



---

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE  
MARIAN - HUARAZ, 2020.**

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

**AUTORA**

**BONIFACIO LOPEZ, YOLI BERTILA**

**ORCID ID: 0000-0002-1290-3173**

**ASESOR:**

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO**

**ORCID: 0000-0003-1940-0365**

**HUARAZ - PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Bonifacio López, Yoli Bertila

ORCID ID: 0000-0002-1290-3173

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de pregrado,

Huaraz – Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0003-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

## **HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía  
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán  
SECRETARIA

Mgtr. Fanny Roció Ñique Tapia  
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo  
ASESOR

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por guiar mi camino, por darme buena salud, la voluntad, la fe y fuerzas para seguir adelante día a día y cumplir mis objetivos trazados

A mis docentes quienes me brindaron sus conocimientos y apoyo en la elaboración del presente informe de investigación, que me permitirá obtener mi grado

A mis padres y toda mi familia por motivarme a seguir adelante, por sus consejos, por el amor y esas ganas de apoyarme a seguir cumpliendo todas mis metas trazadas.

Yoli Bonifacio

## **DEDICATORIA**

A Dios por protegerme de las enfermedades, accidentes y de todo peligro, y que siempre me ha dado sabiduría, fortalezas para culminar mi trabajo de investigación con éxito.

A mi madre, hermanos y toda mi familia quienes me apoyaron y fueron mi motor y motivo para seguir esforzándome, por esas palabras de aliento y por inculcarme buenos

A mi asesor Mgtr. Juan Romero Acevedo, por los conocimientos transmitidos, por su orientación, por ser muy paciente con nosotros en la realización de nuestro trabajo de investigación

Yoli Bonifacio

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación de tipo cuantitativo, diseño descriptivo de una sola casilla, tuvo como objetivo general: Determinar las características de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020. La muestra fue constituida por 24 personas adolescentes, aplicándose la encuesta sobre los estilos de vida. Los datos fueron procesados en el programa SPSS versión 19, los resultados se presentaron en tablas y gráficos. Obteniendo como resultado que en los estilos de vida más de la mitad tienen una vida no saludable. En la alimentación la mayoría tienen una alimentación inadecuada siendo aun uno de sus problemas el consumo de alimentos procesados y chatarras. En la actividad ejercicio más del cincuenta por ciento tienen una actividad física saludable. En el apoyo interpersonal más de la mitad tienen una relación interpersonal saludable y una cantidad mínima presentan problemas por falta de confianza y comunicación con sus padres. En el manejo del estrés la mayoría tienen un estilo de vida saludable, mientras que los demás aun presentan problemas del estrés. En responsabilidad en salud más de la mitad no es saludable siendo una preocupación el consumo de las sustancias toxicas y nocivas. En la autorrealización más de la mitad tienen un estilo de vida inadecuado debido a la falta de motivación, y enseñanza de los padres. Concluyendo que en su mayoría de la población en estudio llenan un estilo de vida no saludable.

**Palabras claves.** Adolescentes, estilos de vida, Salud.

## ABSTRACT

The present research work of a quantitative type, descriptive design of a single box, had the general objective: To determine the characteristics of the lifestyles of adolescents in the town of Marian - Huaraz, 2020. The sample consisted of 24 adolescents, applying the survey on lifestyles. The data were processed in the SPSS version 19 program, the results were presented in tables and graphs. Obtaining as a result that in the lifestyles more than half have an unhealthy life. In the diet, most have an inadequate diet, one of their problems still being the consumption of processed and junk foods. In exercise activity, more than fifty percent have a healthy physical activity. In interpersonal support, more than half have a healthy interpersonal relationship and a small number have problems due to lack of trust and communication with their parents. In stress management, most have a healthy lifestyle, while the rest still have stress problems. In health responsibility, more than half are not healthy, the consumption of toxic and harmful substances being a concern. In self-realization, more than half have an inadequate lifestyle due to a lack of motivation and teaching from parents. Concluding that the majority of the study population have an unhealthy lifestyle.

**Keywords.** Adolescents, lifestyles, Health.

## CONTENIDO

	Pág
TITULO DE LA TESIS.....	i
EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
I. INTRODUCCION.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. METODOLOGÍA.....	27
3.1. Diseño de la Investigación.....	27
3.2. Población y Muestra.....	27
3.3. Definición y Operacionalización de Variables e indicadores.....	28
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	32
3.5. Plan de Análisis.....	32
3.6. Matriz de Consistencia.....	34
3.7. Principios Éticos.....	35
IV. RESULTADOS.....	37
4.1. Resultados.....	37
4.2. Análisis de Resultados.....	44
V. CONCLUSIONES .....	59
Aspectos Complementarios.....	62
Referencias bibliograficas.....	63
Anexos.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 01</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>37</b>
<b>Tabla 02</b> DIMENSION ALIMENTACION DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>38</b>
<b>Tabla 03</b> DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>39</b>
<b>Tabla 04</b> DIMENSION APOYO INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>40</b>
<b>Tabla 05</b> DIMENSION MANEJO DEL ESTRES EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>41</b>
<b>Tabla 06</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>42</b>
<b>Tabla 07</b> DIMENSION SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>43</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 01</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>37</b>
<b>Gráfico 02</b> DIMENSION ALIMENTACION DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>38</b>
<b>Gráfico 03</b> DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>39</b>
<b>Gráfico 04</b> DIMENSION APOYO INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>40</b>
<b>Gráfico 05</b> DIMENSION MANEJO DEL ESTRES EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>41</b>
<b>Gráfico 06</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>42</b>
<b>Gráfico 07</b> DIMENSION AUTORREALIZACION EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020.....	<b>43</b>

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente estudio de investigación tuvo como finalidad caracterizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020. Si bien es cierto en la actualidad los determinantes de la salud de los adolescentes es uno de los temas fundamentales, ya que se sabe que estos determinantes son las que más influyen en la salud de ellos y que son parte importante de su cambio tanto biológico, psicológico y social.

A nivel mundial el tema de la adolescencia es un problema que influye en las políticas públicas y sociales ya que en la actualidad se observa a muchos adolescentes que atraviesan estilos de vida saludables y no saludables, etapa donde se desarrolla y se garantiza diferentes hábitos que benefician la salud, practicando ejercicios físicos, consumiendo alimentos saludables, durmiendo las horas necesarias, etc. De igual forma se desarrollan distintas conductas dañinas que pueden resultar como consecuencia inmediata o a largo plazo para la salud, por ejemplo, el sedentarismo, consumo excesivo de comidas chatarras o consumo de tabaco o drogas. La adolescencia es una etapa de vida donde se disfruta de una excelente salud comparando con otras edades anteriores y posteriores (1).

