



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA
DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE
LA I.E “NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN”
MONTERREY - HUARAZ, 2020.**

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

AUTORA

**VALLADARES OBREGON, FELICITAS FORTUNATA
ORCID ID: 0000-0002-8959-5172**

ASESOR

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

HUARAZ – PERU

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Valladares Obregón, Felicitas Fortunata

ORCID ID: 0000-0002-8959-5172

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

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID ID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Cotos Alva Ruth Marisol

PRESIDENTE

Dra. Urquiaga Alva María Elena

MIEMBRO

Dra. Cóndor Heredia Nelly Teresa

MIEMBRO

Mgtr. Romero Acevedo Juan Hugo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de taller de investigación, primeramente, agradecer a Dios por bendecirme y guiarme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A los docentes de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción”. Monterrey_ Huaraz, por su tiempo, por confiar en mí y su apoyo desinteresado en el desarrollo de la presente investigación.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Escuela profesional de Enfermería, por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

DEDICATORIA

A mi esposo y Cesar, por ser unas personas que confían en mí, por estar a mi lado en los momentos malos y buenos por orientarme, guiarme, ayudarme, aconsejarme, comprenderme y brindarme su apoyo.

A mis hijas, quienes han estado conmigo desde el inicio apoyándome, dándome fuerzas, orientándome y para lograr todo aquello que me propongo.

RESUMEN

El trabajo de investigación es de tipo cuantitativo descriptivo de una sola casilla, tuvo como objetivo general: determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz. La población muestral estuvo constituida por muestra no probabilístico por conveniencia 30 adolescentes, a quienes se les aplico un instrumento: Cuestionario, utilizando la técnica de la entrevista y encuesta online y/ o por llamadas .Los datos fueron procesados en la base de datos de Microsoft Excel. Se concluye: En relación a los estilos de vida saludable en su totalidad de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable. En relación a la actividad y ejercicio más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. En relación a responsabilidad en salud más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable **Resultados:** Los estilos de vida: el 100% (30) presentan un estilo de vida no saludable; alimentación: el 90% (27) tienen alimentación no saludable. La actividad física: el 60% (18) tienen actividad física saludable; El manejo del estrés: el 70% (21) tiene el manejo del estrés no saludable; La responsabilidad en salud: el 80% (24) presenta responsabilidad en salud no saludable.

Palabras claves: Caracterización, Estilos, Estudiantes, Vida.

ABSTRACT

The research work is of a single-cell descriptive quantitative type, its general objective was: to determine the characterization of the lifestyles of secondary-level students of the I.E. Our Lady of the Assumption - Monterrey - Huaraz. The sample population consisted of a non-probabilistic sample for convenience of 30 adolescents, to whom an instrument was applied: Questionnaire, using the technique of the interview and online survey and / or by calls. The data were processed in the Microsoft database Excel. It is concluded: In relation to healthy lifestyles, all of the students do not have a healthy lifestyle. In relation to activity and exercise, more than half have an unhealthy lifestyle. In relation to responsibility in health, more than half have an unhealthy lifestyle Results: Lifestyles: 100% (30) have an unhealthy lifestyle; diet: 90% (27) have an unhealthy diet. Physical activity: 60% (18) have healthy physical activity; Stress management: 70% (21) have unhealthy stress management; Responsibility in health: 80% (24) present responsibility in unhealthy health.

Keywords: Characterization, Styles, Students, Life.

ÍNDICE

	Pág.
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN LITERARIA.....	8
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Diseño de la investigación.....	19
3.2 El universo y muestra.	19
3.3 Definición y operacionalización de variables.....	20
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	26
3.5 Plan de análisis.	26
3.6 Matriz de consistencia.....	27
3.7 Principios éticos.....	27
IV. RESULTADO	30
4.1. Resultados	30
4.2. Análisis de resultados.....	33
V. CONCLUSIONES.....	40
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.	30
Tabla 2 ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.	31
Tabla 3 RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.	32

TABLA DE GRAFICOS

Grafico de Tabla 1 ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020..... 30

Grafico de Tabla 2 ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020..... 31

Grafico de Tabla 3 RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020..... 32

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se ve influenciado la salud del individuo, puesto que es un derecho esencial para la sociedad, ya que se trata de un estado general de bienestar físico, psíquico y social, con la finalidad de mejorar una calidad de vida. De la misma forma que la salud es de mucha preocupación para la sociedad, por la misma inestabilidad que conllevan día a día, y los comportamientos diarios en la vida de una persona, ya que existen cambios tecnológicos, económicos, ambientales, culturales y sociales que referentemente impulsan a modificar el estilo de vida de la persona y desarrollar hábitos probamente no saludables (1).

Cabe mencionar, la OMS(2), definió que los estilos de vida como los patrones de comportamientos identificables, y comportamientos que adoptan las personas puede ser alterado o modificado por diversos agentes externos e internos, como la alimentación, la actividad física, el autocuidado, el patrón sueño, manejo del tiempo libre, de igual forma el consumo de sustancias toxicas.

Los estilos de vida reflejan el modo de vida de cada persona, que comprenden sus actividades diarias, como la cantidad de comida que ingieren y sus características el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, actividades físicas sedentarias, a estas se les denominan hábitos o rutinas diarias estas pueden ayudar o reducir las esperanzas de vida de cada persona según sea su caso. Estos estilos se encuentran en los rutinas de vida de practica constante de los actividades físicas, la alimentación el tiempo de ocio actividades sociales y el manteniendo del autoestima, estos factores poco comprendidos en la salud repercute como causas de las enfermedades como el estrés y la obesidad (3).

Los factores condicionantes de los estilos de vida están ligadas a la alimentación, a la motivación de las actividades físicas activas, el control de los consumos del cigarrillo, las formas de vida, las actividades diarias en el domicilio, la vivienda inadecuadas, los comportamientos sexuales, las saludes mentales, estas controlan a tres términos importantes relacionadas a la alimentación como; “presión arterial, el colesterol, y la arterioesclerosis (4).

En los países latinoamericanos se evidencian la mayor cantidad de población en las zonas urbanas así lo demuestran los estudios realizados que más del 60% se encuentran en los centros urbanos motivados por la centralización, y nos refiere que más de la mitad de la población mantienen actividades físicas sedentarias de esta manera la degradación de la salud se aproxima a un 60% debido a las actividades pasivas que mantienen. Los factores de riesgo en muchos casos permanecen ocultos y no es posible detectar a simple vista ni un examen Manuel siempre en cuando se necesitan exámenes clínicos muy rigurosos para la detección, de esta manera al ser detectada a tiempo puede ser modificada y llevar un tratamiento especializado disminuyendo a la frecuencia de las enfermedades y los hábitos de la población (5).

Según la definición de los estilos de vida podemos mencionar que son hábitos y comportamientos adquiridos durante la etapa de desarrollo de las personas, puesto que a la medida de avance de la etapa de vida el hombre adquiere hábitos saludables o como también hábitos que pueden atentar contra su salud. De igual forma algunas de estas conductas como las relaciones grupales e interpersonales, tiempo libre, la alimentación, la vivienda, podemos mencionar que estos estilos se encuentran determinados por factores que interactúan entre sí; particularidades individuales,

factores macro sociales, particularidades del entorno, medio físico y geográfico que influye en la manera de vivir dentro de una sociedad (6).

En el Perú según estudios realizados por la salud pública, demostró que aproximadamente el 90% de los jóvenes consumen alimentos del kiosco escolar, puesto que en el kiosco se evidencia alimentos con mayor porcentaje de grasas saturadas, entre ellos gaseosas y comidas chatarra. Cabe recalcar según la nutricionista es preocupante la alimentación de estos adolescentes es preocupante puesto que, con la concientización se puede educar y tomar medidas más seguras para la salud. De igual forma hay una brecha importante en los estilos de vida de los adolescentes en instituciones puesto que, la comida rápida y el bajo costo y el sabor agradable conlleva a adquirirlo. De igual forma los jóvenes de hoy conllevan una vida muy desordenada en su vida y los estilos de vida son sustituidos por diversas actividades como el sedentarismo, las redes sociales, videojuegos, etc. (7).

Según el ministerio de salud viene trabajando con respecto a algunos estilos de vida de los adolescentes impulsando estrategias pro de la salud, con el único objetivo de mejorar la calidad de vida. Evidentemente las acciones de promoción de la salud es uno de los propósitos, de igual forma el fomento de estilos de vida saludable, considerar cursos de capacitación sobre la alimentación y diversas actividades de los estilos de vida. Ya que se puede mencionar que los hábitos se adquieren desde la infancia, que puede influenciar en la cultura, costumbre y ambiente de la persona, que si no es saludable puede traer diversas consecuencias (8).

