fomentará la autoconfianza, integración e interacción colectiva desarrollará su sistema osteo-articular y muscular, así mismo le permitirá desarrollar su sistema cardiovascular y aprenderá a controlar su sistema neuromuscular manteniendo un peso con valor normal; además realizar ejercicios en la cotidianidad ayuda a que el adolescente evite el consumo de tabaco, alcohol y drogas (37).

Manejo del estrés: Hoy en día el estrés es ocasionado por factores de presión y tensión lo cual genera un acúmulo de responsabilidades o presión en las actividades a realizar diariamente lo cual implica padecer estrés y para controlar este cansancio mental es imprescindible desarrollar habilidades que permitan controlar y manejar situaciones de tensión para promover armonía en el entorno, por ello desarrollar la capacidad hábil de generar estrategias de solución permite manejar y controlar situaciones de presión y preocupantes, de este modo se evita problemas de salud psicológicos y físicos; también es considerado importante para controlar el estrés el aprendizaje y orientación educativa en el ámbito de la salud en todas las etapas de la vida generalmente el los estudiantes (38).

El estrés es una tensión física que mayormente es causado cuando una persona tiene una actitud negativa, generalmente repetitivas veces es padecido por los

estudiantes; es por ello importante realizar el manejo del estrés ya que esto involucra controlar y reducir la tensión que en algunas ocasiones se padece, haciendo que se evidencie un cambio emocional y físico, para manejar el estrés primeramente se tiene que eliminar los pensamientos negativos, realizar un descanso, pensar en cosas positivas, irse de paseo con los amigos y relajarse (39).

Actualmente se reportan problemas de estrés asociados a preocupaciones económicos, académicos, etc, que exigen mucho y provocan tensión variando en la expresión de esta según las etapas de vida, ocupación, nivel escolar, etc. lo cual genera sobrecarga y varía dependiendo del año escolar que cursa, ocupación, organización, etc. ya que no practican actividades recreativas, ello es un problema que causa morbilidad psicológica con síntomas como la depresión y ansiedad influenciada también por los hábitos de sueño, consumo de bebidas alcohólicas, en la adolescencia hay estrés porque hay cambios emocionales y problemas académicos y para combatir ello implica meditar, pensar positivamente, controlar la respiración y practicar técnicas de relajación, etc. para aliviar y prevenir problemas cognitivos y patologías crónicas (40).

Apoyo interpersonal en la salud de los adolescentes: Las relaciones interpersonales juegan un rol importante en la salud y bienestar del ser humano, de acuerdo a diversos estudios los individuos con mayor interacción social poseen una vida más prolongada ya que consiste en brindar y recibir apoyo mutuo de las que le rodean en ello es confirmado y demostrado porque “La disponibilidad de un sistema amplio de relaciones sociales satisfactorias se ha relacionado asimismo con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, mejor pronóstico en enfermos de cáncer, menores complicaciones durante el embarazo, niveles inferiores de depresión y trastornos

psicológicos, mejor ajuste psicosocial en pacientes crónicos, y mayores niveles de bienestar psicológico y salud física en la población general” (41).

En los adolescentes es importante una interacción positiva porque promueve un ambiente empático, cooperativo y de apoyo emocional mutuo con la familia, amigos y conocidos en las situaciones de crisis, estrés y preocupación, con el apoyo interpersonal es un modo donde el adolescente fortalece su personalidad y desarrolla habilidades de liderazgo en la sociedad y posee la capacidad para solucionar dilemas cotidianos, también esta dimensión se considera una estrategia asertiva que apertura un contexto idóneo para mantener la salud, bienestar y modo de vida óptimo para los individuos en la etapa adolescente (42).

Autorrealización: Autorrealización es cumplir con las expectativas personales y sentirse orgullosos de los éxitos logrados, esta es naturaleza del ser humano que implica satisfacer sus necesidades para mantener sus funciones vitales activas en todas sus dimensiones, para ser feliz y darle sentido a su existencia. Al ser importante la autorrealización es imprescindible que la persona sea capaz de empeñarse y esforzarse para cumplir un objetivo y sentirse bien al lograrlo; una autorrealización permite el desarrollo de la personalidad por ello es importante tener en cuenta la responsabilidad y creatividad para cumplir algo que será beneficioso a nivel individual (43).

La autorrealización es convertirse en todo lo que somos, es un camino de autodescubrimiento, es una necesidad humana que toda persona necesita para sentirse desarrollado y sentirse uno mismo, una persona autorealizada presenta características como un deseo de continuar superándose, tiene la capacidad de apreciar lo que ha logrado, tiene ese sentimiento de agradecimiento por los demás, posee esa actitud de liderazgo e inspira a otros (44).

Betancourth S. y Cerón J. (45), teniendo en cuenta la teoría de las necesidades de “Maslow” indican que en la adolescencia la autorrealización es una necesidad donde prevalece la particularidad de cada individuo ya que todos somos diferente y buscamos ser únicos en la vida con nuestras peculiaridades o sea incluso las aspiraciones de progresos y éxito es diferente en cada persona y para satisfacer esta necesidad implica lograr las aspiraciones de éxito u progreso que puede manifestarse como una proyección de lo que el adolescente pretender en el futuro y satisfacer esta necesidad comprendería empeño en el estudio para lograr ser profesional, conductas que motiven el desarrollo personal, etc. lo cual fortalece la autoestima y da sentido a su vida.

Responsabilidad en salud: Altisent R. y Aragón Z. (46), hacen referencia que todos los seres humanos tienen la facultad moral y ética para cuidar de la mejor forma su salud, de este modo resaltan que es deber de todo ser humano cuidar de si con responsabilidad y que el ser humano velando por su bienestar debe realizar actividades con el objetivo de promover su desarrollo autónomamente, también detallan que actuar con responsabilidad para mantener la salud es importante y hace falta reflexionar sobre el sistema de salud teniendo en cuenta los principios éticos y morales para poner en marcha este punto indispensable para el progreso vital del hombre

La responsabilidad en salud implica que toda persona debe tener una conducta, hábito o estilo de vida favorable con responsabilidad para mantener su bienestar y calidad de vida idóneo los cuales ayudan a evitar factores de riesgo que afecten o alteren la vida del individuo, o sea todo ello es decisión libre de la persona. Actitudes como hacer ejercicio, no consumir tabaco y otras sustancias tóxicas para la salud, interacción social empática, etc. son hábitos saludables que mantienen el ciclo vital

evitando el padecimiento de enfermedades, también adoptar conductas cotidianas con conciencia e implicancia de los pros y contra es un indicador del nivel de responsabilidad que posee la persona (47).

El consumo de sustancias nocivas tales como drogas, alcohol y cigarro en la etapa de la adolescencia es un hábito perjudicial para la salud integral de la persona e influencia de manera negativa a corto o largo plazo en cuando a la capacidad de la toma de decisiones, afecta también el desarrollo a nivel cerebral y el adolescente es vulnerable a contraer infecciones de transmisión sexual al iniciar a temprana edad las relaciones sexuales sin protección; así mismo hábitos adictivos a sustancias tóxicas como inhalar marihuana o tabaco y el consumo de alcohol es un riesgo causa de morbimortalidad en dicha población ya que al no ser salubres acarrear problemas de salud que dañan al sistema cardiovascular, hacen que el adolescente padezca presión arterial alta en la etapa adulta y así mismo está en riesgo a sufrir trastornos de sueño que no le permiten desarrollarse alterando sus funciones vitales estables (48).

Teorías de enfermería: Dorotea Orem con su “teoría de enfermería del déficit del autocuidado” describe como las personas cuidan de si, en ello también aborda la “teoría del déficit del autocuidado” donde resalta la labor de la profesión de enfermería para ayudar a la población cuando hay un precario cuidado de la salud relacionado a comportamientos y en la “teoría de sistemas de enfermería” caracteriza las interacciones a mantener donde resalta al individuo como racional y con capacidad reflexiva acerca de su actitud para consigo mismo y con lo que le rodea; es decir, de esta manera posee todas las facultades para desarrollar comportamientos beneficiosas para sí mismo y los demás, incluso defiende que la enfermería ayuda al individuo a orientarse para practicar actitudes de autocuidado para mantener el bienestar saludable

protegiendo la vida de riesgos, a ello también se asocia la interacción social relevante ya que genera un ambiente empático (49).

Además la teoría de enfermería de Dorotea es relevante ya que fundamenta al individuo a nivel integral con la función de desarrollar una actitud que implique su cuidado para mejorar cotidianamente su vida y prolongar su existencia, también fundamenta a la enfermería como asociada al cuidado del individuo incapaz de valerse por sí mismo ya que se orienta a ayudarlo para conservar sus funciones vitales y mantener su salud también promoviendo actitudes en el individuo para mejorar su bienestar de acuerdo a su capacidad interpersonal y de apoyo también para ayudar a los demás a mejorar su modo de vida (49).

La teorista mencionada en el párrafo anterior delimita a los estilos de vida como actividades que involucran ya sea lo físico, psicológico o lo espiritual y estas acciones son las que ayudan a preservar la vida, permitiendo consigo el desarrollo pleno en la vivencia diaria para el beneficio individual del ser humano (49).

La realización del presente estudio se fundamentará y basará a la teoría de “Dorotea Orem”; ya que, se va a buscar conocer el comportamiento de los adolescentes a nivel integral y conocer todo ello en la formación profesional de enfermería ayudará a resaltar los comportamientos cotidianos asociados de modo general a la importancia de una actitud adecuada para promover actitudes que cuiden la vitalidad, aprendiendo así a tener en cuenta el respeto a la dignidad, confidencialidad, consentimiento informado, etc.

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

Cuantitativo:

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo; porque, para obtener los resultados se recurrió a datos numéricos junto a fórmulas matemáticas y se obtuvo dichos resultados con la representación porcentual numérica; asimismo, se aplicó conocimientos estadísticos que permitieron identificar porcentualmente el comportamiento de los adolescentes del centro poblado de Seccha, cuantificando la cantidad de adolescentes que practican hábitos insalubres y saludables; además, fue cuantitativo; porque, los objetivos de la investigación implicaron la explicación de los fenómenos medibles y cuantificables e incluso para obtener los resultados los datos fueron procesados en el programa de Microsoft Excel y para su análisis se elaboró un cuadro de frecuencia simple y porcentuales de una sola entrada (50).

Nivel descriptivo

El trabajo de investigación fue de nivel descriptivo; ya que, se orientó a detallar y describir de forma específica las propiedades, características y fenómenos relevantes relacionados a la variable en estudio que fue “Estilo de vida” en la población adolescente del centro poblado de Seccha; asimismo, el trabajo de investigación realizado fue descriptivo; porque, se tuvo en cuenta los objetivos propuestos; por eso, se desarrolló, analizó y describió características o comportamientos reales de los individuos adolescentes del centro poblado de Seccha (51).

Diseño de la investigación.

Fue de una sola casilla; porque, se estudió solo a una variable que fueron los estilos de vida; donde, se identificó y describió los estilos de vida saludables y no saludables de la mano con sus posibles complicaciones que deterioran la salud:

$$X \rightarrow Y$$

X: Representó a la variable denominada estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha-Mariscal Lusuriaga, 2020.

Y: Representó a los adolescentes del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.

3.2. Población y muestra.

Población

El universo o población estudiado en el presente trabajo de investigación estuvo conformado por 183 adolescentes de la población adolescente del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.

Muestra

La muestra estuvo constituida por un total de 57 adolescentes del lugar ya mencionado quienes cumplieron con los criterios de inclusión y formaron parte de un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la pandemia por el covid-19.

Unidad de análisis:

Se tuvo en cuenta la participación de cada adolescente del centro poblado de Seccha- Mariscal Lusuriaga,2020 quien cumplió con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

1. Adolescentes del centro poblado de Seccha quienes accedieron participar en el estudio firmando el documento de consentimiento informado y que formaron parte de la muestra.
2. Adolescentes del centro poblado de Seccha cuya función cognitiva no estuvo alterada.

Exclusión:

1. Adolescentes que se rehusaron a firmar el documento de consentimiento informado y no accedieron a participar en el estudio.
2. Adolescentes que tuvieron alterado la función cognitiva y evidenciaron la presencia de algún trastorno mental.

3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

Estilos de vida:

Definición conceptual:

Los estilos de vida son el conjunto de actitudes cotidianas de los individuos, los cuales pueden ser adecuados y reflejo de un estado de salud idóneo u opuestamente ser insalubres que determinan la existencia de patologías que atentan la vida del individuo o pueden alterar las funciones vitales generando así problemas de salud (19, 20 y 21).

Definición operacional:

Para el desarrollo del presente estudio se consideró y caracterizó todas las actitudes, hábitos y conocimientos de los adolescentes; los cuales,

practicaban cotidianamente teniendo en cuenta las seis dimensiones de los estilos de vida:

Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, nivel de autorrealización y responsabilidad en salud. Fue considerado óptimo cuando el total de las respuestas llegaron al valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si los valores llegaron de 25 a 74 puntos.

Dimensiones:

Alimentación.