Así mismo se dice que la adolescencia es caracterizada por ser un proceso vital para todo el ser humano, etapa en la que percibimos distintos cambios y transformaciones corporales, psicológicos, la identidad y las relaciones que tenemos con nuestro entorno (2). Según los estudios internacionales sobre la adolescencia es un tema que preocupa mucho en

nuestra sociedad siendo una etapa donde se evidencian comportamientos y hábitos que perjudican la salud de los adolescentes debido a ello la organización mundial de la salud recomienda “diseñar un instrumento común para conocer los hábitos de vida relacionados con la salud de los adolescentes escolarizados” (3).

Los adolescentes son la población más propensa a adquirir diferentes cambios de actitudes y hábitos. Los estilos de vida obtenidos en dicha etapa se van prolongando habitualmente hasta la etapa de madurez, resultando complicado para una modificación. Resulta el problema cuando tienen inadecuados hábitos que perjudican la salud, alguno de ellos que se deben practicar para evitar la aparición de comportamientos malos son: practicar actividades físicas, mantener una buena alimentación, evitar el consumo de sustancias nocivos. Por ello es importante realizar la promoción de la salud ya ello va permitir a mejorar su estilo de vida y es considerado como una herramienta más adecuado para promover conductas saludables de los adolescentes (4).

En Perú según las investigaciones del instituto de las ciencias para la familia de la universidad de Piura (Perú) manifiestan que el 25% de los adolescentes tienen estilos de vida saludables. Y más del 50 % presentan rasgos en su estilo de vida, dificultando su desarrollo entero y arriesgando su futuro. Del mismo modo se manifiesta que la mayoría de los adolescentes se dedican al consumo de sustancias tóxicas y a la práctica sexual. Por ende, “el director de instituto de la familia de la universidad de Piura propone estrategias educativas donde podamos transmitir mensajes educativos de diferentes formas ya sea por medios de comunicación, sesiones educativas, etc.” (5). De igual forma sugiere que los padres deben hablar, dialogar con sus hijos sobre temas de sexualidad y entregar confianza en la familia ya que esas son los principales valores

para su hijo. En nuestra localidad vivimos en una cultura maternalista que manifiesta un mensaje de satisfacción cercano de los estímulos.

Especialmente en la etapa de la adolescencia, etapa en la que las personas tienen ambiciones de consumir bebidas alcohólicas, fumar, practicar la sexualidad y optar muchas conductas con la finalidad de sentirse satisfechos de sus necesidades y no muestran interés en sus estudios se observan que la mayoría de los adolescentes no tienen secundaria completa especialmente en escolares mujeres y menos de la mitad no tiene habitaciones o dormitorios independientes duermen en el mismo cuarto y otros con sus padres (6).

En un estudio realizado a nivel nacional sobre la alimentación y la valoración del estado nutricional en adolescentes de entre 13 – 18 años muestran que la mayoría consumen alimentos alto en grasa y bajo de carbohidratos, esto se debe al consumo excesivo de grasas saturadas resultando una amenaza de largo plazo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Así mismo manifiestan que el desayuno es lo que menos les interesa a los adolescentes, debido al desconocimiento de lo esencial que es desayunar, estos resultados muestran realmente una preocupación para la sociedad ya que la etapa de la adolescencia es un periodo donde la alimentación debe ser esencial (7).

En año 2018 Huaraz registró 50 casos de suicidios y hasta 2020 se registraron 50 intentos de suicidios que oscilan entre 12 a 18 años considerando que la mayoría son adolescentes, según las declaraciones de cada individuo, se deben a diferentes factores que influyen tanto en el hogar y la vida sentimental del adolescente, agregando a ello también se debe mucho a la falta de confianza, de comunicación de los padres hacia

los hijos y viceversa, por otra parte, Ancash registra 13% de embarazos precoz que también en su mayoría son adolescentes, según se manifiesta que el porcentaje se mantiene desde hace 5 años atrás, a causa de ello estos adolescentes han dejado sus estudios y han presentado problemas de salud psicológico y económico (8).

Por otro lado, el censo nacional 2017 presentados por la INEI manifiesta indicadores relevantes relacionados a la salud y calidad de vida en el país y la región. Según lo manifestado uno de los problemas que preocupa a la población es la maternidad temprana debido a que corren riesgo tanto la madre y el RN, y tienen consecuencias económicas y sociales para la familia. En la región Ancash los embarazos precoces en su mayoría se dan entre 15 a 19 años reduciéndose solo 1.2% de los 10.9% entre el 2007 a 2017 pese a ello se han ido incrementando a 11.7% en el mismo periodo, esto realmente es una preocupación (9).

El centro poblado de Marian está ubicado en la Región de Ancash, Provincia de Huaraz, Distrito de Independencia, donde se evidencia que los estilos de vida de los adolescentes es un problema en dicho centro poblado por lo cual el pronóstico de análisis depende en primer lugar de la extensión de las enfermedades, ya que los estilos de vida en los adolescentes es un problema para la población, lo cual se deberá realizar un estudio sobre los estilos de vida a los adolescentes que tengan un mal hábito de alimentación de esa manera poder disminuir el riesgo de mortalidad y evitar enfermedades crónicas.

En dicha población se observan adolescentes con desnutrición debido a hogares pobres y bajos recursos económicos estas situaciones afectan a los adolescentes a que puedan evolucionar en el futuro, por otro lado se evidencia que la mayoría de los adolescentes

no consumen productos saludables y tienen un mal estado de higiene en la alimentación debido a ello los adolescentes presentan parásitos y no tienen la importancia de acceder al puesto de salud de Marian, las enfermedades más frecuentes que se presentan los adolescentes de dicha población son, el sobrepeso, desnutrición, ITU, traumatismos, caries y embarazos no deseados debido a ello los adolescentes mujeres dejan sus estudios, provocan problemas familiares y económicos (10).