Cabe mencionar que el departamento de Ancash, los adolescentes presentan prácticas no saludables dentro de las cuales se encuentran la poca o nula realización de deportes competitivos, ejercicio físico, conllevándole al consumo de tabaco y

alcohol, sedentarismo, violencia, estrés, depresión, problemas de salud mental entre otros; ya que evidentemente existe diversos factores que pueden provocar un desequilibrio emocional, puesto que ello conlleva a adquirir diversos problemas, y a apoyarse de hábitos que solo afectan la salud. Todas estas afecciones pueden conllevar a adquirir enfermedades crónico degenerativas y otras 6 formas de comportamiento no saludables perjudiciales para la salud dentro de los estilos de vida (9).

A esta realidad no escapan los estudiantes de nivel secundario que se encuentra ubicado en el centro poblado de Monterrey en la región de Ancash, en el distrito de independencia, en la provincia de Huaraz, y la I.E. Está ubicado a una altura de 3.400 msnm. Cuenta con 30 estudiantes del nivel secundario. Cabe mencionar que la institución cuenta con quioscos poco saludables, por lo cual se puede decir que en su mayoría los alumnos optan por alimentos enlatados, procesados, definitivamente ello es un factor por el cual los estudiantes optan por estilos de vida poco saludables en la alimentación. Por ello se realizará estudios a los estudiantes sobre el grado de consumo de estos alimentos y las medidas a optar conjuntamente con los directivos de la institución.

El Centro Educativo N86003 Nuestra Señora de la Asunción, se evidencia que cuenta con diversos servicios básicos como los principales, la luz, agua y desagüe. De igual forma cuenta con ambientes útil para diversas áreas, como es bioquímica, centro de cómputo, ambiente de textilería, y un auditorium, puesto que ayudara al estudiante a informarse y realizar estudios a profundidad con diversos materiales de cada ambiente. También el Centro Educativo tiene una actividad religiosa muy importante, la fiesta patronal de Virgen Asunción – Independencia”

que los días de estudio solo son de lunes a viernes de turno Mañana y tarde, cuenta con programas sociales como Kaliwuarma.

Se considera que, utilizan una vestimenta tanto en varones y mujeres, que normalmente no todos lo utilizan, veremos que las vestimentas de los varones llevan: un sombrero de lana y paja, una camisa, una chompa, un pantalón y un par llanques; en las mujeres vemos que utilizan la mayoría un sombrero, de igual forma utiliza una blusa con sus distintivos bordados en el borde, polleras bordadas, chompa y un par de zapatos o llanques. Los centros poblados actualmente refieren de ser católicos, las comidas más comunes son: el puchero, el picante de chocho y el picante de cuy se considera en algunas festividades.

Frente a lo expuesto el enunciado de los problemas de investigación es el siguiente: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra señora de la asunción” Monterrey_ Huaraz, 2020?

Para dar respuesta al problema de planteo el siguiente objetivo general:

- Describir los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Nuestra señora de la asunción” Monterrey_ Huaraz, 2020

Para poder alcanzar este objetivo general se planteó los objetivos específicos:

- Identificar los estilos de vida del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Nuestra señora de la asunción Monterrey_ Huaraz, 2020
- Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Nuestra señora de la asunción Monterrey_ Huaraz, 2020

- Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividad física de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Nuestra señora de la asunción Monterrey_ Huaraz, 2020

En el campo de la salud, la investigación ayudara al personal a identificar los estilos de vida de la población y mediante estos resultados obtenidos pueda plantearse mejores estrategias para disminuir los factores de riesgo y promover los estilos de vida saludable todas sus dimensiones. Así mismo esta investigación será de vital importancia para el Centro de salud de Monterrey, ya que mediante estos resultados tendrán conocimiento de los problemas de salud más frecuente que se encuentran en esta comunidad, e implementar un programa de educación intra y extramural en beneficio de los jóvenes estudiantes futuros de la región y porque no del país, y permitirle un desarrollo adecuado en todos sus ámbitos.

De la misma manera este estudio será fundamental para los gobiernos locales, regionales, y centrales, para plantearse estrategias en favor del desarrollo de esta comunidad, que los niños y adolescentes no solamente dependen de la buena alimentación si no que también influye mucho, el ambiente donde viven y para ello, es importante el trabajo conjunto de todos los sectores, como el sector político como el sector salud y la educación. En los estudiantes de las carreras profesionales de la salud, este estudio permitirá y motivara a seguir investigando mas sobre los temas comunitarios además de servir como guía para futuras investigaciones, que se llevaran a cabo nuevas ideas, para disminuir los problemas y conocer de cerca su ámbito laboral, donde ejercerá su profesión.

El presente estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental de una sola casilla, el universo muestral estuvo constituido por 30 estudiantes del nivel

secundario, la técnica que se utilizó fue la entrevista y la observación, de entre las cuales se obtuvo los siguientes resultados: Los estilos de vida: el 100% (30) presentan un estilo de vida no saludable; alimentación: el 90% (27) tienen alimentación no saludable. La actividad física: el 60% (18) tienen actividad física saludable; El manejo del estrés: el 70% (21) tiene el manejo del estrés no saludable; La responsabilidad en salud: el 80% (24) presenta responsabilidad en salud no saludable; Conclusiones: Los Adolescentes de la Institución Educativa en estudio tienen estilos de vida no saludables.

II. REVISIÓN LITERARIA

2.1. Antecedentes de la investigación:

A Nivel Internacional:

Ramírez D, Vidal D, Montaña Y, (10). En su estudio titulado: “Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental en el 2020”. Tuvo como objetivo general: Describir las características de los estilos de vida de los universitarios, según lo reportado en la literatura. El tipo de estudio es de tipo descriptivo, el diseño no experimental inductivo. Donde concluye que los estilos de vida vienen siendo un factor en las poblaciones más vulnerables, afectando su modo de vida, optando hábitos poco saludables, puesto que se debe tomar algunos aspectos a mejorar como el sedentarismo, la participación de actividades físicas y deportivas, así como también la participación en el consumo de bebidas alcohólicas en exceso.

Guerrero H, Contreras A, (11). En su estudio titulado: “Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia, 2020”. Tuvo como objetivo general: determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico. El tipo de estudio es descriptivo, cuantitativo, correlacionar. Donde llega a la concluir que, la relación de diversos estilos de vida da énfasis en las dimensiones, familiares y Amigos, Alcohol, Tipo de personalidad y Satisfacción Escolar, Imagen Interior y Orden, puesto que se da un resultado de el poco interés de sus hábitos de vida, puesto que es necesario reforzar el fortalecimiento de hábitos saludables de tal forma logre un empoderamiento de los estudiantes, de la misma forma aquellas estrategias de apoyo familia facilita a una interacción efectiva con los adolescentes para

promover en ellos un auto concepto positivo con estilos de vida saludables que a futuro redundará en mejores resultados académicos.

Campos N, (12). En cuya tesis titulada: “Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados 2021”. Cuyo objetivo: Identificar los estilos de vida de adolescentes de algunos establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y su relación con factores personales y del microsistema. Estudio cuantitativo, transversal. Resultados: Solo el 10% obtuvo puntajes muy buenos de estilo de vida. Los hombres presentaron mejores puntajes de estilos de vida, así como en las dimensiones de actividad física, bienestar mental y alimentación. Se observó asociación directa y estadísticamente significativa con Percepción de Salud y Apoyo social y una asociación inversa con el año académico cursado y la edad de los/las adolescentes.

A Nivel Nacional:

Quispe T, (13). En su tesis titulada: “Estilos de Vida de los Adolescentes que Acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. Cuyo objetivo fue: Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019”. La investigación es tipo descriptiva, observacional y transversal, de nivel descriptivo, método descriptivo y diseño descriptivo. Los resultados: El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; saludables 72,50% y muy saludables 13,7%. Dimensión recreación y manejo del tiempo libre fue; poco saludables 37,5% y saludables 53,7%. Dimensión consumo de sustancias nocivas fue; saludables 32,5% y muy

saludables 58,7%. Dimensión actividad física y deportes fue; No saludables 13,7%, poco saludables 32,5%, saludables 33,8% y muy saludables 20,0%.

Galeano J, (14). En su investigación titulado: “Estilos De Vida En Adolescentes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019” tiene como Objetivo General: Describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. Materiales y métodos: Estudio no experimental, descriptivo, de corte transversal de enfoque cuantitativo, con una población total conformada por 62 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que asistieron el día de la recolección de datos. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender. Resultados: El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 25,8% y 22,6% inadecuado. Conclusión: El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones.