Definición Conceptual

La alimentación es indispensable para el desarrollo y funcionamiento correcto de las funciones vitales del individuo en todas las etapas de su vida; ello, implica la alimentación adecuada y balanceada de acuerdo a cada etapa; en la etapa de la adolescencia la alimentación ayuda a que el individuo se desarrolle completamente a nivel cognitivo teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales; lo cual, es importante ya que esta es la etapa de mayor cambio y desarrollo especialmente físico; la alimentación balanceada con correcto consumo de alimentos constructores, protectores y energéticos puede evitar y combatir múltiples patologías entre ellos: Obesidad, desnutrición y anemia (27 y 28).

Definición Operacional

- Se alimenta usted 3 veces al día: Desayuno, almuerzo y cena
- Bebe usted agua en un promedio de 4 a 8 vasos al día.
- Usted consume habitualmente alimentos constructores, protectores y energéticos tales como: Frutas, verduras, carnes y cereales.

- Usted elige comer alimentos que contienen alta cantidad de químicos en los ingredientes.
- Usted escoge comer alimentos que contengan ingredientes naturales.
- Acostumbra revisar el contenido de las etiquetas de todos los alimentos para evidenciar su producción antes de consumir.

Se consideró adecuado si el total de respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17 puntos.

Actividad y ejercicio

Definición Conceptual

La actividad física también denominado ejercicio físico es una práctica que desarrolla el movimiento corporal generado por la actividad muscular; el cual, ayuda a quemar calorías, aumentar el gasto cardiaco, ayuda a prevenir el estrés, se asocia al equilibrio de la dieta, ayuda a mantener el bienestar físico y mental contribuyendo así en la prevención de patologías y diversos problemas de salud cardiacas, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad etc. (33 y 34).

Definición Operacional

- Realiza ejercicios tres veces a la semana por unos 20 o 30 minutos,
- Realiza actividades que involucran el movimiento de todo el cuerpo diariamente.

Se consideró adecuado si el total de respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos, e inadecuado si el valor es de 02 a 05 puntos.

Manejo del estrés

Definición Conceptual

En la realidad cotidiana, para controlar el estrés implica la aplicación de estrategias de defensa a nivel fisiológico para enfrentar todo tipo de tensiones, se desarrollan mediante reacciones que buscan contrarrestar el estrés; los cuales, son considerados técnicas útiles saludables que permiten identificar con habilidad las manifestaciones del estrés para luego analizar el fenómeno, controlarlo antes que afecte las funciones mentales y emocionales o eliminarlo apropiadamente sin ocasionar daños mayores (38 y 39).

Definición Operacional

- Usted logra identificar las manifestaciones que provocan las situaciones de tensión, preocupación y demasiada exigencia en su vida diaria.
- Expresa usted sus emociones mediante reacciones tensionadas y mucha preocupación
- Logra enfrentar y controlar hábilmente su nerviosismo, cansancio, ansiedad, tensión y preocupación.
- Practica usted danza, deporte, ejercicios de respiración u otras actividades de recreación que le permiten distraer su mente y cuerpo.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 04 a 11 puntos.

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

El apoyo interpersonal consiste en la interacción y ayuda entre dos o más individuos; ya sea, teniendo un vínculo afectivo, familiar, gustos comunes o de amistad, ello es importante; porque, ayuda a tener una buena comunicación y participación en la sociedad; el cual, fortalece la personalidad del individuo

ayudándole a expresar sus emociones y sentimientos con los que le rodean, así mismo aprender de las expresiones y experiencias de los demás para ser más empáticos, además esto influencia en la autorreflexión, autonomía y socialización del ser humano (41 y 42).

Definición Operacional

- Usted acostumbra interactuar con los que le rodean (familia, amigos, conocidos).
- Usted conserva una buena comunicación con los que le rodean.
- Acostumbra consultar activamente sus inquietudes y aspiraciones con los demás.
- En situaciones de crisis emocional y dificultades busca ayuda o se deja ayudar por los demás.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 04 a 11 puntos.

Autorrealización

Definición Conceptual

La autorrealización es la capacidad de satisfacer las necesidades básicas emocionales de supervivencia con el cumplimiento de metas u objetivos trazados; los cuales, generan satisfacción personal, elevan la autoestima, promueve la aceptación, dan sentido a la vida, etc.; también, permite adquirir experiencias que fortalecen el conocimiento cognitivo que permiten desarrollar habilidades motivacionales ante diversas situaciones nuevas o repetitivas, donde implica la aplicación de reflexión antes de actuar (43 y 44).

Definición Operacional

- Se considera satisfecho con todo lo que ha realizado en su vida hasta el momento y se siente orgulloso con toda su actividad que realiza cotidianamente.
- Se plantea metas que al cumplirlas le harán sentirse autorrealizado.
- Desarrolla actividades y actitudes que permiten su progreso personal.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 09 a 12 puntos, e inadecuado si el valor es de 03 a 08 puntos.

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

La responsabilidad en la salud, es la actitud independiente de toda persona; el cual, consiste en cuidar de uno mismo con responsabilidad de la mejor manera, para mantener nuestras funciones vitales activas y prevenir problemas de salud; es considerada un deber propio del individuo que disminuye el riesgo de sufrir problemas de salud y ayuda a mantener nuestro bienestar en todas sus dimensiones. La falta de responsabilidad en las actitudes y decisiones puede traer consigo el padecimiento de patologías e incremento de la morbilidad en el país los cuales son evitables, los chequeos y el cumplimiento de todas las vacunas son ejemplo claro de la responsabilidad en la salud (46 y 47).

Definición Operacional

- Acude al centro de salud a cumplir con sus controles de adolescente en la fecha indicada, cumple con todas las orientaciones indicadas en cada control adolescente por el profesional de salud

- Le interesa cuidar su salud y practica hábitos saludables para mantener su salud en óptimas condiciones y acude al centro de salud al menos dos veces al año para realizarse chequeos generales.
- Toma en cuenta la orientación del personal de salud sobre cómo cuidar la salud.
- Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud.
- Consume sustancias dañosas como drogas.
- Ha consumido o consume alcohol y cigarro.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 06 a 17 puntos.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Para el estudio del presente trabajo de investigación se usó la técnica de recolección de datos, entrevista y observación de manera remota, se aplicó encuestas online sobre los estilos de vida a la unidad de análisis, de ese modo se cumplió los protocolos de prevención por la coyuntura actual a causa del covid 19.

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estilos de vida de promotor de salud, elaborado por Walker, Sachrist y Pender, modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería ULADECH Católica: Delgado, R; Reyna E. y Díaz, R para fines de la presente investigación; la cual, estuvo constituida por seis dimensiones y subdividida por 25 ítems, permitiendo evaluar y medir el

estilo de vida a través de sus siguientes dimensiones: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver Anexo N° 3)

Asimismo, dichas dimensiones estuvieron estructuradas de la siguiente manera, según los ítems:

- Alimentación 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Actividad y ejercicio 7, 8
- Manejo de estrés 9, 10, 11, 12
- Apoyo interpersonal 13, 14, 15, 16
- Autorrealización 17, 18, 19
- Responsabilidad en salud 20, 21, 22, 23, 24 y 25.

Cada ítem tuvo 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 fue: N=4; V=3; F=2; S=1; los puntajes que se obtuvieron para la escala total resultaron del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procedió en cada sub escala.

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos, se presentó el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias

brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

Validez Interna

Para la validez interna de la escala estilo de vida, se aplicó la fórmula de Pearson, en cada uno de los ítems se obtuvo un $r > 0.20$; lo cual, indicó que el instrumento es válido. **(Ver anexo N° 4)**

Confiabilidad

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794; lo cual, indicó que la escala para medir el estilo de vida del adolescente fue confiable. **(Ver anexo N° 5)**

3.6. Plan de análisis.

Procedimientos para la recolección de datos:

Para la recolección de datos y estudio del presente trabajo de trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

- Se le informó y se les pidió el consentimiento a los padres de los adolescentes menores de edad del centro poblado de Seccha.
- Se hizo una coordinación con los adolescentes dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna donde el instrumento fue aplicado.
- Se realizó 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 se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa por cada participante.

Análisis y procesamiento de los datos

Los datos fueron ingresados a una base de datos en el Microsoft Excel; en el mismo programa se procesó los datos y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su correspondiente análisis.

3.6. Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020?	Determinar los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.	<p>1. Identificar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p> <p>2. Identificar los estilos de vida dentro de la dimensión alimentación de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga. 2020.</p> <p>3. Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p> <p>4. Identificar los mecanismos del manejo de estrés que practican los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p>	Estilo de vida	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: De una sola Casilla</p> <p>Técnicas: - Entrevista - Observación</p> <p>Instrumento: Cuestionario escala de vida.</p> <p>Unidad de análisis: Cada adolescente.</p>

		<p>5. Identificar el apoyo interpersonal en la salud de los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p> <p>6. Identificar el nivel de autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p> <p>7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes en el centro poblado de Seccha-Mariscal Luzuriaga, 2020.</p>		
--	--	---	--	--

3.7. Principios éticos

En el desarrollo del presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta los principios bioéticos que respaldaron la veracidad de los resultados; de este modo, el trabajo de investigación se desarrolló de manera correcta; ya que, se aplicó los siguientes principios bioéticos:

Protección a las personas: Este principio se aplicó en la ejecución del diseño de la metodología al momento de aplicar el instrumento para la recolección de datos; es decir, este principio se respetó manteniendo en anonimato la identidad de los adolescentes participantes en el estudio; así mismo, considerándolos como el fin y no el medio se protegió su dignidad, identidad, diversidad y privacidad; de igual manera, se respetó este principio en la recolección de información; porque, fue de carácter confidencial cada respuesta indicada por el participante (52).

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad: Este principio establecido en el código de ética para la investigación de la universidad; indica que, en todas las investigaciones donde la unidad de análisis para su estudio que se asocia al medio ambiente se debe tener en cuenta evitar en la indagación acciones que dañen a los elementos del medio ambiente (52). En la presente investigación no se desarrolló ningún tipo de actividades que puedan afectar al medio ambiente; por lo tanto, se respetó este principio.

Libre participación y derecho a estar informado: Es un principio establecido en el código de ética para la investigación de la universidad (52). En la realización del presente trabajo de investigación se cumplió dicho principio; ya que, todos los adolescentes participantes en el estudio estuvieron

bien informados acerca del objetivo de la investigación donde fueron partícipes ayudando a responder la encuesta de manera voluntaria y comprometidos brindaron una respuesta con veracidad y de manera libre accedieron a participar en el estudio siendo conscientes que dicha información recopilada fue usada con fines específicos establecidos en el trabajo de investigación.

Autonomía: Es un principio dentro de la deontología de la profesión de enfermería, relacionado a la conducta sanitaria, en ello se encuentra el desarrollo del consentimiento informado (53). Este principio se respetó y cumplió en la ejecución de la investigación; ya que, la autonomía al ser un derecho amparó a los adolescentes y sus apoderados en cuanto a su decisión, de este modo tuvieron la capacidad de decidir libremente acerca de la participación al estudio sobre los hábitos de los adolescentes sin presión u obligación, analizando y teniendo en conocimiento las posibles consecuencias decidieron participar.

De los adolescentes que eran menores de edad los apoderados o padres tuvieron la facultad de decidir por sus hijos y firmaron un documento de consentimiento informado; en el cual, accedieron que su hijo adolescente participe en el estudio sobre estilos de vida; es decir, en el presente estudio se aplicó la autonomía porque los adolescentes cooperaron con su participación en el estudio por iniciativa propia, para ello se informó de forma adecuada a la población en estudio quienes fueron los adolescentes del centro poblado de Seccha; para que, ellos o los apoderados firmaran el consentimiento informado y cooperaran con el estudio por voluntad propia; con ello, se respetó íntegramente su decisión cuando decidieron o no participar en el estudio.

Beneficencia: Este es un principio que implica actuar en la sociedad realizando una acción a beneficio de otra persona sin buscar un lucro personal o sea todo acto a

realizar debe orientarse a no hacer daño y así pretender que la acción sea beneficiosa para el individuo haciendo que este mejore y progrese en todas sus dimensiones; este principio refiere actuar con voluntad para realizar un bien a los demás (54).

La investigación se ejecutó sin fines de lucro personal, pensando en el bienestar de la población en estudio, no se hizo ningún acto que dañe a la población adolescente del centro poblado de Seccha; el estudio fue importante ya que se benefició a la comunidad y autoridades del centro poblado de Seccha; porque, con los resultados conocieron e identificaron los hábitos de vida adecuados e insalubres que practican los adolescentes, con ello se concientizaron al conocer la precariedad en este aspecto, también consigo se pretendió ayudar a promover cambios que condicionen un estado de salud adecuado con la iniciativa de practicar modos de vida salubre cotidianos.

No maleficencia: Este principio es muy importante, hace referencia a que toda conducta a realizar debe ser orientado a no dañar a la otra persona; es decir, un profesional perteneciente al ámbito de la salud se debe formar para aportar a la sociedad mas no para hacer daño a sus integrantes y su conducta directa o indirecta en ella debe tener en cuenta el evitar causar algún daño (54).