La población de Marian cuenta con las siguientes autoridades: un alcalde y sus regidores, juez de paz, junta de vaso de leche, cuenta con una iglesia católica, una escuela de inicia y primaria, un colegio de nivel secundaria y las clases son de lunes a viernes de turno mañana, cuneta con programas sociales, pensión 65 y programa juntos. Done la población adolescente de Marian no puede acceder al puesto de salud de Marian debido a que sus padres se lo llevan a sus chacras a cultivar maíz, trigo, papa, habas, etc. En cuanto a las vestimentas los varones utilizan pantalón algunos Llanqui, camisa y chompa y las mujeres utilizan pollera y falda zapato, sombrero de lana, blusa y chompa, la mayoría refieren ser católicos, los platos que más comunes son el chicharrón, cuy y puchero.

Por lo cual se ha creído conveniente desarrollar la presente investigación con la siguiente interrogante ¿caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020?

Para responder a la pregunta del problema sea planteado el siguiente objetivo general:  
Determinar las características de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

Así mismo para lograr cumplir con este objetivo, se ha creído necesario considerar los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.
2. Identificar los estilos de vida: dimensión la alimentación de los adolescentes en el centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.
3. Determinar las características de la actividad física que realizan los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.
4. Identificar los estilos de vida: dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.
5. Identificar estilos de vida: dimensión manejo del estrés de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.
6. Reconocer los estilos de vida dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020
7. Especificar los estilos de vida: dimensión autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

Si hablamos de los estilos de vida de los adolescentes podemos decir que es un problema fundamental en la actualidad, ya que es un tema que percibe el comportamiento de la persona, que involucra riesgos como también beneficios a la salud dependiendo el tipo de estilo de vida o comportamiento que lleva cada individuo este estudio de investigación es un tema fundamental que nos permite comprender la sucesión de salud enfermedad.

En este trabajo de investigación se pretende determinar los estilos de vida saludables y no saludables de los adolescentes mediante el cual podemos prevenir y disminuir la presencia de enfermedades crónicas e identificar los factores de riesgo, algunos de ellos pueden ser la mala alimentación, el consumo excesivo de alcohol y drogas, la

inactividad física y como no decir la obesidad y la baja autoestima que hoy en día observamos que muchos adolescentes solo se fijan en sus defectos la mayoría de las mujeres adolescente no quieren ser gordas más están interesados en como verse físicamente por este motivo muchos dejan una adecuada alimentación y ponen en riesgo su salud.

Por otra parte, podemos decir que al profundizar el tema de los estilos de vida de los adolescentes en dicho estudio de investigación facilitara identificar más a fondo los factores de riesgo más vulnerables así podremos prevenir cualquier tipo de enfermedad en etapas tempranas de quienes el daño recién está empezando.

Para el estudiante de enfermería este estudio de investigación será muy útil les facilitará en el conocimiento sobre los estilos de vida de los adolescentes y promover programas estratégicos de estilo de vida saludable en aspecto formativo y preventivo durante su formación académica. Ya que es una herramienta de ayuda para concientizar a los adolescentes. Esta investigación es de mucha importancia para el profesional de enfermería realizándose una ejecución un futuro en los centros de salud de Huaraz, siendo principal con este motivo para poder realizar una investigación en el centro poblado y que se pueda asemejar con el estilo de vida de los adolescentes manifestando un resultado de atención integral reduciendo los riesgos de muertes en la población

Además de ello como estudiante de enfermería sabemos que el adolescente debe recibir una atención de calidad y adecuada para levantar la eficiencia preventiva y promocionar la salud de esa manera poder disminuir las causas que amenazan la salud y tener una mejora en los estilos de vida de los adolescentes.

El presente estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, con diseño de una sola casilla. Con una muestra de 24 adolescentes. Siguiendo con el procesamiento y el análisis, se tuvo los siguientes resultados y conclusiones: En relación a los estilos de vida se puede apreciar que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020. De las 24 personas encuestadas el 29,00% (7) tienen un estilo de vida saludable y el 71,00% (17) tienen un estilo de vida no saludable. Con respecto a la dimensión alimentación de las 24 personas encuestadas el 12,50% (3) tiene una alimentación saludable y el 87.50% (21) tienen una alimentación no saludable.

En la dimensión apoyo interpersonal el 33.33% (8) muestran que tiene una relación interpersonal no saludable y el 66.67% (16) tienen una relación interpersonal saludables. En cuanto al manejo del estrés el 66.67% (16) tienen un estilo de vida saludable respecto al manejo del estrés y 33.33% (8) tienen un estilo de vida no saludable. En responsabilidad en salud el 37.50% (9) si tiene una responsabilidad en su salud y el 62.50% (15) no tiene una responsabilidad en su salud. En la dimensión autorrealización el 41.67% (10) si tienen un estilo de vida saludable y el 58.33% (14) tienen un estilo de vida no saludable.

Se concluye que mas del cincuenta por ciento de los adolescentes de dicho centro poblado llevan una vida no saludable debido a diferentes factores mencionados en las líneas anteriores.

## II. REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1 Antecedentes

#### A Nivel Internacional:

Rodríguez J. (11), cuya tesis titulada “hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia Familiar - Ecuador”, con el objetivo general dar conocer los hábitos y estilos de vida de los/as alumnos/as del Instituto de Educación Secundaria San Benito, así como de su entorno familiar, con una metodología de investigación cuantitativo transversal de tipo no experimental y de diseño descriptivo-correlacional, dando como conclusión que más de la mitad de la muestra encuestada, concretamente el 68%, realiza entre cuatro y cinco comidas al día, por lo que se podría considerar que en general llevan a cabo unas pautas de alimentación adecuadas

Castañeda O. (12), cuya tesis titulado “evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora México” teniendo como objetivo general: Evaluar los hábitos de alimentación y estado nutricional de los adolescentes, quienes fueron conformados por 69 escolares, con una metodología descriptiva transversal, dando como conclusión que los hábitos de alimentación no se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes, así mismo manifiesta que clínicamente se pudo observar que en la deficiencia de hábitos nutricionales los adolescentes presentan desnutrición o sobrepeso (8).

Moreno C, Ramos P, Rivera F, Jiménez A. (13), cuya tesis titulada “Los adolescentes españoles: estilos de vida, salud, ajuste psicológico y relaciones en sus contextos de desarrollo - 2017 - España.” tuvo como Objetivo identificar los estilos de vida de los adolescentes y analizar cómo va evolucionando, con una metodología de estudio: cuantitativo tipo descriptivo dando como resultado que 39,2% y el 52. 2% de los adolescentes perciben un adecuado estado de salud, así mismo el 65, 8% de adolescentes españoles experimentan un malestar psicossomático al menos una vez a la semana en los últimos 6 meses, concluyendo que los adolescentes españoles más del 50% expresan su satisfacción vital y en los escolares de 11 y 12 años muestran satisfacción vital baja especialmente en mujeres.