Arenales V, (15). Es su tesis titulada “Estilo De Vida De Los Adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” El Tambo Huancayo 2018”. Objetivo: Determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018. Metodología: Tipo de estudio descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversal. Da como resultado (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el 67.9% tuvieron una

recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable. el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable

A Nivel Local:

Maldonado M, Vega R, (16). En su estudio denominado, “relación del estado nutricional con la menarquia en alumnas de las Instituciones Educativas San Francisco de Asís-Pariacoto y Nuestra Señora de la Asunción Monterrey – Independencia - Huaraz, 2017”, el objetivo fue determinar la relación del estado nutricional con la menarquía en alumnas de las Instituciones Educativas San Francisco de Asís, Pariacoto y Nuestra Señora de la Asunción, Monterrey-Independencia, 2017, la metodología de tipo prospectiva, transversal y comparativa correlacional, los resultados muestran que la edad de la menarquía en ambas instituciones fue de 11 a 14 años en un 89%, considerado normal, 80.3% tuvo peso normal/edad, 81.9% talla normal/edad, concluyen que existe relación significativa entre el estado nutricional y el inicio de la menarquia en alumnas de estas Instituciones.

Carrasco A, (17). En su estudio titulado, “conducta Sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos-Institución Educativa Pachacútec, San Marcos-Huari-Ancash, 2017”, donde se planteó el siguiente objetivo, determinar las características de la conducta sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos, la metodología empleada fue de tipo descriptivo, en este sentido los resultados muestran que el 99% de los

adolescentes tienen entre 16-17 años, el 52,5% son del sexo masculino, el 47,5% son del sexo femenino, el 44,6% iniciaron su actividad sexual, el 60% tuvieron su primera relación sexual mayor de 16 años, el 69% usan métodos anticonceptivos, llega a la conclusión entre las características individuales, los adolescentes tienen la edad entre 16 a 17 años, son de procedencia urbana, viven con sus padres y hermanos.

Huanca G, (18). En su estudio: “Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca. 2016”, tuvo como objetivo identificar los estilos de vida relacionados con el Índice de Masa Corporal en estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Juliaca. Los resultados evidenciaron que el 49,5% de los estudiantes del Colegio José Antonio Encinas llevan un estilo de vida saludable, el 23% poco saludables y no saludable 10%, en comparación con el Colegio San Ignacio de Recalde, donde el 17% de los estudiantes presentaron estilo de vida poco saludable, 18% saludables y no saludables 5%. Respecto al estado nutricional los estudiantes del José Antonio Encinas presentaron sobrepeso el 16%, 4% obesidad y el 25% normales. Los estudiantes del colegio San Ignacio de Recalde, el 21% se encontraban normales, 16% con sobrepeso y el 3% con obesidad. Se encontró que los estilos de vida tienen relación con el ÍMC de los estudiantes adolescentes.

2.2 Bases teóricas de la investigación:

El presente proyecto de investigación se fundamenta en las bases conceptuales del estilo de vida de Marc Lalonde y Luz Maya, en relación a los factores biosocioculturales de la persona se consideró los utilizados en el

ministerio de salud (MINSA) y en el Instituto nacional de estadística e informática (INEI) (19).

Lalonde M, (13). Donde define que el estilo de vida es el conjunto de decisiones del individuo referidos a su salud donde asume un grado de control, donde la perspectiva que tiene de su salud son influenciadas por las conductas negativas, los malos hábitos personales y que son perjudiciales para su salud como consecuencia el resultado de las misma son el riesgo que originan enfermedades que ponen el riesgo su salud llevándolos hasta la muerte (20).

Según Maya L, (21). Los estilos de vida saludables son un proceso social como, la pluriculturalidad, los hábitos y el comportamiento del individuo y el conjunto de poblaciones que satisfacen sus necesidades, para alcanzar el bienestar y la calidad de vida. “Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción”. Considera lo siguiente:

- ✓ Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- ✓ Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- ✓ Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- ✓ Tener satisfacción con la vida.
- ✓ Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- ✓ Capacidad de autocuidado.
- ✓ Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- ✓ Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- ✓ Comunicación y participación a nivel familiar y social.

- ✓ Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- ✓ Seguridad económica.

Pender N, (22). Conceptualiza que “el estilo de vida es un patrón multidimensional” de actividades que realiza la persona en su vida y su propósito con el cuidado de la salud, en lo que concierne al entendimiento se necesita de tres categorías fundamentales: “Características y experiencias individuales, condiciones y efectos específicos de la conducta y el resultado conductual”.

La teoría de promoción de la salud reconoce en el individuo patrones cognitivo perceptuales, que son resarcidas por particularidades situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorables a la salud, cuando existe una guía de acción, no se encuentra límite para orientar la conducta preventiva de sus padecimientos, sino que se amplía para englobar los procedimientos que beneficiaran a la salud (23).

Otras causas enmendables, como; la edad, el sexo, la educación, la ingesta, el peso corporal, los patrones familiares sobre los procedimientos en los cuidados sanitarios y las visiones de los partidarios ejercen fundamental en los condicionantes de las actitudes hacia los cuidados sanitarios, estas causas se les consideran como influentes indirectas sobre las conductas, mientras que las circunstancias cognitivo-perceptuales tienen una actuación directa. (23).

El estilo de vida es un constructor que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las

costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (24).

Según Pino J, (25). El estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida.

El estilo de vida es la estructura de vida de los individuos donde la mayoría de los autores la conceptualizan como el conjunto de patrones de conducta que tiene la persona y la pone en práctica constantemente en sus actividades cotidianas, que pueden ser importantes para mantener la salud o condicionarlas en la situación de riesgo (26).

La orientación persono lógico conceptualiza que los estilos de vida son las expresiones externas y las cualidades de cada persona integrada a constituyentes estructuradas externas e indicando funciones de personalidad que en concreto forma las manifestaciones psicológicas, subjetiva condicionada por el modo de vida (27).

La orientación basada en la educación refiere un concepto más próximo al estilo de vida, bajo estas circunstancias socioeducativas, por lo cual no se encuentra limitado a las conductas exteriores porque el estilo de vida es un constante aprendizaje y educación diaria para cambiar en beneficio de su salud, por otro lado, la definición holística de la salud, permite a la persona en su totalidad además de su entorno social en todas sus dimensiones (28).

Las dimensiones de los estilos de vida, no deben ser indiferentes, porque un desequilibrio emocional como el estrés, puede causar mucho estrago en la

vida cotidiana de la persona, si es que, esta no es consciente de su problema, por lo cual, al deprimir el sistema inmunológico, acrecienta los riesgos de sufrir algún tipo de afección, sin embargo, el óptimo estado de sanidad asciende la fortaleza a las enfermedades invasivas (29).

El estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Incluye fundamentalmente una alimentación adecuada, promoción de la actividad física, control del tabaquismo y de otras adicciones, ambientes saludables en viviendas y trabajos, conductas sexuales, salud mental y el control de tres elementos ligados a la alimentación: presión arterial, colesterol y arteriosclerosis (30).

Vargas S, (31). Menciona también, que los estilos de vida saludables, son una serie de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar como, por ejemplo, el control de tensiones y emociones negativas, una alimentación saludable en cantidad y calidad, la práctica de actividad física, el descanso, la recreación, el control en la ingesta de sustancias como el alcohol y la nicotina, el no consumo de otras drogas, la higiene personal y el entorno saludable.

Alimentación saludable: Referida a la alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales; también se considera al agua. La alimentación saludable previene de enfermedades como la desnutrición, la obesidad, la hipertensión, las

enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer (32).

Actividad y ejercicio: La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un “gasto de energía”. Cuando esta actividad es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud se llama “ejercicio”. El ejercicio y una alimentación saludable son necesarios para la conservación y el mantenimiento de la salud. La práctica regular del ejercicio, mejora la digestión, el sistema óseo, el sistema circulatorio, por ende, el funcionamiento del corazón y el aporte de energía y nutrientes a todo el organismo (33).

En la etapa adulta ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas de las anteriores, siendo estas necesidades sensiblemente menores en relación con el peso corporal, y dependen, entre otros factores, de la edad, el sexo, actividad que realiza el adulto, complexión (fuerte, mediana, delgada), metabolismo y el grado de actividad física (34).

Responsabilidad en Salud: Implica escoger/decidir sobre alternativas saludables/correctas en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos/dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar/modificar nuestros hábitos negativos arraigados (35).

Autorrealización: es un ideal al que todo hombre desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, expresar ideas y conocimientos, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales, para que cada ser humano se diferencie de los otros (36).

Redes de apoyo social: En un sentido amplio, el apoyo social es el conjunto de recursos humanos y materiales con que cuenta un individuo o familia para superar una determinada crisis (enfermedad, malas condiciones económicas, rupturas familiares, etc.). Las redes de apoyo social natural son la familia, amigos y allegados, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros espirituales (37).

Manejo del estrés: Se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para reducir o no la amplitud y el nivel de activación, y modifican las demandas del ambiente o el carácter de las propias evaluaciones cognitivas (38).

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas bien distintas: La primera, en la que se valoran factores que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales. La segunda perspectiva parte de aspectos sociodemográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno (39).

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación.

X → Y

X: Variable de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey - Huaraz, 2020.

Y: Estudiantes de nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey - Huaraz, 2020.