Para ejecutar el trabajo de investigación se tomó las medidas necesarias que ayudaron a realizar el estudio, además se contó con la asesoría idónea que influyó el desarrollo y culminación del estudio de la mejor manera posible con ello se aseguró la eficiencia del estudio, se respetó y cumplió el principio de la “no maleficencia” y los resultados de la investigación fueron un aporte más en el ámbito de la ciencia, base para posteriores estudios con ejemplo claro de eficacia con resultados reales que a lo largo de su realización no hizo ningún tipo de daño a la sociedad.

Justicia: Es un principio que obliga tratar a los demás sin distinción alguna; o sea, un profesional con implicancia a la salud posee el deber de brindar un trato humanizado equitativamente a todos los individuos, además cabe resaltar que practicar la justicia implica actuar con equidad para con todos sin involucrar conflictos éticos es relevante cumplir en toda conducta los principios bioéticos (54).

En la investigación se actuó con equidad al momento de recolectar los datos; porque, no se discriminó a ningún adolescente que cumplió con los criterios de inclusión y deseó participar en el estudio, además a lo largo del desarrollo del trabajo de investigación se actuó respetando los principios éticos y morales sin involucrar problemas éticos; de este modo se practicó en el estudio la justicia.

Integridad científica: Es un principio que en la realización y ejecución del presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta hasta concluirlo; porque, se desarrolló de manera transparente, honesta, justa y responsable (52). Ello, implica que por parte de la investigadora dicho estudio se realizó con rigor científico y de manera íntegra; porque, no se alteró ningún dato al recolectar la información; ya que, la investigadora se intencionó en asimilar dicha práctica al ejercer su profesión aplicando consigo las normas deontológicas de su carrera profesional.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados

TABLA 1 Estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

ESTILO DE VIDA	n	%
Saludable	20	35.09
No saludable	37	64.91
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

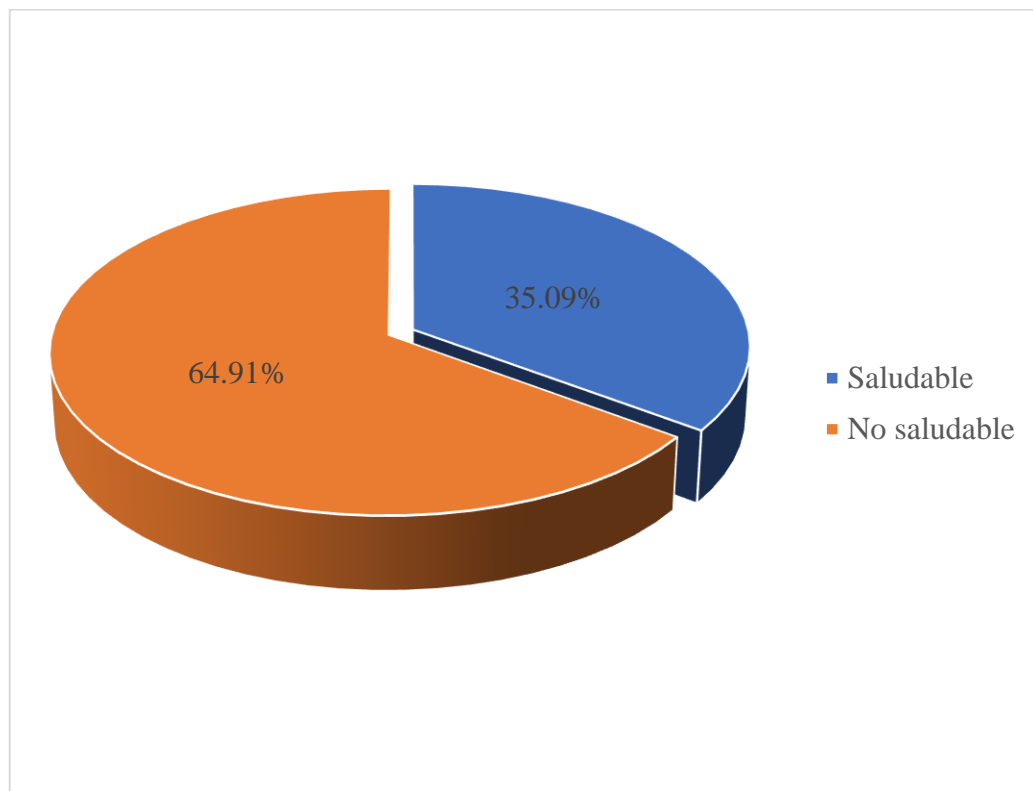


GRÁFICO 1. Estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

TABLA 2 Dimensión alimentación de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

ALIMENTACIÓN	n	%
Saludable	25	43.86
No saludable	32	56.14
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

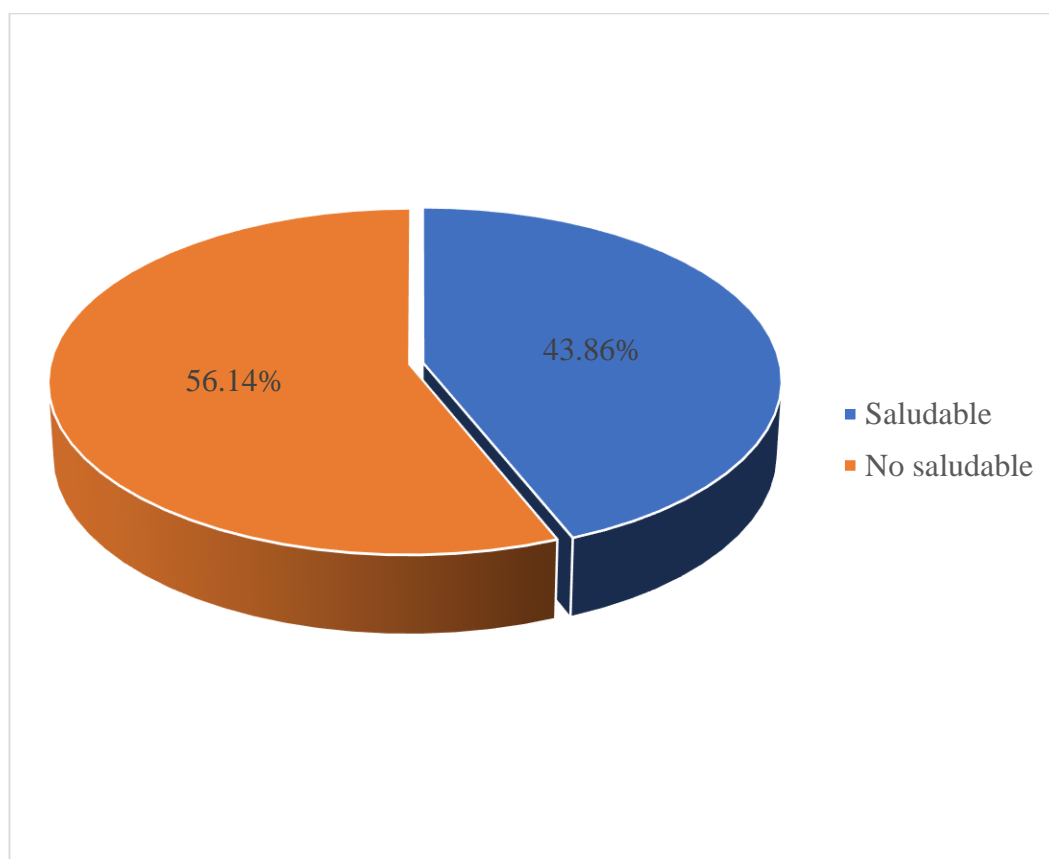


GRÁFICO 2. Dimensión alimentación de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

TABLA 3 Dimensión actividad ejercicio de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

ACTIVIDAD Y EJERCICIO	n	%
Saludable	25	43.86
No saludable	32	56.14
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

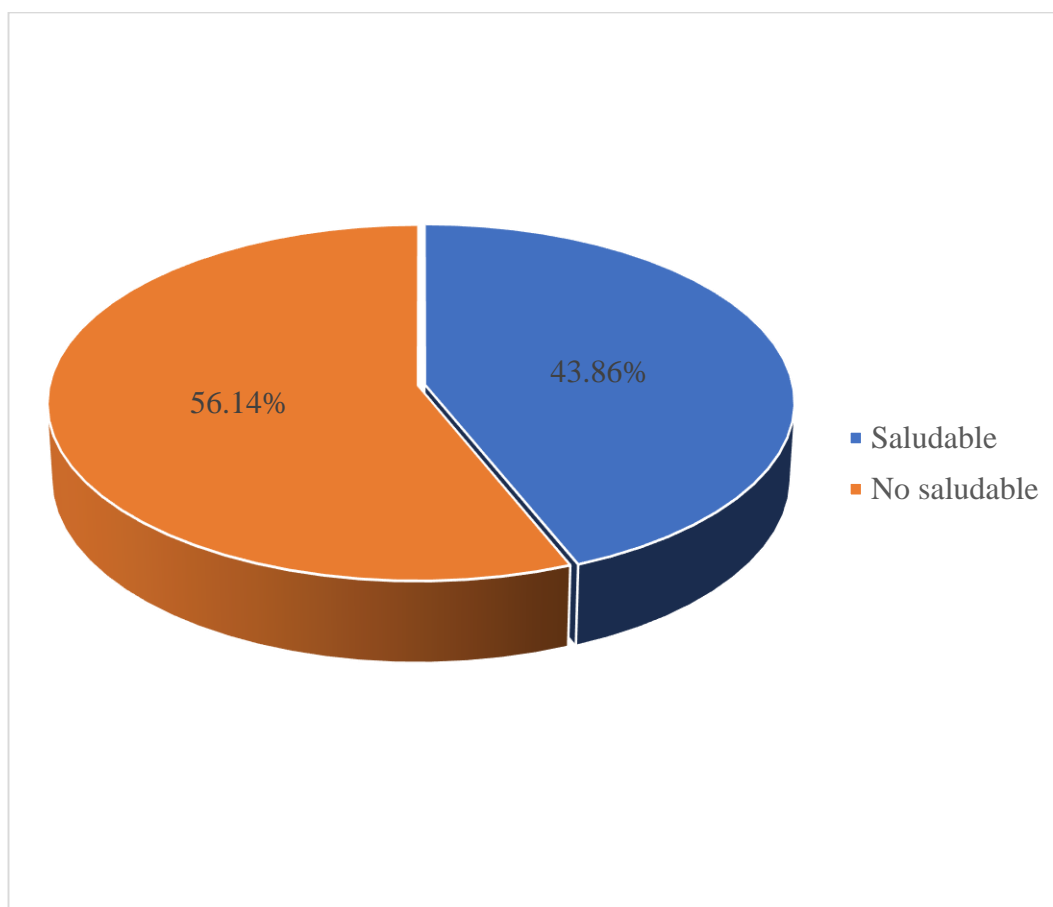


GRÁFICO 3. Dimensión actividad ejercicio de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

TABLA 4 Dimensión manejo del estrés de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

MANEJO DEL ESTRÉS	n	%
Saludable	13	22.81
No saludable	44	77.19
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

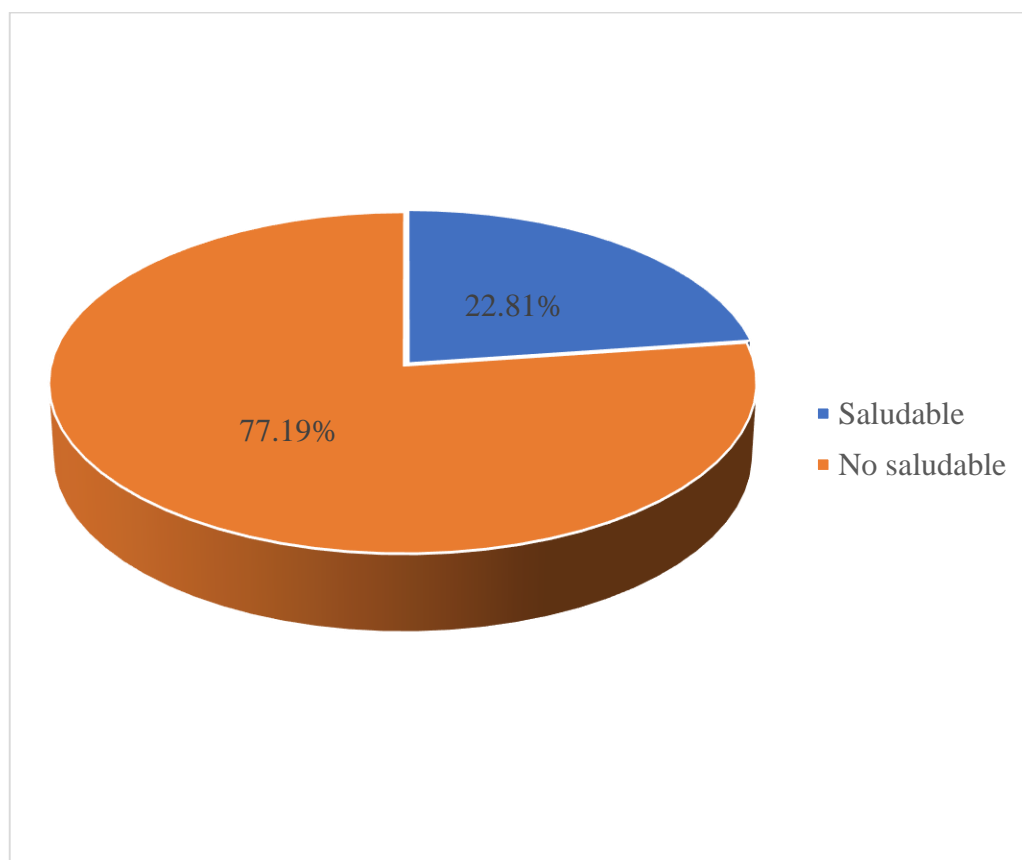


GRÁFICO 4. Dimensión manejo del estrés de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