#### **A Nivel Nacional**

Quispe T. (14), en cuya tesis titulada, “estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019 - Huancavelica”, con el objetivo general de determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019, con una metodología de estudio de tipo descriptivo. La población fue de 555 adolescentes y la muestra de 80. Concluyendo que los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan en el año 2019 fueron; No saludables 1,3%, poco saludables el 10,0%, saludables en un 75,0% y muy saludables en un 13,7% y el estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 12,5%, saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%.

Ramos G. (15), cuya tesis titulada “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017, Puno”, con el objetivo general determinar los

estilos de vida y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial San Miguel Achaya. Con una metodología de estudio fue de tipo descriptivo, analítico, de corte transversal, con una muestra de 93 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Institución. Concluyendo que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludable y solo 40% lleva un estilo de vida poco saludable.

Fernández A. (16), Cuya tesis titulada “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018” - Lima, con el objetivo determinar los Estilos de Vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao. De metodología descriptiva y tiene un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos, es de diseño no experimental porque no se manipula la variable de estudio. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, concluyendo que los hallazgos revelan que el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16% de los adolescentes obtuvieron un estilo no saludable

#### **A nivel local.**

Mejía G. (17), cuya tesis titulado “determinantes de la salud en adolescentes del pueblo de Cajamarquilla - Huaraz, 2016” con el objetivo general la descripción de los determinantes de la salud en adolescentes del pueblo de Cajamarquilla - Huaraz. con una metodología de tipo cuantitativo/descriptivo/diseño de una casilla. La muestra estuvo conformada por 111 adolescentes, dando como conclusión en los determinantes de estilos de vida: no tuvieron: embarazos, abortos, tienen reglas y expectativas claras casi todos no consumen bebidas alcohólicas, todos no fuman ni han fumado de manera

habitual, no tienen relaciones sexuales, acuden al establecimiento de Salud varias veces/año.

Osorio T. (18), cuya tesis es titulados “determinantes de la salud en los adolescentes del centro poblado de Macashca – Huaraz, 2016”, con el objetivo de identificar los determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca - Huaraz; 2016, con una metodología de tipo cuantitativo de nivel descriptivo de una sola casilla, concluyendo que los determinantes de los estilos de vida: Menos de la mitad, comen frutas/legumbres/refrescos/frituras 3 o más veces/semana; carne/pescado menos de 1 vez/semana, lácteos/dulces 1 o 2 veces/semana, verduras a diario; más de la mitad; no ingieren bebidas alcohólicas, duermen de 6 a 8 horas, realizan deporte en su tiempo libre, no usan métodos anticonceptivos, comen huevo 3 o más veces/semana, pan/cereales a, la mayoría; no ha fumado, se baña 4 veces/semana, tienen reglas claras a cerca de su conducta, no presentan violencia; todos; no han presentado embarazo ni aborto.

Carrasco A. (19), cuya tesis titulado como “conducta sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos – institución educativa Pachacútec San Marcos – Huari – Ancash, 2017” con el objetivo general determinar la conducta sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos, en la Institución Educativa “Pachacútec”, San Marcos-Huari - Ancash, 2017 con una metodología de tipo cuantitativo de nivel descriptivo de una sola casilla, concluyendo que entre las características de la conducta sexual de los adolescentes fueron, la fuente principal de información en temas de sexualidad son los amigos, ya iniciaron su actividad sexual y que iniciaron su primera relación sexual después de los 16 años, indican haber tenido

solo una pareja sexual en un mayor porcentaje. En conclusión, la población adolescente del centro poblado de Marian no es saludable.

## **2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación.**

Dicho trabajo de investigación se basa en los fundamentos de la salud de Bennásar (2011). Este autor usa como apoyo los modelos de teoría de Mark Lalonde (1972) y Dahlgren y Whitehead (1991) significativos autores quienes resaltan con sus teorías los determinantes de la salud, argumentan las inequidades en la salud dando entender que son respuesta de la interacción entre diferentes niveles de condición en la que vive desde una persona hasta la comunidad, son grupos de factores sociales, económicos y ambientales en la que resaltan la condición de salud de cada persona (20).

Dentro de las teorías de Marc Lalonde uno de los temas fundamentales es el estilo de vida relacionado con la salud, Lalonde argumenta de una manera específica, que el estilo de vida saludable es esencial ya que ello determina el comportamiento de cada persona, según la conducta y los hábitos que se practican en la vida diaria, así como los valores, normas y actitudes (21).

Por otro lado, tenemos a la sociología del estilo de vida, resaltando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento por el autor Wong (2007). Este autor se apoya de los modelos de los Filósofos de Karl Marx y Max Weber y de Alfred Adler (1870) que se orienta a la psicología individual desde los factores socioeconómicos a factores individuales en el análisis de estilos de vida, Wong continua con los estudios científicos viendo la situación de hoy en día que la concepción de los estilos de vida se aplican más en el campo de salud desde otros ámbitos debido a ello los estilos de vida es definido como un

patrón exclusivo de conductas y hábitos en la que la persona lo efectúa para sentirse mejor en su salud (22).

Uno de los teóricos más reconocidos en enfermería es **Dorothea E Orem** quien nos habla sobre el autocuidado, explicando que la enfermería como ciencia debe ayudar a la persona a que uno mismo se cuide con la finalidad de preservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad debe enfrentar las secuelas que derivan de ellas, muchos de ellos no pueden satisfacer sus necesidades de sí mismas por diferentes causas, ya sea por padecimiento de una enfermedad, la carencia de conocimientos, habilidad motivación. Asimismo, define al autocuidado como un hábito de práctica de actividades que la persona aprende e instruye hacia un objetivo, mantener bien su salud, seguir viviendo y mantener su bienestar, regular las causas o riesgos que afectan el desarrollo y el buen funcionamiento del organismo (23).