Tipo: Cuantitativo

El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel correlacional/transversal, diseño no experimental. Con una muestra de 30 estudiantes. Siguiendo con el procesamiento y análisis, se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría de los estudiantes del barrio de Monterrey tienen un nivel de conocimiento medio, así mismo la gran parte de los encuestados no tienen estilo de vida saludable. Ya que se va a utilizar datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida. (40)

Nivel: descriptivo

Busco especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (41)

3.2 El universo y muestra.

Población

La población estuvo conformada por 145 estudiantes de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey - Huaraz, 2020.

Muestra

Estuvo constituida por 30 estudiantes.

Unidad de análisis:

Cada estudiante de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.”

Monterrey Huaraz, 2020, que cumple con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

- Todos aquellos estudiantes de nivel secundaria de la I. E. “Nuestra Señora de la Asunción”. Monterrey – Huaraz, 2020. Mediante la firma del consentimiento informado.
- Todos los estudiantes con diagnóstico definitivo de estilos de vida
- Todos los estudiantes de nivel secundaria de la I. E. “Nuestra Señora de la Asunción”. Monterrey – Huaraz, 2020.

Exclusión:

1. Todos los estudiantes de nivel secundarios de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción Monterrey - Huaraz, 2020. Cuya función cognitiva se encuentra conservada.
2. Todos los estudiantes de nivel secundarios de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción Monterrey - Huaraz, 2020. Que presentan trastornos y/o déficit cognitivo.

3.3 Definición y operacionalización de variables

Estilos de vida:

Definición conceptual

Es la manera, forma o estilo en que se puede entender la vida en el sentido de las costumbres o comportamientos de una persona, tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales que se construye en conductas comunes tales como la ocupación de su tiempo libre, el consumo, la alimentación, los hábitos higiénicos, la vivienda, el urbanismo, los objetos, la posesión de bienes, e inclusive en la relación con el entorno e interpersonales. (42)

Definición operacional: Para nuestro estudio se consideran las actitudes conocimientos y prácticas que los adultos que llevan a cabo durante su rutina diaria. Estará valorada en 6 dimensiones: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, auto realización y responsabilidad en salud. Se considerará adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si el valor es de 25 a 74 puntos (43).

Alimentación.

Definición Conceptual

La alimentación en cada etapa es importante para la vida ya que nos ayuda a combatir las enfermedades expuestas como: la obesidad, desnutrición, anemia; además, a partir de cada una de las etapas, desde el nacimiento que requiere para la mente y físico, y la persona adulta mayor que requiere procurar la calcificación de los huesos, para ello, cada persona necesita de alimentos constructivos, energéticos y protectores para poder desarrollarse durante el crecimiento (44).

Definición Operacional

1. Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena

2. Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.
3. Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos
4. Contiene entre la comida el consumo de frutas
5. Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida
6. Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes

Actividad y ejercicio

Definición Conceptual

La actividad física o llamado también ejercicio físico, es importante para la salud del ser humano, la actividad física se denomina como el movimiento corporal producido por el musculo que aumenta el gasto de energía, y el ejercicio físico es una expresión más específica que involucra a una actividad física proyectada, constituida y repetitiva, que con frecuencia se da en mejorar y mantener lo físico de la persona, esto implica el bienestar para nuestra salud tanto físico y mental (45).

Definición Operacional

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

Manejo del estrés

Definición Conceptual

El manejo de estrés es la reacción fisiológica del organismo que es una defensa cuando hay una amenaza o una demanda incrementada, es una respuesta natural, cuando la respuesta se da en exceso el organismo provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden que el organismo se desarrolle, el estrés también provoca por una tensión que origina reacciones psicósomáticas, muchas de las personas utilizan la palabra estrés como sinónimo de miedo, ansiedad, fatiga y depresión (46).

Definición Operacional

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

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

El apoyo interpersonal es la comunicación que se da en la participación con los demás, la comunicación es tener el contacto entre varias personas, con una participación mutua, de entrega y referencia en sí mismo, señalaron que algunas notas sobre la comunicación no se puede olvidar ya que imponen, limitan y atentan contra la autorreflexión y autonomía humana,

los ámbitos de la comunicación se da en la familia, iglesia, comunidad y entre otras, en la sociedad moderna se compara en la enseñanza metodológica (47).

Definición Operacional

1. Usted se relaciona o corresponde con los demás
2. Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás
3. Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás
4. Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás

Autorrealización

Definición Conceptual

La autorrealización es la elección esencial de la persona, que a su vez esto consiste que está satisfecho la necesidad básica y superior que son la supervivencia, apoyo social, aprobación, auto valor y autoestima, que con el tiempo se va aprendiendo e investigando en cómo hacer de la mejor manera, sin embargo, al utilizar las estrategias de la motivación como réplica a la necesidad de implicar en el proceso de aprendizaje, la persona se siente motivado (48).

Definición Operacional

1. Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida
2. Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades
3. Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

La responsabilidad en la salud, es la salud de los individuos y de la población, ya que cada uno es responsable del cuidado con su salud que genera los conflictos y dilemas, se debe fomentar la responsabilidad personal en el cuidado de la salud para favorecer el riesgo de morbilidad y mortalidad que afecta al país y población, de la misma manera las personas pueden sentirse con bien y de un buen ánimo consigo misma, y dejaran de preocuparse por la salud y conservar la calma (49).

Definición Operacional

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

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

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

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Técnicas

Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizará las técnicas de la entrevista y de la observación.

Instrumento

Se utilizará la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sachrist y Pender que está constituido por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3 ítems) y responsabilidad en salud (6 ítems).

3.5 Plan de análisis.

Procedimientos para la recolección de datos:

- Para la recolección de datos del proyecto del trabajo de investigación se consideró lo siguiente:
- Se presentó una solicitud, solicitando la autorización para la realización de la actividad a la dirección de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey – Huaraz 2020.
- Se realizó una coordinación con los docentes de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey – Huaraz 2020. Para la fecha y hora de la aplicación del instrumento.
- Se desarrolló la lectura del contenido de la encuesta antes de ejecutar la actividad, dentro del aula para dar de conocer los temas a tratar.

- Se realizó la aplicación del instrumento o encuesta a cada alumno de dicha institución.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de 25 minutos, las respuestas serán marcadas de forma personal y directa por cada participante.

Análisis y procesamiento de los datos

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS. 25.0, y serán presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de consistencia.

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción?” ¿Monterrey Huaraz, 2020?</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey Huaraz, 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los mecanismos para el manejo de estrés de los estudiantes de nivel secundaria de la I. E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey Huaraz, 2020. - Identificar el nivel de autorrealización del conocimiento sobre los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la I. E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey Huaraz, 2020. - Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los conocimientos sobre los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la I. E. “Nuestra Señora de la Asunción.” Monterrey Huaraz, 2020. 	<p>Estilo de vida</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Técnica:</p> <p>Entrevista y Observación</p>

3.7 Principios éticos.

La finalidad del presente código de ética es establecer los principios y valores éticos que canalizará tener buenas prácticas y que involucre la participación de seres humanos se realice de una forma responsable, velando sus derechos, salud, seguridad, dignidad y bienestar tanto de los estudiantes, graduados, docentes y público en general, en la universidad, que va acorde del Comité Institucional de Ética en Investigación (50).

Principio ético de protección a las personas:

La persona en toda investigación es el fin mas no el medio es por ello que necesitan un grado de protección el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio. En toda investigación que se trabajare con personas es muy importante respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Entonces el principio no solo implica a las personas que son sujetos a la investigación si no también implica en el respeto de los derechos fundamentales (50).

Principios éticos cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

Las investigaciones que impliquen a los animales, plantas y medio ambiente se debe tomar medidas para impedir daños ya que las investigaciones deben respetar la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente comprendidos a todas las plantas por encima de los fines científicos; para ello se debe tomar medidas de prevención y de esa manera evitar daños y plantear tareas los afectos adversos y extender los beneficios (50).

El principio de Libre participación y derecho a estar informado.

Todas las personas que participen a cualquier investigación tienen el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación, también tiene la libertad de participar en ella por su propia voluntad (50).

El principio de Beneficencia no maleficencia

En este concepto se debe de asegurar el bienestar de la persona que participé en la investigación teniendo en cuenta las siguientes reglas generales: No causar ningún daño, Reducir los posibles efectos adversos, extender los beneficios (50).

El principio ético de la Justicia

Justicia es el principio de ser equitativo o justo, o sea, igualdad de trato entre los iguales y trato diferenciado entre los desiguales, de acuerdo con la necesidad individual. Esto significa que las personas que tienen necesidades de salud iguales deben recibir igual cantidad y calidad de servicios y recursos. Y las personas, con necesidades mayores que otras, deben recibir más servicios que otros de acuerdo con la correspondiente necesidad. El principio de justicia está íntimamente relacionado a los principios de fidelidad y veracidad por ello la justicia debe ser sin discriminación de raza, etnia, edad, nivel económico o escolaridad, jerarquizar adecuadamente las acciones a realizar, hacer uso racional de los recursos materiales para evitar que falte cuando más se necesite (50).