TABLA 5 Dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

APOYO INTERPERSONAL	n	%
Saludable	31	54.39
No saludable	26	45.61
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

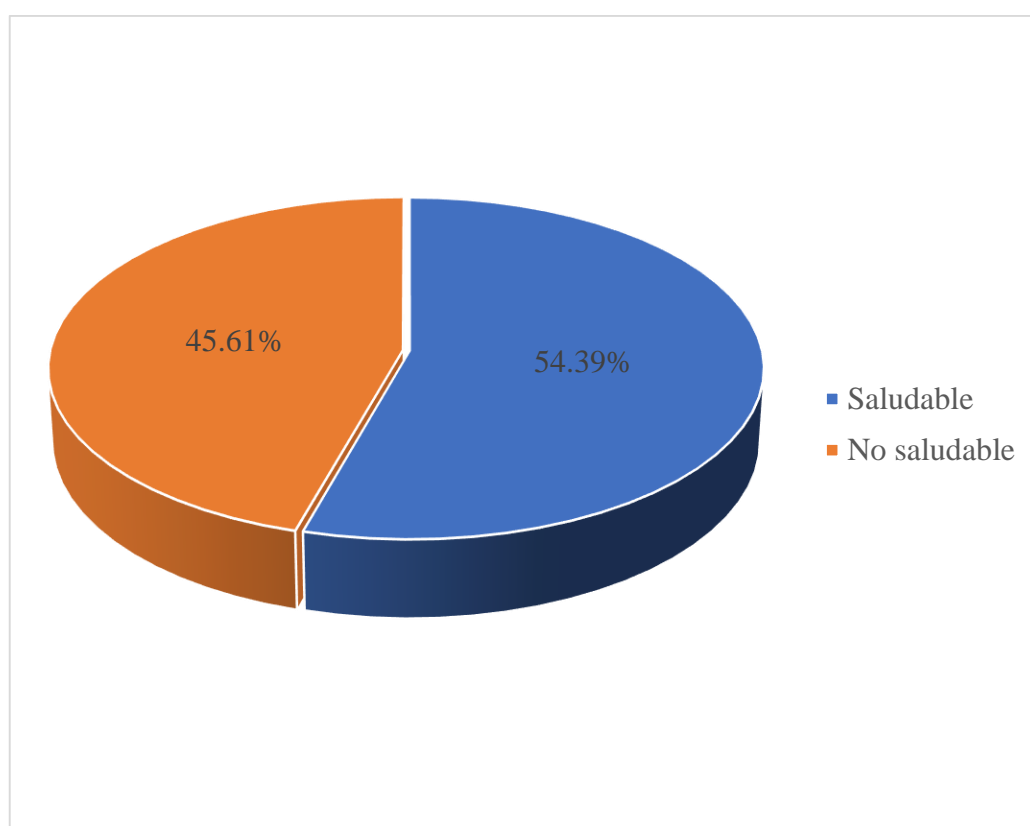


GRÁFICO 5. Dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

TABLA 6 Dimensión autorrealización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

AUTORREALIZACIÓN	n	%
Saludable	40	70.18
No saludable	17	29.82
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

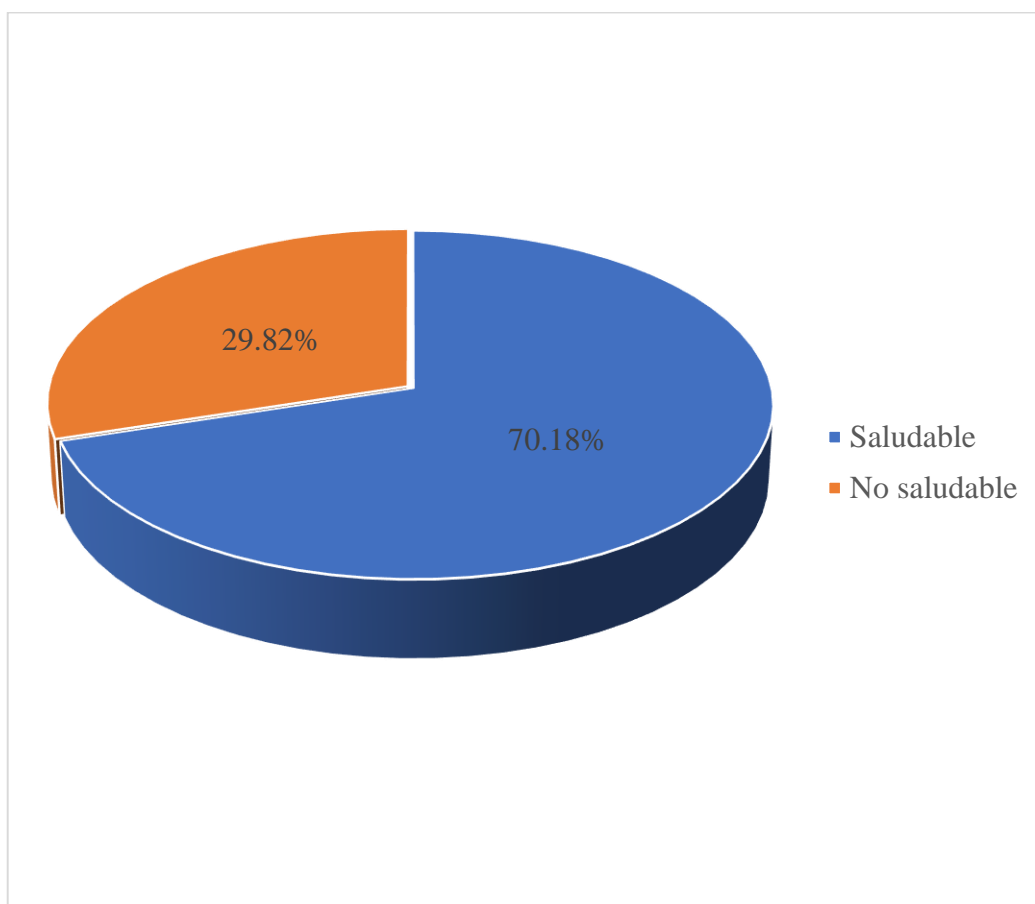


GRÁFICO 6. Dimensión autorrealización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020

TABLA 7 Dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

RESPONSABILIDAD EN SALUD	n	%
Saludable	19	33.33
No saludable	38	66.67
TOTAL	57	100.00

Fuente: Cuestionario acerca de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

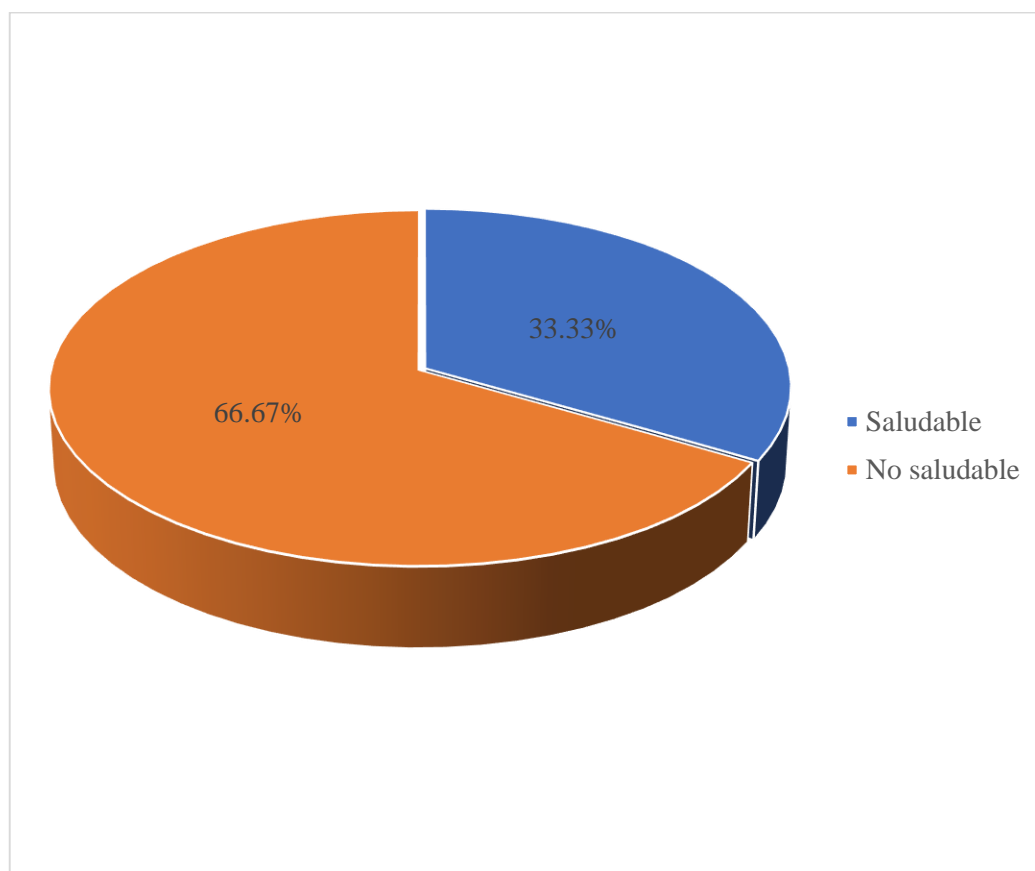


GRÁFICO 7. Dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.

4.2. Análisis de los resultados

A continuación, se presenta el respectivo análisis de los resultados particularmente por cada tabla que forma parte de los resultados acerca de los estilos de vida y sus respectivas dimensiones de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020.

Tabla 1

Referente a la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020. Del 100% (57) de la población encuestada, un 64.91% (37) evidencia que la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha mantienen un estilo de vida no saludable y un 35.09% (20) un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos mantienen similitud con los resultados de la investigación de Burga D, Sandoval J. y Campos Y. (11) en el departamento de Chiclayo, en el Perú el año 2018; quienes en su estudio denominado “Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo” evidenciaron que más de la mitad de adolescentes practican estilos de vida insalubres y concluyeron en que los adolescentes con estos hábitos inapropiados se encuentran muy susceptibles a padecer problemas de salud.

Otro estudio con resultados análogos, es el de Ocaña A. y Pajilla R. (14), en su investigación titulada “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017” concluyeron que la mayoría de los adolescentes, representado por un 74.9% de la población adolescente desarrollan patrones comportamentales insalubres en su cotidianidad.

Sin embargo, se han reportado resultados diferentes, como el presentado por Damián A. y Sosaya M. (13) en su tesis “estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Casimiro Cuadros sector I– Cayma- 2016”, en el Perú, en el departamento de Arequipa; donde, un 65,7% de la población adolescente tienen un estilo de vida adecuado o saludable, mientras que un 34,4% un estilo de vida no saludable.

Cabe precisar que, los estilos de vida son comportamientos cotidianos que pueden ser saludables o no saludables donde los saludables son comportamientos que benefician el cuidado y mejora el bienestar del ser humano; pero los comportamientos insalubres son actividades cotidianas que la persona desarrolla en su vida y son de riesgo para su salud ya que pueden condicionar el desarrollo de algún problema de salud. La forma de vivir de los individuos en la etapa de la adolescencia es clave para su desarrollo integral y es influenciado por la familia, comunidad, cultura, costumbres, etc. lo cual implica que las conductas de riesgo se encuentren prevalente en la vida de cada adolescente (19 y 20).

La adolescencia es una etapa donde el individuo está en un proceso de cambio con implicancia del desarrollo a nivel físico, psíquico y cognitivo; por ello se caracteriza por tener un instinto de conocer la realidad interesándose a experimentar diversas situaciones que en ocasiones son de riesgo para su salud y afectan su salud social por ello la responsabilidad y conciencia en esta etapa es imprescindible ya que solo teniendo en cuenta ello el adolescente puede asimilar comportamientos saludables que aseguren el goce de una calidad de vida sana (23).

Las conductas inadecuadas condicionan el desarrollo de problemas de salud que pueden expresarse a corto o largo plazo tales como la obesidad, la diabetes,

hipertensión arterial, desnutrición, trastornos alimenticios y entre otros problemas de salud prevenibles; así mismo disminuyen la esperanza de vida de los individuos; dichos comportamientos pueden ser en el ámbito físico social o psicológico que generalmente son influenciados por el entorno donde el individuo vive y por las personas con quienes interactúa (22).