Así mismo Dorothea define 3 paradigmas:

**Persona:** argumenta que a todo ser humano se debe concebir como un todo integral, dinámico, como un organismo biológico y racional, con habilidades de pensar, comunicar, tener ideas, guiar sus propios esfuerzos y experiencia con la finalidad de llevar a cabo actividades de autocuidados independientes. Por otro lado, nos habla de **la salud**, como un estado significativo de integridad física, funcional y estructural para el ser humano. Por último, nos habla **de la enfermería**, considerado como un servidor humano, que presta cuidados a todos aquellos que no pueden cuidarse por sí mismas con el fin de mantener la salud de la persona en buen estado y para satisfacer sus necesidades (24).

La constitución de la OMS define que "**La salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Considerando este concepto y nuestras experiencias propias podemos decir que una persona sana es cuando se siente bien físicamente, mentalmente y socialmente además no siente malestares en sus extremidades corporales, fisiológicamente y sus comportamientos se mantengan dentro de los límites normales dentro o fuera de los demás. Por el hecho que una un individuo se sienta bien en los físicos, mental y socialmente no quiere decir que se encuentra muy bien. En conclusión, no podemos definir exactamente que una persona este bien de salud debido a la sociedad que hoy en día vivimos, porque a la larga puede presentar malestares (25).

La OMS argumenta a la **adolescencia** como un periodo que inicia su preparación para recibir la edad adulta en la cual toda persona adolescente experimenta distintos cambios en el organismo, aparte de la maduración sexual y física esas experiencias percibidas ayudan hacia una transformación independiente social y económicamente, ya uno mismo se va dando cuenta y va adquiriendo capacidades para formalizar sus relaciones de adultos hacerse cargo las funciones de adultos y la aptitud de razonamiento. Aun cuando la adolescencia sea percibida por un sinónimo de crecimiento excepcional y de gran poder formar incluso un periodo de riesgos mediante el cual el entorno social puede tener una influencia específico (26).

La **adolescencia** es un periodo decisiva donde necesita adquirir y reforzar los hábitos de vida saludables siendo la base de prevención de distintas enfermedades en futuro, es la fase en el cual el adolescente va experimentando características de maduración las cosas que muestra la población entera le van a resultar muy atractivos

y prestigiosos que se va ir adaptando poco a poco, por ende es fundamental que desde muy pequeños les inculcamos los valores y buenos hábitos que debe practicar en su vida cotidiana si bien nos damos cuenta que los niños a esta etapa la mayoría practican mucho el deporte lo ven parte de una diversión pero eso no es suficiente por que los estudios científicos han demostrado que el sedentarismo se ha incrementado en los últimos años (27) .

La **salud del adolescente** es un componente básico para el entorno social y la política de todos los países, a pesar de ello con excesiva regularidad las necesidades y derechos que tienen todos los adolescentes no aparecen en las políticas públicas, mucho menos en las agendas del sector salud deben ser excepcionados los adolescentes que tienen un comportamiento inadecuado, pero no todos. Uno de los factores que copera a estas faltas son que los adolescentes no descubren muchas enfermedades que las pueda poner en riesgo a su vida, comparando con los niños y adultos que siempre están mal de salud, aunque en gran parte los malos hábitos obtenido en la adolescencia no se presentan en este mismo periodo si no es una consecuencia que se puede vivir en los años posteriores (28).

Los estudios de investigación científica hacia la salud política y beneficios posibles provenientes son orientadas a las políticas y programas de salud, un análisis de petición de grupo de médicos comentan desde una perspectiva los problemas que a menudo enfrentan la población adolescente como actividades relacionados al inicio de relaciones sexuales, aquí es donde adquieren enfermedades transmisibles como la VIH/SIDA o provocar un embarazo no deseado a temprana edad, a consecuencia de ello pueden tener accidentes, un envenenamiento, no se alimentan bien, inician el consumo de bebidas toxicas, se dedican a la drogadicción de paso pueden legar a tener

trastornos mentales es por eso que esta población fracasa en vida por las malas conductas si no practican estrategias adecuadas para superar esas malas conductas su vida será una pérdida es por ello que es fundamental realizar estudios de investigación en este tipo de población, con los resultados adquiridos se puede disminuir este tipo de factores (29).

En la actualidad **los estilos de vida** implican muchos factores psicológicos, sociales y culturales, donde nos permite identificar a las personas de nuestro alrededor en que niveles se encuentran viendo la forma de convivencia y la conducta que lleva en el día a día. Según Vázquez y Oblitas manifiestan que los estilos de vida saludables son hechos o comportamientos ejecutados continuamente por cada persona, el cual influye en la probabilidad de poder adquirir consecuencias físicas y fisiológicas de corto y largo plazo afectando su bienestar físico, psicológico biológico (30).

Tener un **estilo de vida saludable** involucra muchas actividades, dentro de ellas podemos mencionar al adolescente ya que se encuentra en una etapa de cambios en organismos por ende es fundamental tener una buena alimentación a esta edad ya que ello implica muchos beneficios para la salud, es primordial nutrirse con frutas y verduras, leche, huevo, etc. A que están desarrollo de aprendiza por lo tanto deben consumir alimentos saludables y evitar el consumo de comidas chatarras y procesadas.

Así mismo un estilo de vida saludable hace referencia a la forma de cómo te relacionas con los compañeros de trabajo; por ello, es primordial que un trabajador practique mucho esta dimensión de esa manera podrá evitar una depresión, estrés que día a día se ve en muchos trabajadores que luchan para sobrevivir. Por otro lado, otros autores afirman que un buen estilo de vida saludable favorece la longevidad, es decir

una persona que práctica una vida saludable tiene muchas probabilidades de vivir 10 años más (31).

La pediatra manifiesta que los problemas en relación con **los estilos de vida no saludables** en los adolescentes vienen a partir de muchos factores como formas de convivencias dentro de la familia, la influencia de amigos, la tv y la música, así mismo los malos hábitos en la alimentación es un factor de riesgo para la salud, el sedentarismo, consumo de bebidas y sustancias toxicas la práctica sexual inadecuadas, para afrontar estos ascendientes negativos es importante que se involucre toda la familia de esa forma se podrá obtener buenos resultados a corto o largo plazo (32).

La **alimentación** es el habito que contribuye en la salud de la persona, el habito de consumir alimentos las mismas que repetimos todos los días de nuestra vida cotidiana de una manera más frecuente. El doctor Osler, medico famoso manifiesta que el 90% de enfermedades a excepción de las infecciones y accidentes son relacionados por la alimentación. Por ende, se define como un proceso espontaneo y prudente, ello la alimentación depende de la elección de cada persona (33).