El principio ético de la integridad científica:

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados (50).

IV. RESULTADO

4.1. Resultados

Tabla 1

ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

Estilo de vida	N	%
Saludable	0	0,0
No saludable	30	100,0
Total	30	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado al estudiante de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” Monterrey – Huaraz, 2020.

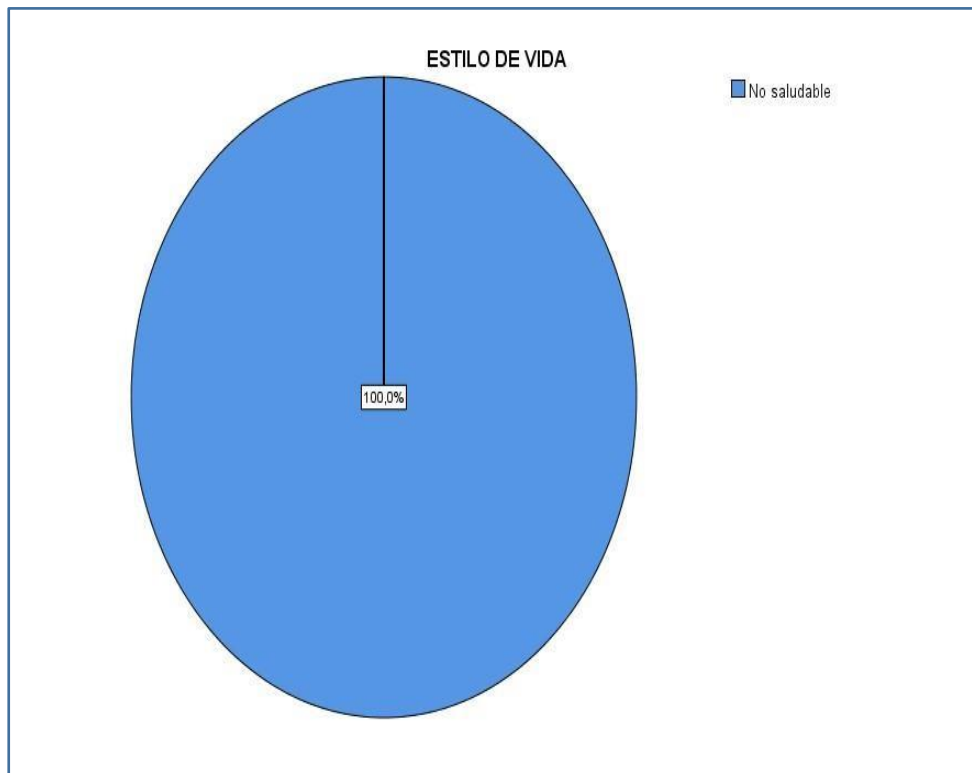


GRAFICO DE TABLA 1 ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

Tabla 2

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

Actividad física	N	%
Saludable	12	40,0
No saludable	18	60,0
Total	30	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado a los estudiantes de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” Monterrey – Huaraz, 2020.

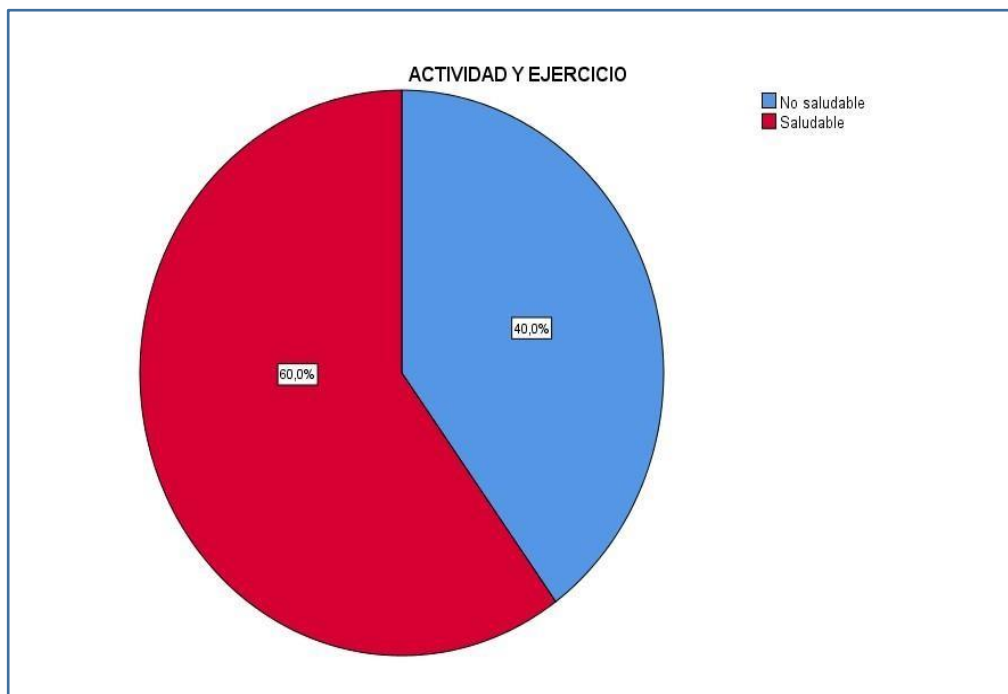


GRAFICO DE TABLA 2 ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

Tabla 3

RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

Responsabilidad en salud	N	%
Saludable	6	20,0
No saludable	24	80,0
Total	30	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado a los estudiantes de nivel secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” Monterrey – Huaraz, 2020.

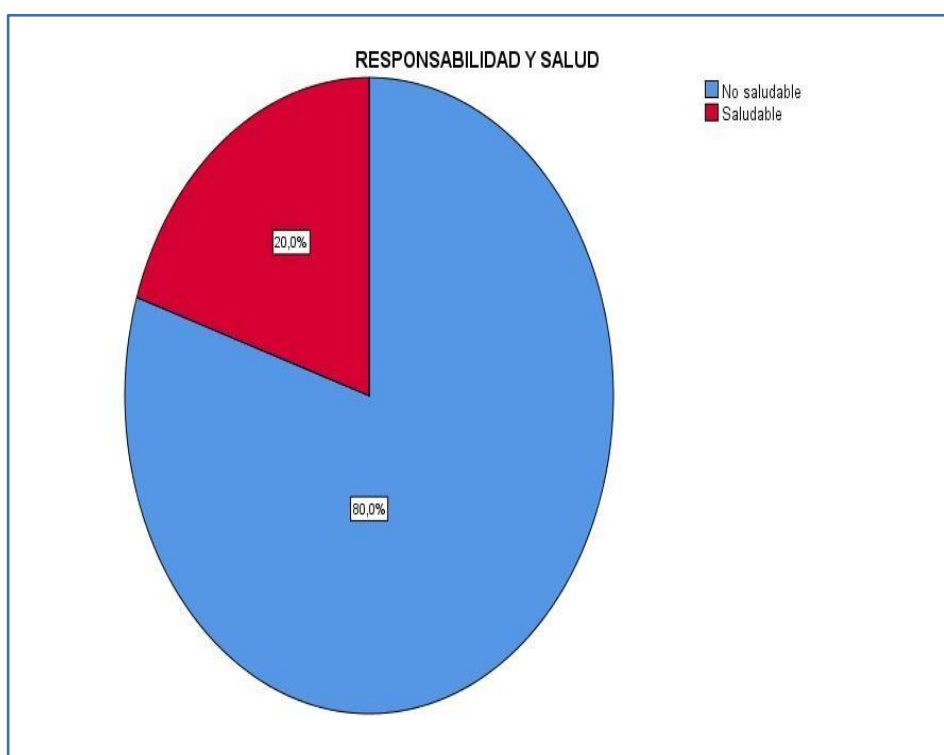


GRAFICO DE TABLA 3 RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN MONTERREY – HUARAZ, 2020.

4.2. Análisis de resultados

Tabla 1

Referente a los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” – Monterrey, los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian una distribución porcentual, donde el 100% (30) presentan un estilo de vida no saludable.

Así mismo estos resultados son semejantes a los encontrados por Fernández D, (51). En su investigación titulada: estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo 2019. Donde concluyo: que según las dimensiones en salud basada en nuestra teórica Nola pender la gran parte de adolescente tienen estilo de vida no saludable con el 89,8% y solo el 10,2% de ellas si posee estilos de vida saludables.

Del mismo modo, estos resultados se asemejan a los hallados por Galeano J, (52). En su tesis titulada: estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Huarmay 2019. Donde se llegó a concluir, que el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es no saludable 51,6%, y el 49,4% es no saludable.