Según los resultados de la presente investigación se muestra que la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, mantienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad de los adolescentes mantiene un estilo de vida saludable; ya que, muchas veces el adolescente, adopta comportamientos o hábitos no saludables, por la falta de conocimiento acerca del estilo de vida saludable, a ello se suma la distorsión de la imagen corporal, cabe precisar que el adolescente tiende a adquirir comportamientos no saludables porque se encuentra en una etapa de desarrollo tanto fisiológico, psicológico y físico, frente a ello, el adolescente se caracteriza por actitudes impulsivas, poco reflexivas, rebeldía e imprudencia, dada muchas veces por su poca experiencia, lo cual conlleva a desarrollar comportamientos y hábitos perjudiciales para su salud.

Así mismo, es preciso señalar que dicho resultado en el presente estudio demuestra que los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha está en declive y demuestra el poco interés por parte de los adolescentes sobre la mejora de sus hábitos cotidianos lo cual está asociado al cuidado de la salud, debido al desconocimiento sobre la importancia y beneficios de los estilos de vida saludables; lo cual, está desencadenando conductas que están condicionando el riesgo en su salud que puede darse a corto o largo plazo en posteriores etapas después de la adolescencia por las cuales atraviesa el individuo.

En conclusión, los resultados nos indican que la mayoría de adolescentes del centro poblado de Seccha, tienen estilos de vida no sanos, lo que nos indica que aún falta una intervención directa por parte del centro de salud por parte de promoción de la salud, en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables, lo cual se debe fortalecer esfuerzos con las instituciones educativas, para el mejor manejo. Siendo importante fomentar acerca de la importancia de los estilos de vida saludables en la etapa de la adolescencia haciendo énfasis sobre la importancia de llevar una vida activa, el cuidado de la alimentación, etc. así mismo orientar al adolescente a adoptar hábitos saludables explicando la implicancia que acarrea el llevar un estilo de vida no saludable como la ingesta de sustancias nocivas, llevar una alimentación no adecuada, no realizar actividad física, etc.

Tabla 2

En la dimensión alimentación de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020 se demostró que del 100% (57) de la población encuestada un 56.14% (32) de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión alimentación y menos del cincuenta por ciento representado por un 43.86% (25) de adolescentes llevan un estilo de vida saludable en la dimensión alimentación.

Los resultados del presente estudio referente a los estilos de vida en la dimensión alimentación de los adolescentes del centro poblado de Seccha se asemejan al resultado de la investigación de Ruiz A. (7) titulada “evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta-España, 2016” donde obtuvo que el 78% de adolescentes

poseen un estilo de vida alimentario no saludable y menos de la mitad que son el 22% de adolescentes tienen hábitos dietéticos saludables.

Así mismo, se encontraron resultados diferentes en la indagación de Rodríguez J. (10) en su tesis denominada “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” donde observó que los hábitos de los adolescentes en la dimensión alimentación son en un 78% hábitos alimenticios saludables en los adolescentes y sus familiares, pero también en una menor cantidad (22%) aún llevan hábitos alimenticios insalubres dando elección en su alimentación diaria comidas chatarra, alimentos con alto contenido de azúcar, etc.

Por otro lado, existe diferencia con los resultados que obtuvieron Damián A. y Sosaya M. (13), en su investigación denominada “estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Casimiro Cuadros” sector I– Cayma-2016” donde obtuvieron como resultado que el 65,7% adolescentes mantienen una alimentación saludable; pero un 34,4% llevan estilos de vida no saludables particularmente en la dimensión alimentación es precario lo que significa que los adolescentes no practican hábitos de consumo de alimentos saludables.

Considerando que la alimentación es la acción de ingerir alimentos, con la finalidad de adquirir energía y mantener nuestro organismo con ánimo y suficiente energía para desarrollar las diversas actividades que se presentan durante el día, el no, mantener una alimentación saludable, ocasiona a que el ser humano presente riesgos potenciales para adquirir cualquier tipo de enfermedad, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y toda enfermedad relacionada a los problemas cardiovasculares, una buena alimentación está comprendida por la cantidad suficiente

de alimentos nutritivos y a ello se suma la ingesta de agua , frutas y verduras (27, 28 y 29).

La alimentación balanceada es un hábito que implica ingerir cotidianamente en proporciones equilibradas alimentos con nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y los minerales necesarios para el correcto funcionamiento de todos los sistemas del organismo; ello, es importante porque disminuye el riesgo y evita padecer desnutrición, la diabetes, problemas cardiovasculares, cerebrovasculares y el cáncer, opuesto a ello la ingesta de alimentos con alto valor calórico, el consumo de azúcar y sal, incorrecta combinación de alimentos energéticos, constructores y protectores ocasiona un precario estado de salud y no condicionan una vida sana (30).

Acorde a los resultados obtenidos en la presente investigación se determina que un número menor de la población adolescente mantiene una alimentación saludable mientras que la mayoría, no mantiene una alimentación saludable; de ello, podemos analizar que, aún hay adolescentes que a consecuencia de la moda y el medio social, desarrollan comportamientos y hábitos que implican el desorden alimenticio, conllevando a problemas alimenticios como la desnutrición, anorexia y bulimia, además, la adolescencia se ha convertido en una etapa de riesgo nutricional, precisando que los problemas de alimentación pueden ser por exceso de consumo, insuficiente consumo o por un consumo irregular.

La alimentación es fundamental en cualquier etapa de la vida, en especial en la etapa de desarrollo y crecimiento infantil y adolescente; pero, en el centro poblado de Seccha los adolescentes no tienen estilos de vida saludables; por falta de conocimiento acerca de los alimentos con aportes nutricionales necesarios para el funcionamiento

del organismo y también no hay interés por parte de los adolescentes por conocer las maneras de alimentación adecuada para mejorar y mantener la salud en buen estado; por lo tanto, ello nos llevan a la práctica el alimentarse oportunamente con los alimentos que aporten nutrientes para mantener sus funciones vitales sin problemas; en tal sentido, resulta imperativo vigilar la alimentación en la adolescencia no solo por sus implicancias funcionales y fisiológicas, al contrario, por ser una etapa en las cuales se fijan hábitos de alimentos que en muchos casos se ven reflejados en la edad; porque, los hábitos alimenticios no son los adecuados.

A partir de los resultados también podemos analizar que la población adolescente de dicho centro poblado lleva un hábito de alimentación poco saludable; por esta razón, su salud está en riesgo de deterioro; porque, no está llevando una alimentación apropiada con implicancia de una dieta balanceada; es decir, en su alimentación diaria no está aportando los nutrientes que necesita su organismo para su adecuado funcionamiento metabólico y al no mantener sus necesidades nutricionales puede no desarrollarse a nivel físico, lo apropiado para su edad; así mismo, se infiere que existe el desconocimiento de dicha población sobre los hábitos alimentarios saludables y prevalece el consumo de alimentos procesados, con alto contenido químico y comidas chatarra; por lo cual, está en riesgo de padecer trastornos de alimentación, desnutrición, anemia, etc.

Se concluye, que los hábitos en la dimensión alimentación, más del cincuenta por ciento de adolescentes es no adecuado; lo cual, nos indica la poca actividad del centro de salud dentro de la promoción de la alimentación saludable en el mencionado centro poblado y también preocupa la falta de interés de las autoridades e institución educativa en implementar temas educativos sobre el consumo de alimentos nutritivos

y beneficiosos para una buena salud de los adolescentes; donde, el centro de salud y las autoridades deben fortalecer la promoción de la salud, específicamente en la alimentación; siendo importante la realización de talleres y sesiones educativas sobre la alimentación balanceada dirigido a los adolescentes y los padres de familia, ya que, en dicha etapa el ser humano se encuentra en pleno desarrollo.

Asimismo, teniendo en consideración la conclusión a partir de los hallazgos de la investigación, se considera importante fomentar la ejecución de proyectos en temas de salud, por parte de las autoridades, a fin de promover en los adolescentes el consumo de alimentos constructores, protectores y energéticos en proporciones equilibradas, para aportar al organismo nutrientes necesarios en las tres comidas básicas del día, asegurando que el organismo funcione bien, manteniendo estable las funciones vitales, para así lograr al desarrollo óptimo del adolescente, lo cual se verá reflejada en las actividades que desarrolla de manera cotidiana, y de ese modo lograr concientizar a los adolescentes acerca de la importancia y los beneficios de optar por el consumo de alimentos saludables, e incluso también concientizar a los padres a influenciar en sus hijos adolescentes los hábitos alimenticios adecuados.

Tabla 3

En la dimensión actividad ejercicio de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020, del 100% (57) de la población encuestada, un 56.14% (32) de adolescentes presentan un estilo de vida en actividad y ejercicio no saludable, mientras que un 43.86% (25) saludable.

Sin embargo, existen estudios que obtuvieron resultados diferentes como el de Ramos A. et al. (9), quienes en su investigación denominada “actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad

de Popayán, 2016”, concluyeron que el 87,4% de la población adolescente encuestada en la dimensión actividad ejercicio tienen hábitos saludables.

Consecuentemente, los resultados obtenidos difieren a los resultados obtenidos por Rodríguez J. (10), quien en su estudio denominado “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” en España, en el año 2017 evidenció que en la dimensión actividad ejercicio de los estilos de vida los adolescentes practican hábitos salubres en un 76% e incluso en su estudio vio que un 9% de los adolescentes con hábitos de ejercicio saludables realizan ejercicio todos los días de la semana y solo el 24% de los adolescentes tienen un hábito de vida no adecuado lo que refleja un déficit de actividad ejercicio en su cotidianidad.

Los resultados de la tabla 3 también discrepan los resultados de Díaz A. et al (8), en su investigación denominada “factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud” ya que allí obtuvo entre sus resultados que los adolescentes realizan poca actividad física y dichos estilos de vida no adecuados en la dimensión actividades ejercicio forma parte del 48,6% de patrones comportamentales de los adolescentes son de riesgo para su salud.

Precisando, que la actividad y ejercicio, es todo movimiento que permite el desgaste de energía de la persona, cabe mencionar que la inactividad física puede conllevar a desarrollar enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, obesidad o cualquier problema cardiovascular, ya sea de manera indirecta por el aumento de peso o directamente como un factor prevalente de riesgo independiente, la actividad y ejercicio es fundamental para la conservación de la salud de la persona, asimismo, el

mantener una buena salud física hace que gocemos de una salud mental óptima y el estado de ánimo de la persona permanezca tranquila sin preocupaciones (33, 34 y 35).

Entre los comportamientos insalubres en los adolescentes se encuentra el sedentarismo cuya característica es el no realizar actividad física mayor a 30 minutos como mínimo veces a la semana; lo cual, sumado al consumo de alimentos en exceso o no balanceados ocasiona que el adolescente padezca problemas de sobrepeso u obesidad al no quemar las calorías necesarias para mantener su salud y está más vulnerable a padecer diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama, cáncer al colon y entre otros problemas de salud que no solo afectan el bienestar físico sino también la salud mental está en riesgo ya que el estar sedado con escasa actividad que involucre el movimiento corporal condiciona la depresión y estrés haciendo que el adolescente no logre alcanzar su desarrollo completo que puede ser por falta de conocimiento, escasos recursos económicos, falta de interés u falta de motivación (36).

Al respecto, se evidencia que la mayoría de adolescentes del centro poblado de Seccha no llevan una actividad y ejercicio saludable, mientras que un número menor mantiene una actividad y ejercicio saludable; lo cual, es neurálgico, se puede analizar que la falta de actividad física es a consecuencia de que los adolescentes le dedican mayor tiempo a la televisión fomentando el sedentarismo, recortando el tiempo para el desarrollo del deporte y disminuyendo los beneficios que esto implica, como son: El aumento del gasto energético, disminución del apetito, influencia positiva en la conducta de comer, mejora las funciones cardiovasculares y psicológicas.

Además, de los resultados obtenidos en la dimensión actividad y ejercicio de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha se puede deducir que hay desconocimiento sobre la importancia de los hábitos que involucran el

movimiento corporal para mantener la salud; así mismo, falta la orientación oportuna y motivación sobre actividades que involucren el movimiento corporal y consigo lograr realizar ejercicio; lo cual, de ser así ayudaría al adolescente a desarrollarse; ya que dicha conducta es beneficiosa para la salud física; pero, se evidencia que las conductas de los adolescentes es no saludable; ello, no es favorable para su crecimiento y aumenta el riesgo de que tengan exceso de peso.

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se concluye en cuanto a los estilos de vida en la dimensión actividad ejercicio, que la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha llevan un estilo de vida no saludable; lo cual, da a entender la falta de conocimiento en los adolescentes acerca de los beneficios e importancia para la salud que tiene el desarrollar actividades que involucren el movimiento corporal, frente a ello, se sugiere importante realizar en las instituciones educativas de dicho centro poblado charlas educativas sobre la importancia de la actividad física que busquen concientizar a la población adolescentes a incorporar en su cotidianidad el realizar ejercicio para mejorar su salud y prevenir enfermedades; también, es importante proponer a la institución educativa promover actividades y espacios que permitan a los adolescentes realizar ejercicio; ya sea, practicando deporte o realizando algún tipo de actividad que involucre el movimiento corporal.

Tabla 4

De acuerdo a la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020, del 100% (57) de la población encuestada, se visualiza que el 77.19 % (44) llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés y un 22.81 % (13) es saludable.