La **nutrición** es lo contrario es impensado e insensato, la cual comprende una sucesión de variaciones que sufren los alimentos dentro del organismo, hasta culminar su completa asimilación. De tal manera si no existe ninguna enfermedad presente, depende de una alimentación saludable para un buen estado nutricional, bajo este punto de vista la promoción de la salud resalta que todos los individuos deben asumir una responsabilidad de tener una vida saludable en la alimentación, ejercicio y tener una vida activa y el ambiente debe estar limpio sin ninguna contaminación, etc. (34).

**Alimentación y nutrición en la adolescencia** se obtienen muchos cambios, aquí es donde los procesos de **alimentación y nutrición** son primordiales para facilitar un proceso de maduración y desarrollo favorable, etapa considerada como un ciclo vital en este periodo se debe tener mucho en cuenta que la elección de alimentos por el propio adolescente no es adecuada porque muchas de las veces se ha observado a los adolescentes que prefieren consumir alimentos chatarras limitando consumir un alimento adecuado como frutas y verduras. En diferentes estudios han demostrado que el consumo de frutas y verduras pueden retrasar o prevenir la aparición de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles (35).

**La pirámide de la alimentación** es un esquema que resalta de un modo veraz las relaciones existentes cuantitativas y cualitativas de las 7 agrupaciones de alimentos, esta pirámide favorece y coopera en la práctica de una alimentación saludable en la vida cotidiana además es una guía fundamental para los padres que quieren que sus hijos persigan una dieta saludable y fomenten hábitos de alimentación adecuados. Dentro de ello se reflejan las variedades y proporciones de alimentos para el consumo del día a día y es recomendable hacer una elección de una mayor cantidad de productos que se encuentran en la base en menores cantidades de la parte superior de la pirámide eligiendo diferentes alimentos de cada grupo, el consumo mayoritario de los alimentos afianza un preciso aporte energético sin peligros, y un consumo limitado de la parte superior hará que la persona consiga el equilibrio nutricional (36).

Los estudios epidemiológicos refieren que la **actividad física** es uno de los temas nuevos que está siendo más estudiado, este dicho estudio está definido como una actividad física planificada, organizada y repetida, cuyo propósito es obtener y rehabilitar la condición física. Por otra parte, la condición física en relación con la

salud se define como situación dinámica de energía y vitalidad donde permite al individuo a realizar sus quehaceres del día a día, gozar del ocio activo y enfrentar las posibles fatigas que puedan presentarse de un momento a otro, así mismo ayuda a prevenir muchas enfermedades como cardíacas, diabetes, etc. Por ende, es importante que en el campo de la salud se fomente prácticas de programas de actividades físicas bien planeadas donde permitan un alivio de la condición física en relación con la salud (37).

**Recomendaciones a los adolescentes en la practicas de ejercicios**, después de comer no es recomendable hacer ejercicios debido a que el alimento ingerido está en proceso digestivo, después de haber realizado los ejercicios no debe someterse a fumar ni beber bebidas alcohólicas porque puede ocasionar arritmias. Si está haciendo demasiado frío o calor no debe hacer muchos movimientos, si usted siente algún síntoma de dolencia suspéndalo y relájese, no te duches en temperaturas muy frías o muy calientes ni antes ni después del ejercicio, no haga fuerzas de exceso intensidad sin una supervisión, finalmente reducir de poco a poco la velocidad y fuerza (38).

**El sedentarismo** es conocido como la carencia de la realización de ejercicios que se encuentra asociado a los estilos vida. La OMS sugiere que la ingesta de energéticos óptimos para los habitantes juveniles y adultas debería ser 600emt por semana, lo cual equivale al incremento de 150 minutos por semana la realización de actividades físicas moderadas o intensas. Este tema es un factor de amenaza para diferentes enfermedades como las diabetes, obesidad, cáncer y otros problemas cardiovasculares, no solo está presente en la edad temprana si no también en adultos y profesionales (39).

✓ **Ver televisión.** Según estudios de investigación manifiestan que consumir alimentos y al mismo tiempo ver televisión perjudica la salud y es uno de los factores del sobrepeso, ya que cuando tienes alguna distracción visual al momento de ingerir alimentos impide nuestra sensación de ansiedad, la mucha concentración de visualizar imágenes en la televisión dejamos al lado la sensación sentir el sabor del alimento y al darnos cuenta de que el plato ya está vacío sentimos que no hemos comido nada esto permite que vuelvas a comer otra ración más, aunque tenemos en la boca la comida en proceso de masticación no digerimos bien por prestar atención a la televisión y ingerimos comidas sin mastícalos bien (40).

✓ **Internet.** Hoy en día se observa mucho que los adolescentes usan tecnologías avanzadas, como los celulares, computadoras, tabletas y televisión, estos artefactos traen beneficios, pero a la vez también son dañinos para la salud debido a su uso excesivo, tanto como niños y niñas la mayor parte de sus tiempos libres deben usarlo realizando ejercicios u otro deporte para mejorar su calidad de vida (41).

**La obesidad o sobrepeso** es definido como la acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo del cuerpo, es una enfermedad crónica que no se puede transmitir hacia otro sujeto se puede controlar y prevenir. Dicha enfermedad es un proceso en el cual se inicia desde la infancia y la adolescencia se adquiere por un desequilibrio de ingesta de alimentos y malos hábitos en los horarios de alimentación. Por otro lado, se dice que es un tema fundamental en la actualidad desde una perspectiva biomédica es un problema para la salud pública debido a que la mayoría de los usuarios presentan enfermedades crónicas en consecuencia de ello (42).

**Consumo de sustancias nocivos:** Hoy en día los padres tienen muchas responsabilidades a medida que van creciendo sus hijos, la mayor preocupación es en

la etapa de la adolescencia, ya que en esta etapa se dedican a practicar el consumo de sustancias nocivas, y estas pueden traer muchas consecuencias en la salud del adolescente. Las sustancias más usadas por los adolescentes son el alcohol y el tabaco, estos pueden traer muchos riesgos en la vida de estos estudiantes, pueden afectar el desarrollo cerebral, someterse a practicar las relaciones sexuales sin protección, el consumo a edad temprana puede conllevar a la adicción y a la vez más en un futuro pueden contraer enfermedades cardiacas, etc, (43).