Así mismo, estos resultados difieren a los encontrados por Fernández A, (53). En su investigación titulado: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, se llegó a concluir que la mayoría de los adolescentes de la Institución Educativa practica un estilo de vida saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles a temprana edad.

De la misma manera, se encontró diferencia a los encontrados por Ramos G, (54) en investigación titulada: estilos de vida y su influencia sobre el estado

nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017. Los estilos de vida que presentan los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya, son en un 60% saludable y solo 40% poco saludable; sin embargo las dimensiones en la mayoría se presenta estilos de vida poco saludables.

Los estilos de vida son considerados como hábitos de vida o formas de vida, están referidos al conjunto de comportamientos o actitudes que se vienen realizando de manera cotidiana por las personas, los cuales comúnmente suelen dividirse en dos, los estilos de vida saludables y las no saludables (55).

Así también modelos psicosociales mencionan que el estilo de vida saludable, es un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud por que los patrones conductuales son formas recurrentes de comportamientos que se ejecutan de forma estructurada y que se pueden entender como hábito cuando constituyen el modo habitual de responder a diferentes situaciones, ya que estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar (56).

Con sustento en los resultados, se aprecia que los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción en su totalidad no llevan un estilo de vida saludable, ya que no llevan una adecuada alimentación, tienen poca o nula actividad física, no manejan el estrés de manera adecuada, y tienen niveles bajos en responsabilidad lo que repercute en dicho nivel de estilo de vida. Dentro de ese contexto, si un estudiante quiere llegar a tener una vida plena, sana y de calidad, debe de practicar un estilo de vida saludable, ello implica que deje y evite ciertos hábitos que no le favorecen su desarrollo. Por lo que los estudiantes deben ser conscientes de hacia

dónde se dirige su estilo de vida, si su organismo está correctamente cuidado y si recibe los nutrientes necesarios y una actividad física adecuada y completa.

La mayoría de los estudiantes adolescentes del colegio nuestra señora de la Asunción, tienen un estilo de vida no saludable, esto se debe porque los padres se dedican al trabajo de manera constante ya que la mayoría de ellos no son oriundos de esta zona sino migrantes de otras zonas aledañas que bajaron en busca de una mejor calidad de vida para su familia, del mismo modo los mismos adolescentes consumen alimentación no adecuada porque desconocen sobre la importancia de la alimentación balanceada y los beneficios que puede causar está en su organismo, sin embargo por ganarse un estatus social y por el mismo ego, hacen que la alimentación sea superficial.

El personal del centro de salud de Monterrey cuenta con sectoristas que monitorean la salud de la población y se recalca una buena alimentación sobre todo en la edad estudiantil, sin embargo, no es suficiente para abastecerse a todos más cuando la misma población no ponen de su parte, por ello, se refleja el incremento de la anemia, las enfermedades crónicas, como la obesidad, entre otros.

Tabla 2

Referente a la actividad física de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” – Monterrey, los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian una distribución porcentual, donde el 60% (18) presentan una actividad física saludable, y el 40% (12) presentan una actividad física no saludable.

Estos resultados encontrados coinciden con la investigación realizada por Rodríguez A, (57). En su tesis titulada: estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la universidad nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Huaraz. 2017. Donde se concluyó que el 54.3% de los estudiantes de la UNASAM tienen una actividad física saludable.

Por otro lado, se contrasta con la investigación realizada por Loayza D, Muñoz J, (58). En su investigación titulada: estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017. Donde se obtuvo que el 63.33% de los estudiantes de la I.E. de Huancavelica tienen una actividad física no saludable.

Asimismo, contrasta con la investigación de Uriarte Y, Vargas A, (59). Investigación titulada: estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener. Donde se concluyó que el 66.50% de los de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener tienen una actividad física no saludable.

La actividad física son los ejercicios repetitivos, estructurados y planificadas, siendo su propósito mejorar y mantener e cuerpo en una buena condición. Siendo que se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (60).

Asimismo, la realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a: desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y mantener un peso corporal saludable (61).

De acuerdo a los resultados de la investigación se observa que la mayoría de los estudiantes tienen un actividad física saludable, debido principalmente a que realizan ejercicios de manera frecuente, por la participación en las actividades que organiza su Institución Educativa; ya que es sabido que la actividad física regular confiere distintos beneficios a la salud, entre otros, la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o la obesidad, a lo que se suman sus efectos importantes en la salud mental, emocional, calidad de sueño, prevención de caídas, fracturas y demás.

Tabla 3

Referente a la responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” – Monterrey, los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian una distribución porcentual, donde el 20% (6) presentan una responsabilidad en salud saludable, y el 80% (24) presentan una responsabilidad en salud no saludable.

Se encontró semejanzas con los estudios realizados por Tito E, (62). en su investigación titulada: estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019. Donde se concluyó que el estilo de vida, dimensión autocuidado y responsabilidad en salud de los adolescentes fue; No saludables 3,8%, poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%.

Así mismo se encontró semejanzas en los resultados encontrados por Aguilar v, Romero L, (63). En su investigación titulada: Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi-Concepción. Donde se concluyó que la conducta saludable en relación a la sexualidad es un estilo de vida de inseguro en los adolescentes de la institución educativa Agropecuario - Matahuasi ya

que se caracteriza por inicio de las relaciones sexuales a temprana edad, no uso de método anticonceptivo, existe desconfianza de los estudiantes con sus padres para hablar temas de sexualidad, existe riesgo porque no tienen pareja estable y una vida sexual activa.

Del mismo modo, se encontró diferencias en los resultados obtenidos por Ticeran Y, (64). En su investigación titulada: Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria. Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018. Donde concluyo que en las dimensiones introspección, control de salud y conducta sexual, es observable que, respecto a lo primero, menos de la mitad de los estudiantes presenta un estilo de vida bueno, mientras tanto, respecto al control de salud y conducta sexual, casi la mitad de los estudiantes presentaron un estilo de vida regular.

La responsabilidad sobre nuestra salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, cada uno según sus capacidades y situación personal. Cada una de las cosas que hacemos o incluso pensamos tiene una repercusión en nuestra vida. La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, que podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento (65).

La responsabilidad en la salud de los adolescentes es muy precario e inconsciente, porque ellos por la misma edad se encuentran en un proceso de conocimiento, y aprendizaje, y están expuestos a cometer diversos tipos de errores no solamente en la salud sexual porque ellos buscan experimentar algo nuevo cada día,

y refieren que la vida hay que vivirla como si fuera la última, sin embargo, no dejemos de lado la alimentación, que es un aspecto muy importante para mantener la buena salud así como las dimensiones que debe cumplir un buen estilo de vida.

En este aspecto cabe resaltar que los adolescentes de la institución educativa de Monterrey, desconocen de la responsabilidad que deben tener a lo largo de la vida sobre todo sobre la sexualidad, porque no va ser tarde para que muchos inicien experimentar la actividad sexual, por ello, el personal de salud del centro de salud de Monterrey de nivel I – 3, realizan campañas de las enfermedades de transmisión sexual así como las orientaciones que realizan a las madres en cada asistencia al establecimiento, sin embargo, no se debe dejar de lado que muchos de estos adolescentes no tienen la confianza necesaria con sus progenitores.

V. CONCLUSIONES

Para concluir con este trabajo de investigación este capítulo se consagró a mostrar todas las conclusiones y las recomendaciones que se obtuvo a lo largo del trabajo.

- Este trabajo se determinó la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” Monterrey – Huaraz, 2020. En cuanto a los estilos de vida saludable en su totalidad no tenían un estilo de vida saludable.
- Con respecto a la actividad y ejercicio más de la mitad no tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable.
- Referente a la responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Nuestra Señora de la Asunción” – Monterrey, la mayoría tiene un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

La investigación se justifica porque los resultados obtenidos contribuirá a tomar diversas estrategias que faciliten la promoción de la salud y así lograr los estilos de vida saludables aumentando la calidad de vida, de igual forma tiene el propósito de brindar aportes en la salud pública, puesto que las autoridades y diversos campos de la salud identifique sus factores de riesgo y se concienticen a realizar cambios brindando promoción de la salud de tal manera favorecer la salud y el bienestar de los estudiantes de las instituciones.