Estos resultados discrepan los resultados obtenidos por Meléndez M. (55), en su investigación denominada “Estilos de vida en los adolescentes de la institución educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019”; donde, entre sus resultados demostró que los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los adolescentes en un 80.0% son hábitos saludables y el 20.0 % son conductas no saludables; a partir del cual se infiere la existencia de conductas de riesgo para la salud emocional en los adolescentes.

El manejo del estrés, son conductas o comportamientos de la persona que permite mitigar el estrés; siendo así, una tensión física nerviosa que se origina a base de una crisis situacional temporal, que hace que la persona se sienta frustrado, de mal humor, a consecuencia de ello, la persona puede desarrollar cualquier tipo de enfermedad no transmisible, lo cual es perjudicial para la conservación de su salud (38 y 39).

El estrés es una tensión física que mayormente es causado cuando una persona tiene una actitud negativa, generalmente repetitivas a veces es padecido por los estudiantes; es por ello importante realizar el manejo del estrés ya que esto involucra controlar y reducir la tensión que en algunas ocasiones se padece, haciendo que se evidencie un cambio emocional y físico, para manejar el estrés primeramente se tiene que eliminar los pensamientos negativos, realizar un descanso, pensar en cosas positivas, irse de paseo con los amigos y relajarse (40).

De acuerdo a los resultados obtenidos se manifiesta que el mayor número de los adolescente del centro poblado de Seccha, mantienen un manejo de estrés no saludable, mientras que un menor número mantienen un estilo saludable, cabe mencionar que muchas veces en la etapa de la adolescencia, al adolescente se le hace

difícil compartir las razones; por la cual, se está originando el estrés, quizá por vergüenza o por el temor a ser rechazado; asimismo, suele darse por las diversas actividades que realiza en esa edad, ya que, están inmersas las responsabilidades de la escuela o de la universidad y sumado a ello, pueda que surja algún problema familiar; a consecuencia de todo lo indicado conlleva a que el adolescente se sienta estresado; hoy en día el estrés es ocasionado por factores de presión y tensión lo cual genera un acúmulo de responsabilidades o presión en las actividades a realizar diariamente lo cual implica padecer estrés.

En conclusión, en la dimensión manejo del estrés, los adolescentes tienen patrones comportamentales no adecuados; ello, indica la falta de conocimiento de las técnicas para disipar el estrés; en efecto, los adolescentes se encuentran tensionados; por ello, se propone para controlar este cansancio mental la intervención del centro de salud y la institución educativa, con actividades que se orienten a promocionar la salud mental, educando e incentivando a desarrollar habilidades que permitan controlar y manejar situaciones de tensión, para promover armonía en el entorno; donde, desarrollar la capacidad hábil de generar estrategias de solución permitirá que los adolescentes logren manejar y controlar situaciones preocupantes y de tensión, de este modo, se evitarán problemas de salud, tanto psicológicos y físicos; porque, para controlar el estrés, el aprendizaje y orientación educativa en el ámbito de la salud, es importante en todas las etapas de vida, generalmente en los estudiantes adolescentes.

Tabla 5

En la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020, indica que del 100% (57) de la población adolescente encuestada un 54.39%(31) de adolescentes tienen un estilo

de vida adecuado en la dimensión apoyo interpersonal y solo el 45.61%(26) no saludable en esta dimensión.

Consecuentemente, los resultados obtenidos son similares a los de Rodríguez J. (10), en su tesis denominado “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” realizado el 2017 en España; ya que, el autor demostró que alrededor del 80% de adolescentes tienen una buena relación con sus familiares, amigos, vecinos, etc. y así mismo los adolescentes se sienten muy satisfechos con el entorno donde viven; lo cual indica que los estilos de vida en la dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes son apropiadas y condicionan un ambiente comunicativo saludable.

Las relaciones interpersonales juegan un rol importante en la salud y bienestar del ser humano, de acuerdo a diversos estudios los individuos con mayor interacción social poseen una vida más prolongada ya que consiste en brindar y recibir apoyo mutuo de las que le rodean (41).

En los adolescentes es importante una interacción positiva porque promueve un ambiente empático, cooperativo y de apoyo emocional mutuo con la familia, amigos y conocidos en las situaciones de crisis, estrés y preocupación, con el apoyo interpersonal es un modo donde el adolescente fortalece su personalidad y desarrolla habilidades de liderazgo en la sociedad y posee la capacidad para solucionar dilemas cotidianos, también esta dimensión se considera una estrategia asertiva que apertura un contexto idóneo para mantener la salud, bienestar y modo de vida óptimo para los individuos en la etapa adolescente (42).

Acorde a los resultados obtenidos en cuanto al apoyo interpersonal, se puede observar que el mayor número de la población adolescente del centro poblado de

Seccha mantienen una autorrealización saludable, mientras que un número menor no saludable, al analizar, se deduce que solo un menor número de adolescentes no buscan un apoyo interpersonal, por el temor a ser avergonzado y por el miedo a manifestar lo que necesita y a ser rechazado, frente a ello el adolescente prefiere quedarse callado y tratar de solucionar por su propia cuenta lo ocurrido; cabe indicar, que la interrelación está inmersa a la socialización entre amigos, conocidos y familiares, donde el apoyo es mutuamente y esto se da en su gran mayoría con los mismos integrantes de la familia, es decir, es la ayuda que recibe la persona ante cualquier circunstancia o crisis situacional que pudiera ocurrir de manera inesperada.

Asimismo, se comprende que más del cincuenta por ciento de los adolescentes del centro poblado de Seccha sienten confianza en la persona que conforman su entorno; quienes pueden ser, familiares, amigos, profesores, etc.; asimismo, ellos son conscientes que para poder superar una situación complicada requieren del apoyo o consejo de otra persona; de esa manera buscan ayuda cuando sienten que lo necesitan, por tanto, si perciben el apoyo interpersonal por parte de sus familiares, amigo y conocidos, debido a la confianza que ellos le demuestran y en ellos buscan ayuda con estas personas cuando enfrentan una situación complicada; de ese modo superan las crisis situacionales o de otra índole.

En conclusión, en la dimensión apoyo interpersonal la mayoría de los adolescentes desarrollan un estilo de vida adecuado; ello, denota que los adolescentes si logran entablar una comunicación interpersonal; pero, la minoría de los adolescentes no logran lo antes indicado; por lo tanto, están en riesgo de no desarrollarse de manera completa ante variadas situaciones de la vida; ya que el ser humano necesita de otros en su cotidianidad y dicha minoría indica que en la institución educativa y el centro de

salud no están logrando realizar un seguimiento completo y/o fomentando estilos de vida que ayuden a mejorar el apoyo interpersonal en los adolescentes; frente a ello, se sugiere, educar y concientizar a la familia sobre la importancia del apoyo interpersonal al adolescente, asimismo, orientar sobre la importancia de las relaciones sociales adecuadas en la población adolescente; para, que ellos en su totalidad tengan estilos de vida saludables en la dimensión apoyo interpersonal.

Tabla 6

Dentro de la dimensión autorrealización de los estilos de vida se demostró que del 100% (57) de la población adolescente del centro poblado de Seccha, la mayoría de los adolescentes llevan un estilo de vida saludable en la dimensión autorrealización, la misma es representada por un 70.18% (40) y el 29.82% (17) de los adolescentes del centro poblado de Seccha practican un estilo de vida no saludable en la dimensión autorrealización.

Dichos resultados guardan similitud con los resultados de Rodríguez J. (10), en su tesis denominado “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar”; ya que, el autor mencionado obtuvo sus resultados que en la dimensión autorrealización el 70% de los adolescentes practican comportamientos cotidianos que le hacen sentir bastante o muy satisfechos y solo el 2% de adolescentes practican hábitos que no las hacen sentir satisfechos en su cotidianidad.

Cabe precisar, que la autorrealización es la satisfacción absoluta de la persona, a consecuencia de haber alcanzado las metas que tanto a anhelado; se expresa a través de la felicidad. Es preciso señalar, que para conseguir las metas planificadas la persona debe de exponer al máximo sus habilidades y destrezas con el único propósito de

alcanzar sus objetivos, el autorrealizarse involucrará dedicación, esfuerzo y sobre todo motivación para conseguir lo que uno más desea (43).

La autorrealización es convertirse en todo lo que somos, es un camino de autodescubrimiento, es una necesidad humana que toda persona necesita para sentirse desarrollado y sentirse uno mismo, una persona autorealizada presenta características como un deseo de continuar superándose, tiene la capacidad de apreciar lo que ha logrado, tiene ese sentimiento de agradecimiento por los demás, posee esa actitud de liderazgo e inspira a otros (44).

Los resultados en la dimensión autorrealización muestran que el mayor número de la población adolescente de la comunidad de Seccha, mantienen un estilo saludable; mientras que aún, un número menor mantienen un estilo no saludable, cabe indicar, que este grupo minoritario de adolescentes no se sienten contentos con lo que logran o realizan, esto se debe a que la sociedad o el mismo grupo al que pertenecen, no les incentivan a seguir adelante, no les hacen conocer sus virtudes, afectando de manera directa el sistema cognitivo del adolescente, dando paso a generar sentimientos negativos en el adolescente y al sentirse frustrado no pueden realizar actividades que los ayuden a cumplir sus metas proyectadas y consecuentemente a no autorrealizarse; además, el que su estado anímico del adolescente no sea motivado de manera positiva por sus familiares y amigos puede ocasionar problemas en distintos aspectos, consigo puede truncar el progreso y desarrollo del adolescente.

En conclusión, con los resultados del estudio se demuestra que los hábitos de vida en la dimensión autorrealización en los adolescentes de Seccha son saludables; de ello, se entiende que las familias están influenciando en sus hijos la motivación emocional para la autorrealización de ellos, mediante acciones que los hacen sentir

bien y encaminen a su progreso, frente a ello se sugiere fortalecer, la educación sobre la importancia del apoyo familiar al adolescente, ayudándole a identificar sus virtudes y fortalezas con la finalidad de brindar apoyo emocional y que el adolescente se sienta feliz y capaz de cumplir sus metas proyectadas para que la minoría que poseen hábitos insalubres en la dimensión autorrealización se encaminen a desarrollar estilos de vida que los ayuden a sentirse realizados a nivel integral y sigan manteniendo los estilos de vida adecuado en esta dimensión.

Tabla 7

En la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida se demostró que del 100% (57) de los adolescentes del centro poblado de Seccha, la mayoría de ellos tiene hábitos no saludables representado por un 66.67 % (38) y menos de la mitad conformado por el 33.33% (19) de los adolescentes del centro poblado de Seccha en la dimensión responsabilidad en salud llevan un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan a los resultados alcanzados en el estudio de Ruiz A. (7), denominado “evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta” donde obtuvo como resultado que los adolescentes llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión responsabilidad de la salud ya que practican hábitos de alimentación en exceso u opuesto a ello y también consumen sustancias nocivas donde ambas se dan en un porcentaje mínimo, pero afectan a su salud, el 35,8% de adolescentes consumen alcohol y en un 19,10% consume cannabis; de modo que los hábitos mencionados reflejan el desarrollo de hábitos no adecuados en la dimensión responsabilidad en salud.

De igual manera los resultados son similares a los resultados de la investigación de Ramos et al. (9), en su estudio titulado “actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016” obtuvo como resultado que el 38,5% de estudiantes adolescentes fuman tabaco, el 88,9% han consumido alcohol, el 29,6% ha consumido sustancias adictivas y el 59,3% ya inició su actividad sexual lo cuales reflejan que los adolescentes estudiantes practican hábitos no saludables para su salud.

Pero, los resultados tienen diferencia con los resultados de Rodríguez J. (10), en su tesis denominado “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” donde evidenció que el 87% de adolescentes no tienen hábitos de consumo de sustancias nocivas (drogas) para su salud y en cambio el 13% de adolescentes tiene el hábito de consumo de drogas ilegales en su vida diaria, asimismo el 82% no tiene el hábito de consumo de alcohol y tabaco pero solo el 18% de adolescentes si consumen alcohol y tabaco lo que refleja que los patrones comportamentales en la dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes es insalubre.

Los seres humanos tienen la facultad moral y ética para cuidar de la mejor forma su salud, de este modo resaltan que es deber de todo ser humano cuidar de sí mismo con responsabilidad y que el ser humano velando por su bienestar debe realizar actividades con el objetivo de promover su desarrollo autónomamente, también detallan que actuar con responsabilidad para mantener la salud es importante y hace falta reflexionar sobre el sistema de salud teniendo en cuenta los principios éticos y morales para poner en marcha este punto indispensable para el progreso vital del hombre (46).

El consumo de sustancias nocivas tales como drogas, alcohol y cigarro en la etapa de la adolescencia es un hábito perjudicial para la salud integral de la persona e influencia de manera negativa a corto o largo plazo en cuando a la capacidad de la toma de decisiones, afecta también el desarrollo a nivel cerebral y el adolescente es vulnerable a contraer infecciones de transmisión sexual al iniciar a temprana edad las relaciones sexuales sin protección; así mismo hábitos adictivos a sustancias tóxicas como inhalar marihuana o tabaco y el consumo de alcohol es un riesgo causa de morbimortalidad en dicha población ya que al no ser salubres acarrear problemas de salud que dañan al sistema cardiovascular, hacen que el adolescente padezca presión arterial alta en la etapa adulta y así mismo está en riesgo a sufrir trastornos de sueño que no le permiten desarrollarse alterando sus funciones vitales estables (47).