**El consumo del alcohol en adolescentes** trae muchas consecuencias graves, así como también puede provocar la muerte. Hoy en día los niños ya desde los 9 años ya tienen la curiosidad de probar el alcohol, por ende, los padres tienen que tener bastante control con sus niños, un adolescente que inicia consumir bebidas alcohólicas antes de los 15 años aparte de que afecta el crecimiento y la pubertad, crea la depresión y ansiedad, el adolescente se vuelve alcohólico, provocando problemas en la familia, con los amigos y en el colegio. Además, consecuencia de ello sufren accidentes, ahogamientos, practican la violencia y homicidio, así mismo contraen enfermedades de la ITS, ocasionan embarazos no deseados agresiones sexuales o violación (44).

**Consumo de drogas y otras sustancias en los adolescentes,** muchos de ellos en la actualidad tienen esa curiosidad de probar el tabaco y las drogas debido a la sociedad que hoy en día se ve, esto puede pasar debido a múltiples razones entre ellas puede ser que el padre u otros familiares son alcohólicos, otros pueden ser por las malas influencias de los amigos, creen que al consumir estas sustancias se van a ver más adultos o quieren llamar la atención de sus demás edades o compañeros, esto trae como consecuencia un bajo rendimiento académico, problemas en el hogar y con el entorno social, problemas legales, incluso pueden provocar la muerte, accidentes

automovilísticos, violencias y ITS debido a la práctica de relaciones sexuales sin protección (45).

El **estrés** en la actualidad ha avivado el interés de una investigación en el campo de la salud ya que forma un problema más propagante hoy en día. La OMS argumenta al **estrés** como un grupo de reacciones fisiológicas, que previenen al organismo para afrontar una postura que se puede percibir como amenazas. Así mismo, es una respuesta común y de necesidad para la supervivencia, cuando la respuesta excede demasiado crea una sobrecarga de tensión que afecta en el organismo y provoca una aparición de anomalías patológicas impidiendo que las personas desarrollen con normalidad y tengan un buen funcionamiento del cuerpo humano (46).

La principal causa del peligro es la aparición de agentes estresantes, en el cual el cuadro suele empezar un mes después de iniciar el contacto con la realización de actividades estresantes esto podría causar la depresión, ansiedad, preocupaciones, sentimientos de incapacidad para enfrentar cualquier problema, incapacidad de los que hacer del día a día, también pueden presentar conductas antisociales. Estos factores pueden tener consecuencias leves y graves puede suceder un suicidio o complicar alguna enfermedad que presenta el usuario, esto enfermedad se puede interrumpir a través del tratamiento con el apoyo de la psicoterapia, a la vez también uno mismo puede afrontar con un ritmo cardíaco, con un masaje plexo solar, autocontrol mental, contacto con el agua, dependiendo la gravedad del estrés (47).

**El estrés tiene tres fases:** La primera fase de **alerta:** es esta fase el organismo se prepara para crear energías que se dan cuando afrontamos situaciones difíciles, con frecuentes cambios químicos.

La segunda fase es la **defensa**: la fase donde se mantiene la posición de la primera fase, sin la existencia de relajación, el organismo trata de volver al estado normal y se produce un nuevo resultado fisiológica, sosteniendo las hormonas en acción de alerta frecuente.

La tercera fase de **agotamiento** consiste en que el estrés sube al nivel crónico, aquí es donde se producen más problemas debido a la activación, tensión, estímulos los factores estresantes no disminuyen y el grado de la resistencia se agota, presentando de nuevo la alarma y como consecuencia de ello se pueden manifestar problemas físicos y psicológicos, dicha fase produce debilidad, hay apariciones de angustia y deseo de irse a donde sea (48).

La **autoestima** en los adolescentes es un tema fundamental ya que está involucrado en diferentes aspectos de la vida en la adolescencia tanto para uno mismo, para su proceso educativo, para la educación como debe de ser ya que las personas con buena educación serán productivas para la sociedad es un factor que resume de modo resaltante al alumnado tanto en la motivación escolar como en su estado emocional que favorece en su desempeño de estudios. Es primordial que los docentes conozcan los elementos de autorreferencia ya que ello nutre la autoestima del individuo (49).

La **autoeficacia** entendida como la autopercepción de los usuarios de su misma eficacia, es un aliento propio que conduce a la persona a afrontar conductas específicas de los objetivos que desea lograr establecido en la valoración y juicio de su capacidad autónoma. Es esencial que todos los adolescentes se sientan auto eficaces, especialmente en el colegio porque es uno de los ambientes específicos para la automotivación escolar, frecuentemente los adolescentes por su propio origen de desequilibrio emocional y variaciones hormonales que producen pereza y empatía no

ponen dedicación en sus trabajos, eso se acrecienta a que uno mismo no es capaz de hacerlo porque ha tenido malas experiencias o fallidas, si estudiante demuestra que no pudo conseguir un avance en ciertas cognitivas y alguna vez lo logro, ello debe ser una automotivación consciente público e introducción de ego a su autoestima (50).

El **autoconcepto de los adolescentes** debe conformarse de manera alternante y bien definidos por conceptos exteriores, porque en adolescente requiere fundamentar su autoconcepto solida de manera positiva en sí mismo, requiere de una autoapreciación donde cooperen a verse en un espejo hablando y ver la mayor parte de sus características positivos que negativos, es básico que crea un juicio crítico de si propio pero es necesario efectuarlo desempeñando énfasis en las virtudes de esa manera formamos una autoapreciación positiva muy fuerte de tal manera podrán aceptar sus defectos sin que lastimen su autoestima (51).

La **autorrealización en los adolescentes** es un argumento absolutamente exponencial en otras palabras no solo es una cuestión de humor o estado de ánimo emocional si no es un grupo de componentes que incurren en lo emocional, pero esta se va formando en la vida cotidiana con más equilibrio y conciencia, los adolescentes en la escuela tienen proyectos académicos pero muchas veces hay pocos objetivos en el proyecto de su vida y su autorrealización por ello es fundamental que inculquemos a los adolescentes en sus proyectos de autorrealización. Por esta razón es imprescindible entender que la autorrealización es uno de los incidentes de la formación de la autoestima como un requisito de ser y sentirse valioso en la vida, así mismo es una guía que encamina al éxito, felicidad y plenitud (52).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Diseño de la investigación:

##### **Cuantitativo:**

Se ejecutó el estudio de investigación de tipo cuantitativo puesto que se manejó datos numéricos y estadísticos para hacer el análisis respectivo del comportamiento de la variable en una población predispuesto (53).