De igual forma se menciona la importancia para el personal de salud puesto que los resultados encontrado en la institución contribuirá y motivara al personal a trabajar en la institución, planteando estrategias de sesiones educativas, planteando días de tutoría para las capacitaciones, conjuntamente con los directivos de la institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salud O. mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. 1385; [Internet]. 2018. [Acceso el 27 de setiembre de 2019]. Hallado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
2. Dávila E, Naupari A, Prudencia J,. Situación de salud de la población Adulta Mayor. 2016;76. [Internet], 2016. [Acceso el 27 de setiembre de 2019]. Hallado en:https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf
3. Ferrari T, Cesar C, Alves M, Barros M, Goldbaum M, Fisberg R. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil: Universidad de Sao Paulo, Sao Paulo, Brasil, Facultad de ciencias medicas, 2017.
4. Pavón P. Estilos de vida saludable, Factor socioeconómico y el gasto de bolsillo en salud de los adultos mayores. Tesis para obtener el grado de Doctor en Ciencias de la Salud. México: Universidad Veracruzana, Facultad ciencias de la salud, 2015.
5. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de colombia, Colombia: Universidad cooperativa de colombia, Facultad de Enfermería, 2014.
6. Solano G. Estilo De Vida De Ancianos Que Viven Con Diabetes Y Caracterización De Diagnósticos De Enfermería. México: Universidad Autónoma México, Facultad de Enfermería y Obstetricia, 2019.
7. Jirón J. Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto

mayor en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro, Rímac-2018 . Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería. Lima: Universidad Privada Norbet Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud, 2018.

8. Silva N. Calidad de vida de los integrantes de la Asociación Adulto Mayor La Tulpuna. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud. 2017.
9. Morales L. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del barrio Cumpayhuara. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Huaraz: Universidad católica los ángeles chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud. 2018.
10. Ramírez D, Vidal D, Montaña Y. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental en el 2020. Disponible en: <https://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/3247>
11. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia, 2020. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
12. Campos N. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados. [Tesis presentada a la Facultad de Enfermería de la Universidad de Concepción para optar al grado académico de Magister en Enfermería]. Universidad de Concepción, Chile – 2021. Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/6049/1/TESIS%20ESTILOS%20D>

E%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20.Image.Marked.pdf

13. Quispe T. Estilos De Vida De Los Adolescentes Que Acuden Al Centro De Salud De Huancan, 2019 (Para Optar El Título De Especialista En: Salud Familiar Y Comunitaria). Huancavelica – Perú 2019. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Galeano J. Estilos De Vida En Adolescentes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería) Huacho. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019
15. Arenales V, (15). Es su tesis titulada “Estilo De Vida De Los Adolescentes De La Institución Educativa “La Victoria” El Tambo Huancayo 2018”. ”, (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería). Huancavelica. Universidad de Huánuco Nacional de Huancavelica, 2015
16. Maldonado M, Vega R. Relación del estado nutricional con la menarquia en alumnas de las Instituciones Educativas San Francisco de Asís-Pariacoto y Nuestra Señora de la Asunción Monterrey – Independencia [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2018.
17. Carrasco A. Conducta sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos-Institución Educativa Pachacútec, San Marcos-Huari [Tesis 93 para optar el título de: licenciada en Obstetricia]. Huaraz: Universidad

Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2017.

18. Huanca G. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca. 2016. Rev Gaceta Médica Espirituana [revista en Internet] 2017 [Acceso el 18 de Octubre de 2019]. Hallado en: <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129/html>
19. Hernández M. Alimentación y salud. Med Prev. [Internet]. 2006. [Acceso el 18 de Octubre de 2009]. Hallado en: http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf
20. Ortiz M. Alimentación y nutrición. Med - Programa Form Médica Continuada Acreditado. 2002;8(86):4613–22.
21. Cordero Y. Actividad física. [Internet]. 2017. [Acceso el 19 de Octubre de 2019]. Hallado en: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf
22. Carneiro M, Pareja M, Ormazabal B. El estrés. [Internet]. 2002. [Acceso el 19 de Octubre de 2019]. Hallado en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
23. Ministerio de la Salud. Manejo adecuado del estrés laboral Estres laboral. [Internet]. 2014. [Acceso el 20 de Octubre de 2019]. Hallado en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2017_presentaciones/presentacion21092017/MANEJO-ADECUADO-DEL-ESTRES-LABORAL.pdf
24. Roca E. Terapia Interpersonal (TIP). Áreas problemáticas. [Internet]. 2002.[Acceso el 21 de Octubre de 2019]. Hallado en: <https://www.cop.es/>

colegiados/ PV00520/TIP8.pdf

25. Departamento de Orientación P. Las Relaciones Interpersonales. [Intenet]. [Acceso el 21 de Octubre de 2019]. Hallado en: <http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones%20Interpersonales.pdf>
26. Gerardo J, Treviño G, Magdalena S, González P. Conocimiento Personal Autorrealización y Valores. :1–6.
27. Bernal A. El concepto de Autorrealización como identidad personal: una revisión crítica. Cuest pedagógicas Rev ciencias la Educ. [Internet]. 2002. [Acceso el 22 de Octubre de 2019]. Hallado en: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51291/art_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Franco-Cortés ÁM, Roldán-Vargas O. Sentido de la responsabilidad con la salud: perspectiva de sujetos que reivindican este derecho. Rev Latinoam Ciencias Soc Niñez y Juv. 2015;13(2):823–35.
29. Luis I. Responsabilidad Personal Y Autorresponsabilidad En Salud. Consideraciones Desde La Ética De La Salud Pública. Bioetica [Internet]. 2015 [Acceso el 22 de Octubre de 2019]. Hallado en: <http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>
30. Hernández R, Fernández C, Pilar M. Metodología de la investigación [Internet].2010 . [Acceso el 22 de Octubre de 2019]. Hallado en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
31. Murillo B. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos Maduros. Habilitación Urbana Progresista 1º De Agosto - Nuevo Chimbote.

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. Chimbote:
Universidad católica los ángeles chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud.
2015

32. Otero B. Conceptos Básicos de nutrición, aparato digestivo y tipos de dietas [Internet]. 2012.[Acceso el 22 de Octubre de 2019]. Hallado en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
33. Organización M. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Internet]. 2010. [Acceso 14 de Noviembre de 2019]. Hallado en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1
34. Regueiro A. Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta? [Internet]. . [Acceso el 14 de Noviembre de 2019] . Hallado en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
35. Impacto EL, Relaciones DELAS, En I. El Impacto De Las Relaciones Interpersonales En La Satisfacción Laboral General. Lib Rev Psicol. 2010;16(2):193–201.
36. Hernández A. Desarrollo humano Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea Desarrollo humano. 2003;1–11.
37. González U. La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de la vida. Rev Cuba Salud Publica. [Inernet].2010. [Acceso el 16 de Noviembre de 2019]. Hallado en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v36n3/spu16310.pdf>
38. Almiñana M, Balagué L, Castro C, Fernández M, Marquet R, Morera R, et al. Los 4 principios básicos de Bioética. Soc Catalana Med. [Internet]. 2002.

- [Acceso el 16 de Noviembre de 2019]. Hallado en:
http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM_540_EBLOG_1848.pdf
39. Porra J. Aplicación de los Principios Bioéticos en la Calidad de la Atención de Enfermería. Rev Cuba. [Internet], 2015. [Acceso el 16 de Noviembre de 2019]. Hallado en:
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/williamsoler/etica_en_enfermeria.pdf
40. Meneses M. Actividad física y recreación [Internet]. 1999 [cited 2019 Oct 25]. Available from:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
41. Espino M. Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 28]. Available from:
<https://excellencecapacitacion.wordpress.com/areas-de-capacitacion/inteligencia-emocional-y-manejo-del-estres/>
42. Fernandez R. Redes sociales, apoyo social y salud [Internet]. 2011 [cited 2019 Oct 25]. Available from: www.periferia.name
43. Lazaro J. Autorrealizacion [Internet]. 2011. 2011 [cited 2019 Oct 24]. Available from:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/35699/TCJLM.pdf>
44. Bezerra F. Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería [Internet]. [cited 2019 Oct 28]. Available from:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-

61412013000400016

45. James I. El hombre mediocre. Editorial Época.; 1913.
46. Acevedo I. Aspectos eticos en la investigacion cientifica. Cienc y Enferm. 2002;8(1):15–8.
47. Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote. Codigo de etica. 2019. 1–7 p.
48. Leon k. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el A.H. 10 de setiembre – Chimbote, 2017 [Internet]. Chimbote; 2017 [cited 2020 May 8]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa [Internet]. Arequipa; 2018 [cited 2020 Nov 25]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Codigo de etica de la Universidad catolica los angeles de Chimbote 2018. [Internet]. Chimbote; 2018 [cited 2020 May 8]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8557/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_LLONTOP_ZENA_MARIA_VICTORIA.pdf?seque

nce=1&isAllowed=y

51. Fernández D. estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo 2019.
52. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019
53. Fernández A. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. Medwave [Internet]. 2017 Dec 10 [cited 2020 Nov 25];13(11):e5864–e5864. Available from: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864?ver=sindiseno>
54. 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.
55. Borré Y. Vega Y. Calidad percibida de la atención de enfermería por pacientes hospitalizados. Cienc y Enferm [Internet]. 2014 [cited 2020 Nov 25];20(3):81–94. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000300008
56. Rodríguez A. estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la universidad nacional Santiago Antunez de Mayolo. Huaraz. 2017. [Internet]. Huaraz; 2015 [cited 2018 Oct 13]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2708/ESTILO_

DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_REVILLA_CANCAN
_FREDY_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

57. Loayza D. estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017 [Internet]. Iquitos; 2016 [cited 2020 Oct 22]. Available from: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4461/Claudia_Tesis_Titulo_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Ramos C. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María, 2016. 2016.
59. Uriarte Y, Vargas A. estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener 2017. | Ciencia | EL PAÍS [Internet]. 2016 [cited 2020 Nov 25]. Available from: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
60. Castillo J. El cuidado cultural de enfermería: necesidad y relevancia [Internet]. Rev haban cienc méd v.7 n.3 Ciudad de La Habana jul.-sep. 2008. 2008 [cited 2020 Oct 22]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2008000300003
61. De la Cruz J. Estilo de vida relacionado con la salud [Internet]. Murcia; [cited 2020 May 13]. Available from: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/33767/secme-20054.pdf;jsessionid=E4AA3E6F66D7378DF68E932C416FCFF4?sequence=1>

62. Tito E. estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
63. Aguilar v, Romero L. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi-Concepción. 2019. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5955/T010_71704203_T_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
64. Ticeran Y. Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria. Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018, [citado el 24 de octubre 2021] disponible en: http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13821/Tesis_62458.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Incapie Y. Importancia de la responsabilidad social en el sector salud. [citado el 18 de octubre 2021]. Disponible en: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/7924/HincapieRusiqueYinnaConstanza2016.pdf?sequen>

ANEXOS

ANEXO N°01



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E “NUESTRA SEÑORA DE LA
ASUNCIÓN” MONTERREY - HUARAZ, 2021**

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Usted se alimenta 3 veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Usted consume alimentos balanceados en su vida diaria, como: frutas, verduras, carne, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Usted bebe en un promedio de 4 a 8 vasos de agua durante el día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Usted escoge consumir alimentos naturales.	N	V	F	S
6	Usted acostumbra leer las etiquetas de alimentos, empaquetadas, enlatas y conservadas para identificar los ingredientes que lo componen.	N	V	F	S

ACTIVIDAD FISICA					
7	Usted realiza actividad física durante 30 minutos por 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Usted realiza las actividades durante que incluyan el movimiento de todo el cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las causas que provocan tensión y preocupación en su vida cotidiana.	N	V	F	S
10	Expresa usted sus emociones por medio de reacciones de tensión y preocupación.	N	V	F	S
11	Logra usted controlar su tensión y preocupación	N	V	F	S
12	Usted en sus tiempos libres realiza actividades recreativas. Deporte, pasear, ejercicios de yoga o respiración que le permitan distraerse.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Usted se relaciona con las personas que le rodean	N	V	F	S
14	Usted mantiene buenas relaciones interpersonales con los que le rodean	N	V	F	S
5	Usted acostumbra comentar sus inquietudes y anhelos	N	V	F	S
16	Usted en situaciones difíciles busca o recibe apoyo de los demás	N	V	F	S

AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo realizado durante toda la etapa de su vida hasta el momento	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que ayudan en su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Usted acude al centro de salud por lo menos una vez al año para realizarse chequeos generales,	N	V	F	S
21	Cuando usted presenta alguna molestia acude al centro de salud	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico	N	V	F	S
23	Usted Toma en cuenta orientaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud como: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud	N	V	F	S
25	Usted consume sustancias nocivas, cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

ANEXO N°02



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ENCUESTA

MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS)

INSTRUCCIONES:

El presente documento, tiene como objetivo el de recoger informaciones útiles de personas especializadas en el tema.

Se compone de 10 ítems, los que se acompañan con su respectiva escala de estimación que significa lo siguiente:

1. Representa una ausencia de elementos que absuelven la interrogante planteada.
2. Representa una abolición escasa de la interrogante.
3. Significa la absolución del ítem en términos intermedios.
4. Representa estimación que el trabajo de investigación absuelve en gran medida la interrogante planteada.
5. Representa el mayor valor de escala y debe ser asignado cuando se aprecia que el ítem es absuelto por el trabajo de investigación de manera totalmente suficiente.

Marque con una “X” en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACIÓN				
1. ¿Considera Ud. Qué los ítems del instrumento mide lo que se pretende medir?.					
2. ¿Considera Ud. Que los ítems contenidos en éste instrumento son una muestra representativa del universo material del estudio?					
3. ¿Considera Ud. Qué la cantidad de ítems registrados en ésta versión son suficiente para tener una comprensión de la materia de estudio?					
4. ¿Considera Ud. Qué si aplicamos en reiteradas oportunidades éste instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?					
5. ¿Considera Ud. Qué los conceptos utilizados en éste instrumentos, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables?.					
6. ¿Considera Ud. Qué todos y cada uno de los ítems contenidos en éste instrumento tiene los mismos objetivos?					
7. ¿Considera Ud. Qué la estructura del presente instrumentos es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones.					
8. ¿Estima Ud. Qué las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos materia de estudio?					
9. ¿Considera Ud. Qué la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?					
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, qué aspectos tendrá que incrementar o qué aspectos habría que suprimirse?					

Firma del experto

PROCEDIMIENTO

1. Se construye una tabla como la adjunta , donde se coloca los puntajes por ítems y sus respectivos promedios:

1 = 1	Y			
1 = 2	Y			
1 = 3	Y			
1 = 4	Y			
1 = 5	Y			
1 = 6	Y			
1 = 7	Y			
1 = 8	Y			
1 = 9	Y			

2. Con los promedios hallados se determina la distancia de puntos múltiples (DPP), mediante la siguiente ecuación:

$$DPP = \sqrt{\frac{\sum (x - y_1)^2 + \sum (x - y_2)^2 + \dots + \sum (x - y_9)^2}{n}}$$

Donde $DPP = \sqrt{\frac{\sum (x - y_1)^2 + \sum (x - y_2)^2 + \dots + \sum (x - y_9)^2}{n}}$

Donde x= Valor máximo de la escala concebida para cada ítem (5). Y = promedio de cada ítem.

En el presente trabajo la DPP es 1,60

3. Determinar la distancia máxima (D máx.) del valor

obtenido respecto al punto de referencia cero(0), con la ecuación.

$$2 \qquad 2 \ 2$$

Donde $DPP = V (y_1 - 1) + (-y_2 - 1) + \dots + (y_9 - 1)$

Y= valor máximo de la escala para cada ítem El valor de los resultados es D máx.= 10,60

4. Con éste último valor hallado se construye una nueva escala valorativa a partir de cero, hasta llegar a D máx. dividiéndose en intervalos iguales entre si. Llamándose con las letras A, B, C, D, E.

Siendo:

Ay B: Adecuación total

C: Adecuación promedio

D: Escasa adecuación

E: Inadecuación

A.....**1,60**..... 0 2,15

B.....2,16 4,3

C.....4,4 6,4

D.....6,5 8,6

E.....8,7 10,60

5. El punto DPP debe caer en las zonas A y B en caso contrario, la encuesta requiere reestructuración y o modificación, luego de los cuales se somete nuevamente a juicio de expertos. El valor DPP fue r=1,60 cayendo en las zonas A y B lo cual significa una adecuación total del instrumento y que puede ser aplicado.



ANEXO N° 3



CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E “NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN” MONTERREY - HUARAZ, 2020.

CONFIABILIDADPOR ALFA DE CRONBACH

De un total de 25 encuestas realizadas a nivel piloto para la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de:

INSTRUMENTO	PILOTO/25	
	VALOR	INTERPRETACIÓN
INSTRUMENTO 01	0,76	Adecuación total
INSTRUMENTO 02	0,89	Adecuación total

*Para ser aplicado valor de 0,7 a 1. INSTRUMENTO FIABLE.

Resumen del procesamiento de los casos

		%
Casos Válidos	5	100,0
Excluidos(a)		0,0
Total	5	100,0

La confiabilidad de la escala de acuerdo a sus dimensiones es como sigue:

Dimensiones	Alfa de Cronbach	N° Ítems
Alimentación	0.781	6
Actividad y ejercicio	0.389	2

Manejo de estrés	0.878	4
Apoyo interpersonal	0.91	4
Autorrealización	0.729	3
Responsabilidad en salud	0.845	6



UNIVERSIDAD CATÒLICA LOS
ÀNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÌA

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es **Felicita Fortunata Valladares Obregón** y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

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

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 30 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Cada una de ustedes serán informadas sobre mi investigación y de acuerdo a ello manifestarán si están de acuerdo con su participación.

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

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

Fecha: _____



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ANEXO N° 03

COMPROMISO ÉTICO

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado **declaración de compromiso ético y no plagio** el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: *CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E “NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN” MONTERREY - HUARAZ, 2020*, declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene

como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

Valladares Obregón, Felicitas Fotunata

DNI: 31603105