Al respecto, el mayor número de la población adolescente del centro poblado de Seccha presenta un estilo no saludable, mientras que un menor número presenta un estilo saludable en la dimensión responsabilidad en salud; ello, da a entender que los adolescentes no llevan a cabo actividades que ayuden a condicionar una salud sana, asimismo no se preocupan por mejorar su salud; ya que, el consumo de alcohol en los adolescentes es por diversión y ello tiende a establecerse como referente cultural para muchos adolescentes, creencias que hoy se sostienen sobre el consumo de alcohol como el ser ya maduro con capacidad de decisión, lo cual es erróneo. Los adolescentes al no consumir bebidas alcohólicas estarían disminuyendo el riesgo a repercusiones del abuso del alcohol como la pérdida de memoria, las resacas, la gastritis y el sufrir algún tipo de accidente y por qué no mencionar disminuir al bajo rendimiento escolar; pero como no es así, la salud de los adolescentes de Seccha está en riesgo.

Precisando que los comportamientos realizados por el adolescente frente al cuidado de su propia salud con responsabilidad es deber de todo ser humano velar por su bienestar, se resalta que toda persona debe tener una conducta, hábito o estilo de vida favorable con responsabilidad para mantener el bienestar y calidad de vida adecuado, evitando factores de riesgo que afecten o alteren la salud de la persona; asimismo, siendo conscientes y responsables de que sus acciones pueden acarrear repercusiones dañinas y en algunas ocasiones irreversibles para la salud, ocasionando consigo el deterioro del bienestar integral de la persona y ello debe ser concientizado en la adolescencia influenciando el autocuidado; por ser la etapa donde ocurren muchos cambios; bajo este criterio el estudio demuestra la escasa responsabilidad para con su salud en los adolescentes de Seccha y ello a futuro puede condicionar problemas de salud que le impidan desarrollarse, progresar y salir adelante en la sociedad.

En conclusión, a partir de los resultados la mayoría de los adolescentes practican hábitos no adecuados en la dimensión responsabilidad en salud y están en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad a corto o largo plazo, ello indica que el centro de salud no desarrolla actividades de promoción de la salud y prevención del deterioro del bienestar, frente a ello se sugiere, educar a la población adolescente y familiares sobre la importancia del autocuidado y las visitas esporádicas a los centros de salud para un chequeo médico, asimismo fomentar hábitos saludables que ayuden a construir o desarrollar un estilo de vida saludable e incentivar al adolescente y familiares a participar en las actividades de salud organizados por el centro de salud.

V. CONCLUSIONES

- ❖ Los estilos de vida la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020 es no saludable y solo menos de la mitad practica un hábito salubre; esto indica que, el hábito de la población adolescente de dicho centro poblado es no apropiado para el cuidado y mejora de la salud y ello evidencia que existe el riesgo de que los adolescentes del centro poblado de Seccha padezcan enfermedades infecciosas y degenerativas a falta de estilos de vida saludables.
- ❖ En la dimensión alimentación más del cincuenta por ciento de los adolescentes del centro poblado de Seccha, Mariscal Luzuriaga, 2020. tienen estilos de vida alimenticios no saludables y menos de la mitad de adolescentes desarrolla hábitos saludables; ello implica que, los adolescentes de dicho centro poblado están en riesgo de adquirir a corto o largo plazo malnutrición por defecto como la anemia o también por exceso del consumo de alimentos a falta de un hábito alimenticio balanceado saludable como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Los estilos de vida en la dimensión actividad ejercicio de más del cincuenta por ciento de los adolescentes del centro poblado de Seccha, 2020 es no saludable y solo un pequeño porcentaje es saludable; ello da a entender que los adolescentes del centro poblado de Seccha no acostumbran realizar actividades que involucran el movimiento corporal por lo tanto están en riesgo de padecer obesidad, enfermedades al corazón, colesterol alto, etc. al no realizar actividad física.

- ❖ En cuanto a la dimensión manejo del estrés la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha, 2020 practican hábitos no saludables y menos de la mitad lleva un hábito saludable; lo cual, da a entender que los adolescentes del centro poblado de Seccha no desarrollan los mecanismos del manejo de estrés y ello puede ser debido a la falta de conocimiento y orientación oportuna; de modo que están en riesgo de padecer trastornos de ansiedad, insomnio, debilidad del sistema inmune o también sufrir estrés crónico ya que al no tener conocimiento acerca de los mecanismos de manejo del estrés no logran saber manejar situaciones de tensión que afectan su salud.
- ❖ Referente a la dimensión apoyo interpersonal la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha, 2020 tiene un estilo de vida saludable y la minoría practica un estilo de vida no saludable; ello significa que, los adolescentes de dicho centro poblado si reciben apoyo interpersonal y solo un mínimo de los adolescentes del centro poblado de Seccha a futuro estarían en riesgo de no poder desarrollarse de manera integral al no interactuar con los que les rodean y ello no es favorable a nivel psicológico, adaptación continua e iniciativa de progreso en las nuevas realidades que atraviesan los miembros de la sociedad; ya que, al no desarrollar hábitos que involucran la comunicación con los demás no aprenderán las habilidades sociales.
- ❖ En cuanto a la dimensión autorrealización más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Seccha, 2020 tienen estilos de vida saludables, en esta dimensión solo menos de la mitad de ellos tienen hábitos no saludables; ello hace comprender que las actividades cotidianas que acostumbran practicar los adolescentes de dicho centro poblado los hacen sentir bien y los encaminan a ser

una mejor persona para consigo misma y tienen metas que al cumplirlas les harán sentir bien; lo cual, evidencia que el nivel de autorrealización de los adolescentes es saludable.

- ❖ Los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de la mayoría de los adolescentes del centro poblado de Seccha, 2020 es no saludable y solo menos de la mitad es saludable; lo cual, evidencia que los hábitos comportamentales de los adolescentes del centro poblado de Seccha demuestra la poca sensibilidad de los mismos acerca del cuidado de su salud y bienestar, los resultados demuestran que ellos eligen modos de vida que dañan su salud y están en riesgo de padecer problemas de salud que pueden alterar sus funciones vitales o sea su grado de responsabilidad en salud es no apropiado para mantener su bienestar.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

- ❖ Proponer al centro de salud fortalecer más la promoción de la salud particularmente enfocado en la promoción de estilos de vida saludable mediante sesiones educativas y charlas en las instituciones educativas o también mediante visitas domiciliarias principalmente en la población adolescente a fin de disminuir el riesgo de padecimiento de patologías a corto y largo plazo a causa de hábitos no saludables sensibilizando e influenciando hábitos beneficiosos para el cuidado y mejora de su salud.
- ❖ Informar a la población y las autoridades del centro poblado acerca de los resultados obtenidos durante el estudio de los estilos de vida de los adolescentes de su comunidad, a la población a fin de concientizarlos acerca de los beneficios y la importancia de los estilos de vida adoptados en la adolescencia concomitante con la implicancia en la salud; a las autoridades a fin de concientizarlos acerca de la importancia de los estilos de vida saludables a fin de que promuevan programas preventivos o promocionales de los estilos de vida dirigido a los adolescentes con el objetivo de influenciar la práctica de hábitos salubres y promover el progreso y desarrollo de su comunidad.
- ❖ Proponer a las instituciones educativas a establecer talleres informativos sobre la importancia y beneficios de los estilos de vida adecuados, así mismo que promuevan la práctica de estos a fin de generar conciencia en el cuidado y la protección de la salud mediante la adopción de patrones comportamentales que le ayuden a mantener y mejorar la salud disminuyendo consigo el riesgo de padecer problemas de salud físico-psíquicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernandez A. “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018” [Internet]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [Citado 18 abr 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
2. Organización de Naciones Unidas. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. MGHH [Internet] 2019[Citado 9 Feb. 2021]. Recuperado a partir de: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
3. El Ministerio de salud (MINSA). Documento Técnico Situación de Salud de los adolescente y jóvenes en el Perú [Serie en Internet]2017[Citado 18 abr 2020]: 124 (17 p.). Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
4. Diario Gestión. Perú tiene 9,6 millones de niños y un tercio accede a Internet. Economía. [Serie en internet] 2019 agt. [citado 18 abr 2020].Recuperado a partir de: <https://gestion.pe/economia/peru-tiene-96-millones-de-ninos-y-un-tercio-accede-a-internet-noticia/?ref=gesr>
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia(UNICEF). Población adolescente representa oportunidad de desarrollo humano y económico sin precedentes en la historia peruana. UNICEF [Internet] 22 feb. 2018 [citado el 10 feb. 2021]; Recuperado a partir de: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/poblacion-adolescente-representa-oportunidad-de-desarrollo-humano-y-economico>
6. Calle M. Análisis de la situación de salud de los y las adolescentes en el Perú. MINSA [Serie en internet] S.F. [Citado 18 abr 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/ANALISIS%20de%20SITU>

[ACION%20Salud%20de%20los%20y%20las%20Adolescentes%20y%20la%20Respuesta%20del%20MINSAs.pdf](#)

7. Ruiz A. Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta. Dialnet Plus [Tesis doctoral en Internet]: Universidad de Granada; 2016 [Citado 18 abr 2020]. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56661>
8. Díaz A, Díaz G, Bacallao J, Ramírez H, Alemañy E. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. Revista Habanera de Ciencias Médicas [revista en Internet]. 2017 [consultado 28 abr 2020];16(3): [454-468]. Recuperado a partir de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072>
9. Ramos A, Bahos L, Buitron Y, Jaimes M, Andrade P. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. Investigaciones Andina [Internet]. 2017[citado 28 abr 2020]; 19 (34): 1845-1862. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239057355002>
10. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar [Internet]: Universidad de la Laguna; 2017[Citado 5 may. 2020]; 4,6, 25-49. Recuperado a partir de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
11. Burga Guzmán D, Sandoval Rubiños J, Campos Bravo Y. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. ACC CIETNA: Rev. de la

- Esc. de Enf. [Revista en Internet]. 9jul.2018 [citado 5 may. 2020]; 3 (2): 29.
Recuperado a partir de:
<http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/44>
12. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017. [Internet] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [Citado 4 may. 2020]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanqui_spe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Damian A. y Sosaya M. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” Sector I – Cayma-2016. [Tesis en Internet] Arequipa: Universidad Ciencias de la Salud de Arequipa; 2016[Citado 4 may. 2020]. Recuperado a partir de:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSI_dafc7af8022d36966552706cab2c86b4/Description#tabnav
14. Ocaña A. y Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2017[Citado 5 may. 2020]. 75(44-55). Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Méndez Y. Determinantes de la salud en adolescentes del 3° y 4° año de secundaria. Institución educativa “José Carlos Mariategui N° 88046” Cambio

- Puente _ Chimbote, 2016 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2019 [citado 4 may 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10718/ADOLESCENTES_DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_MENDEZ_MORENO_YULY_MARITZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Cueva M. Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Vicos–Carhuaz - Ancash, 2016 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de; 2019 [citado 4 may 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15680/DETERMINANTES_ADOLESCENTES_SALUD_CUEVA_CARRANZA_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Quillas Benites Ruth Keyla, Vásquez Valencia Cesar, Cuba Fuentes María Sofía. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Méd. Perú [Revista en Internet]. 2017 abr. [citado 12 may. 2020]; 34(2): 126-131. Recuperado a partir de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es
18. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A. y Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. SCIELO [Revista en internet] [Citado 01 oct. 2020]. Vol. (8) N° 4, 1-8 pág. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

19. Uriarte C. y Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018 [Citado 4 may 2020]; 29-33. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Martínez C. y Merchán A, Medina Y, Guil R. Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la universidad de Huelva. Rev. internacional de Psic. del desarrollo y la educación [Internet]. 2018[Citado 1 nov. 2020].; 2 (1-11): 143-154. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003015>
21. Cuevas Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Aquia-Bolognesi-Ancash, 2013. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [Citado el 4 may. 2020]; 12-16 Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5738/ADULTO_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_CUEVAS_CARRERA_YURI_NOVALIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Campo F., Yurley, Pombo O, Luis M., Teherán V., Anibal A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev. de la Universidad Industrial de Santander. Salud [Revista en Internet]. 2016[Citado 4 may. 2020]; 48 (3): 301-309. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343846574005>

23. La Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. [Serie en Internet] SF [Consultado 5 may. 2020]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
24. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes. Rev. Dig. Buenos Aires [Revista en Internet] 2016 may. [Citado 5 may 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
25. Argaes S, Echeverría R, Evia N. y Carrillos C. Prevención de Factores de Riesgo en Adolescentes: Intervención para Padres y Madre. Psicol. Esc. Educ. [Artículo de revista en Internet].2017 [Citado 5 May. 2020]; vol.22 (2ed); 11(1): Recuperado a partir de: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200259
26. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Méndez O. y Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte [Investigación Científica en Internet]. 2017[Consultado 4 may 2020]; 33 (3): 419-428. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
27. La Organización Mundial de Salud. Alimentación sana. OMS [Serie en Internet] 2018 Agt. [Citado el 4 may. 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
28. Álvarez L. y Álvarez A. Estilos de vida y alimentación. [Serie en Internet] [Citado 27 Sept. 2020]. Recuperado a partir de: https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_AlvarezAmaia_Alvarez.html

29. García A. Factores conductuales asociados a hábitos alimenticios en adolescentes de 14-18 años. Unidad Educativa Dr. Luis Céleri Avilés. La Libertad 2017 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad estatal península de Santa Elena; 2019 [citado 01 oct. 2020]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/4326/UPSE-TEN-2018-0004.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L, Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río [Revista en internet] 2017[Citado 1 oct. 2020]; vol. 21(6)852-859. Recuperado a partir de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176k.pdf>
31. Pereira J. y Salas M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev. Electrónica Educare. [Artículo de Revista en Internet] 2017; Universidad Nacional de Costa Rica [Citado 5 may. 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194154512011/html/index.html>
32. Restrepo M. Hábitos sanos en los adolescentes. Rev. Salud Coomeva [Revista en internet] 2018 [Citado 1 nov. 2020]. Recuperado a partir de: <https://revistasaludcoomeva.co/habitos-sanos-en-los-adolescentes/>
33. Rodríguez Torres Ángel Freddy, Rodríguez Alvear Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo Héctor Iván, Arias Moreno Edison Rodrigo, Paredes Alvear Andrea Elizabeth, Chávez Vaca Vinicio Alexander. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cubana Med. Gen. Integr.

- [Internet]. 2020 Jun. [citado 08 sept. 2020]; 36(2). Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es
34. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS [Internet] 2020 [Citado 5 Sept. 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
35. Delgado M. La importancia del ejercicio físico en la salud. ASSCAT. [Revista en Internet] 2019 [Revisado: 9 agt. 2019; Citado 5 may. 2020]. Recuperado a partir de: <https://asscat-hepatitis.org/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-salud/#>
36. Murillo S. Alimentación y ejercicio físico en la adolescencia. FDNN[Internet] Barcelona; 2016[Citado 01 oct. 2020]. Vol. (1). Recuperado a partir de: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/183/alimentacion-y-ejercicio-fisico-en-la-adolescencia>
37. Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS[Internet] 2020 [Citado 01 oct. 2020]. Recuperado a partir de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
38. Sierra L. y Pérez A. Estrategia para desarrollar habilidades en el manejo del estrés. Revista científico - educacional de la provincia Granma. [Revista en Internet] 2017 [Consultado 4 may. 2020]; Vol. (13) No.4: 15 (1). Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/YESIN/Downloads/Dialnet-EstrategiaParaDesarrollarHabilidadesEnElManejoDeIE-6759698.pdf>
39. Trujillo A. y Gonzales N. Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá. [Internet] Colombia; Universidad Cooperativa de Colombia: 2019

- [Citado 11 oct. 2020]. Recuperado a partir de:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf
40. Ortiz S, Sandoval E, Adame S, Ramírez C, Jaimes A. y Ruiz A. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. Investigación Educ. Méd. [revista en Internet]. 2019 Jun [citado 12 May. 2020]; 8 (30): 9-17. Recuperado a partir de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000200009&lng=es
41. Salvador C, Hernández S y Pozo C. Salud Familiar y Bienestar. [Internet]. Alemania: Universidad de Alemania; 2018[Citado 4 may. 2020]. Recuperado a partir de:
https://www.researchgate.net/publication/323546456_EL_PAPEL_DE_LAS_RELACIONES_INTERPERSONALES_EN_LA_SALUD_Y_EL_BIENESTAR
42. Betina A. y Norma E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. PSICODEBATE [Revista en Internet]. 1 de diciembre de 2016 [citado 4 de mayo de 2020]; 16(2): 73-4. Recuperado a partir de:
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicocodebate/article/view/598>
43. Sabater V. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano. La mente es maravillosa. [Serie en Internet] 2018[Consultado 4 may. 2020]. Recuperado a partir de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>
44. Babarro N. Necesidades de autorrealización: definición y ejemplos. Psicología online. [Serie en Internet] 2018 [Consultado 27 sep. 2020]. Recuperado a partir

- de: <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorealizacion-definicion-yejemplos-4583.html>
45. Betancourth S. Y Cerón J. Las representaciones sociales sobre éxito en las adolescentes discutidas a partir de contenido mediático y publicitario [Internet] Ecuador: Universidad Casa Grande; 2018[Citado 4 may. 2020]; 78 p. Recuperado a partir de: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1687/2/Tesis1932SCHr.pdf>
46. Altisent R. y Aragón Z. Declaración sobre: ética y responsabilidad en la sostenibilidad del sistema nacional de salud. [Serie en Internet] 2019[Consultado 4 may. 2020]. Recuperado a partir de: <http://aebioetica.org/revistas/2019/30/98/79.pdf>
47. Borrell C. Salud Comunitaria. [Serie en Internet] 2017 nov. [Consultado 7 May. 2020]. Recuperado a partir de: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/2017/11/12/cuanto-depende-de-mi-que-tenga-un-estilo-de-vida-saludable/>
48. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Drogas y menores de edad. MedlinePlus [Internet] 2019 [Citado 02 oct. 2020]; Vol. (1), N° 1. Recuperado a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html>
49. Morales R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. [Internet] Huaraz; Universidad San Pedro: 2017 [Citado 8 may. 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y

50. Cárdenas J. Investigación Cuantitativa. trAndeS [Artículo de Internet] 2018[citado 8 may.2020]; 70 p. Recuperado a partir de: https://www.programa-trandes.net/Ressources/Manuales/Manual_Cardenas_Investigacion_cuantitativa.pdf
51. Paucar K. Niveles de Investigación. SLIDESHARE[Revista en Internet] 2016 oct. [Citado 8 may. 2020]; 34 p.: Recuperado a partir de: <https://es.slideshare.net/cattypflores/niveles-de-investigacion-67434154>
52. Rectorado de la universidad católica los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación. [Internet] 2019[Citado 27 sept. 2020]. Vers. (2); 1-7 pág. Recuperado a partir de: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
53. Amaya L, Berrío G. y Herrera W. Principio de Autonomía. ASCOFAPSI [Revista en Internet] 2018[Citado 8 may. 2020]; Recuperado a partir de: <http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/21-principio-deautonomia?showall=1>
54. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición "Salvador Zubirán". Aspectos éticos en la atención médica. [Serien en Internet] 2017 [Consultado 8 may. 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/eticaatencionmedica.html>
55. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la institución educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio

Rodríguez De Mendoza Amazonas; 2020 [citado 4 may 2020]. Recuperado a partir de:

<http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/2079/Melendez%20Cubas%20Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS:

Anexo N° 1:



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021							
		Semestre I				Semestre II				Semestre 0				Semestre I			
		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	X
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X	X													
8	Ejecución de la metodología					X	X										
9	Resultados de la investigación							X	X								
10	Redacción del Análisis de Resultados								X	X	X						
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X	X				
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac									X	X	X					
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X				
14	Sustentación Pre Informe de Investigación												X				
15	Reacción del informe final													X	X		
16	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación													X	X		
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación													X	X	X	
18	Redacción de artículo científico													X	X	X	

Anexo N° 2:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA - MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.

PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresión	S/. 0.20	100	S/. 6.00
• Fotocopias	S/. 0.20	100	S/. 6.00
• Lapiceros	S/. 0.50	4	S/. 2.00
• Tajador	S/.0.50	1	S/.0.50
• Lápiz	S/.0.50	1	S/.0.50
• Borrador	S/. 0.50	1	S/.0.50
• Folder	S/. 2.50	1	S/.2.50
Servicios			
• Uso de Turnitin	S/. 50.00	2	S/.100.00
• Internet	S/. 50.00	4	S/.200.00
Sub total			S/. 318.00
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	5	8	S/. 40.00
Sub total			S/. 40.00
Total de presupuesto desembolsable			S/. 358.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó 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	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 no desembolsable			652.00
Total (S/.)			1010

Anexo N° 3:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA-MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Se alimenta usted 3 veces al día: desayuno, almuerzo y cena	N	V	F	S
2	Bebe usted agua en un promedio de 4 a 8 vasos al día.	N	V	F	S
3	Usted consume habitualmente alimentos constructores, protectores y energéticos tales como: Frutas, verduras, carnes y cereales.	N	V	F	S
4	Usted elige comer alimentos que contienen alta cantidad de químicos en los ingredientes.	N	V	F	S
5	Usted escoge comer alimentos que contengan ingredientes naturales.	N	V	F	S
6	Acostumbra revisar el contenido de las etiquetas de todos los alimentos para evidenciar su producción antes de consumir.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza ejercicios tres veces a la semana por unos 20 o 30 minutos,	N	V	F	S
8	Realiza actividades que involucran el movimiento de todo el cuerpo diariamente.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted logra identificar las manifestaciones que provocan las situaciones de tensión, preocupación y demasiada exigencia en su vida diaria.	N	V	F	S
10	Expresa usted sus emociones mediante reacciones tensionadas y mucha preocupación	N	V	F	S
11	Logra enfrentar y controlar hábilmente su nerviosismo, cansancio, ansiedad, tensión y preocupación.	N	V	F	S
12	Practica usted danza, deporte, ejercicios de respiración u otras actividades de recreación que le permiten distraer su mente y cuerpo.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					

13	Usted acostumbra interactuar con los que le rodean (familia, amigos, conocidos).	N	V	F	S
14	Usted conserva una buena comunicación con los que le rodean.	N	V	F	S
15	Acostumbra consultar activamente sus inquietudes y aspiraciones con los demás.	N	V	F	S
16	En situaciones de crisis emocional y dificultades busca ayuda o se deja ayudar por los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se considera satisfecho con todo lo que ha realizado en su vida hasta el momento y se siente orgulloso con toda su actividad que realiza cotidianamente.	N	V	F	S
18	Se plantea metas que al cumplirlas le harán sentirse autorrealizado.	N	V	F	S
19	Desarrolla actividades y actitudes que permiten su progreso personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude al centro de salud a cumplir con sus controles de adolescente en la fecha indicada, cumple con todas las orientaciones indicadas en cada control adolescente por el profesional de salud	N	V	F	S
21	Le interesa cuidar su salud y practica hábitos saludables para mantener su salud en óptimas condiciones y acude al centro de salud al menos dos veces al año para realizarse chequeos generales.	N	V	F	S
22	Toma en cuenta la orientación del personal de salud sobre cómo cuidar la salud.	N	V	F	S
23	Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud.	N	V	F	S
24	Consume sustancias dañosas como drogas.	N	V	F	S
25	Ha consumido o consume alcohol y cigarro.	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

Anexo N° 4:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA-MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.**

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

	R-Pearson	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	

Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

Anexo N° 5:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA-MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

Anexo N° 6:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA-MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,....., en mi condición de madre/padre/apoderado acepto voluntariamente que mi hija(o) en la etapa adolescente participe en el presente estudio de investigación acerca de los estilos de vida teniendo conocimiento sobre el objetivo de la investigación. La participación de mi hijo(a) adolescente consiste en responder con veracidad el cuestionario sobre los estilos de vida.

La investigadora refiere que los datos obtenidos en cada adolescente se guardarán con confidencialidad, pero los resultados se informarán de manera general, además las identidades de los adolescentes partícipes en el estudio estarán en anonimato.

Teniendo conocimiento de todo lo mencionado líneas arriba autorizo la participación/mi participación firmando el presente documento.

Anexo N° 7:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año de la Universalización de la Salud”

Chimbote, 28 de septiembre 2020.

OFICIO N° 119 -2020-DIR-EPE-FCCS- ULADECH Católica

Sr.

Joaquín Julian Flores Ponte.
Alcalde del Centro Poblado de Seccha.

Presente. -

De mi consideración:


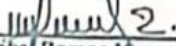
Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **CRUZ COLLASOS, Yesin Yarela**, con código de matrícula N° **1212181006**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “**Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Seccha - Mariscal Luzuriaga, 2020.**” durante los meses de septiembre y octubre del presente año.

Por este motivo, agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención, a fin de culminar satisfactoriamente su investigación, el mismo que redundará en beneficio de la comunidad en mención.

En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,


CENTRO POBLADO DE SECCHA
LUCHA ANTI-SESCAL (LUCANAGA- ANCAEN)
Joaquín Julian Flores Ponte
ALCALDE


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Mg. Sara Maribel Ramos Mescoso
DIRECTORA

C.c/
Archivo

Anexo N° 8:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE SECCHA-MARISCAL
LUZURIAGA, 2020.

**POBLACIÓN TOTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO
DE SECCHA, MARISCAL LUZURIAGA, 2020.**

Edad	12	13	14	15	16	17	TOTAL
Sexo							
Hombre	11	16	15	10	8	11	71
Mujer	23	18	17	19	20	15	112
TOTAL	34	34	32	29	28	26	183

FUENTE: Microred de Pomabamba-Dirección de Estadística e informática: “Estimación de la Población por grupos de edad según redes, microredes y establecimientos de salud DIRES Ancash 2019” proporcionada por la jefa de la micro red de Pomabamba.