##### **Nivel descriptivo**

Se buscó especificar la peculiaridad y los entornos de los individuos, comunidades, grupos o cualquier otro fenómeno que estuvo sometido al análisis de estudio, es decir que estuvo basado solamente a recopilar información de forma independiente o en grupos sobre las definiciones de las variables (54).

##### **De una sola casilla**

$$X \longrightarrow Y$$

**X:** variable estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**Y:** adolescentes del centro poblado de Marian -Huaraz,2020

#### 3.2. Población y muestra.

##### **Población.**

La población estuvo conformada por el total de la población adolescente 110 adolescentes de centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

**Muestra.** la muestra fue calculada mediante el muestreo no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la pandemia del COVID 19, con un total de 24 adolescentes.

**Unidad de análisis:**

Cada adolescente del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020 que formó parte de la muestra y respondieron los criterios de investigación.

**Criterios de inclusión y exclusión:****Inclusión.**

- ✓ Todas las personas que aceptaron participaron en el estudio por medio de la firma del consentimiento informado.
- ✓ Todos los adolescentes de lugares lejanas que formaron parte de este estudio
- ✓ Todos los adolescentes de Marian que cuya función cognitiva se encontró conservado.

**Exclusión:**

- ✓ Todos los adolescentes del centro poblado de Marian que rechazaron a la participación del estudio.
- ✓ Personas con trastornos mentales o déficit cognitivo.

**3.3. Definición de operacionalización de variables e indicadores.****Estilos de vida:**

**Definición conceptual:** son conjunto de hábitos, estilos y formas de vida en el sentido de comportamientos en la que vive un individuo ya sea individual, social o familiar que constituyen en conductas como los pasatiempos, alimentación, higiene, y vivienda incluso cómo está relacionado con su entorno (55).

**Definición operacional:** Para este estudio de investigación se consideró los comportamientos, hábitos de estilo que practican los adolescentes en su vida diaria, consta en 6 dimensiones. Estilos de vida, alimentación, actividad física, manejo del estrés, apoyo interpersonal, responsabilidad en salud y autorrealización, se consideró

adecuado al total de las respuestas que dieron un valor de 75 a 110 puntos, he inadecuado de 25 a 74 puntos.

### **Dimensiones:**

#### **Alimentación:**

**Definición conceptual:** Es la proporción más esencial para nuestro organismo, definido como la acción de ingerir alimentos que contengan nutrientes necesarios para el organismo y para un desarrollo normal de crecimiento (56).

#### **Definición operacional:**

- ✓ Se alimenta usted 3 veces al día: desayuno, almuerzo y cena
- ✓ Bebe usted agua en un promedio de 4 a 8 vasos al día.
- ✓ Usted consume habitualmente alimentos constructores, protectores y energéticos tales como: Frutas, verduras, carnes y cereales.
- ✓ Usted elige comer alimentos que contienen alta cantidad de químicos en los ingredientes.
- ✓ Usted escoge comer alimentos que contengan ingredientes naturales.
- ✓ Acostumbra revisar el contenido de las etiquetas de todos los alimentos para evidenciar su producción antes de consumir.

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

#### **Ejercicio físico:**

**Definición conceptual:** Comprende cualquier tipo de movimiento del cuerpo que realizan los músculos esqueléticos estimulando un gasto de energía, estos movimientos están presentes en el actuar de una persona durante las 24 horas del día,

a no ser que estés durmiendo o estés en reposo todo ello está relacionados a tener una mejor calidad de vida (57).

**Definición operacional:**

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

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

**Manejo del estrés.**

**Definición conceptual:** El estrés es la percepción de una tensión física y psicológica que se experimenta cuando hay desajustes de sobrecarga de trabajos en nuestra vida cotidiana y con la economía que contamos para sostener nuestros gastos, un estrés excesivo es muy dañino para la salud, debido a que genera muchas enfermedades (58).

**Definición operacional:**

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

Se considero adecuado si el total de respuestas dan un valor de 09 a 16 puntos, e inadecuados si el valor es de 04 a 08 puntos.

**Apoyo interpersonal:****Definición conceptual:**

son interacciones entre sí mismo y otras personas donde interactúan en diferentes ámbitos como sociales y familiares, en todo ello se busca que la persona maneje de forma correcta su aspecto personal, situacional y conductual (59).

**Definición operacional:**

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

Se considero adecuado si el total de respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuados si el valor es de 4 a 11 puntos.

**Responsabilidad en salud:**

**Definición conceptual:** La responsabilidad de nuestra salud es libre por cada uno de nosotros, es decir cada quien cuida su salud de la mejor manera posible, según nuestras capacidades y situación personal. Cada cosa hecha y pensada repercute en nuestra vida. Eso quiere decir que cada uno es responsable de actuar y tomar el control de nuestra salud (60).

**Definición operacional:**

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

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

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

#### **Autorrealización:**

**Definición conceptual:** es el desarrollo y el logro de nuestra potencialidad, la aceptación de sí mismo, relacionarse con el entorno de una manera saludable, con empatía y honestidad, así mismo saber vivir el presente con armonía (61).

#### **Definición operacional:**

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

Se considero adecuado si el total de respuestas dan un valor de 24 a 32 puntos, e inadecuados si el valor es de 08 a 23 puntos.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

#### **Técnica.**

Para la recolección de datos en el presente trabajo de investigación se utilizó un cuestionario vía online con la aplicación del Google Drive y WhatsApp.

**Instrumento.**

Se hizo uso de la escala valorativa de Walker, sanchirst y pender que está conformado por 25 ítems divididos en 6 dimensiones: alimentación (6 ítems), actividad física (2 ítems), manejo del estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems) responsabilidad de salud (6 ítems) autorrealización (3 ítems).

**3.5 Plan de análisis.**

**Procedimientos para la recolección de datos:** para la recolección de datos del informe de investigación se consideró lo siguiente:

Se le proporcionó información y se pidió el consentimiento a los padres de los adolescentes del centro poblado de Marian.

Se realizó una coordinación con las poblaciones dispuestos a participar y con tiempo para el día que se realizó la aplicación del instrumento.

Se le envió el cuestionario a cada participante del estudio.

Se le envió el contenido e instrucciones del ítem a cada participante.

**Análisis y procesamiento de los datos**

Los datos se procesaron en el paquete estadístico SPSS. 25.0, y fueron presentados en graficas simples de frecuencias y porcentajes para dar el estudio de análisis

### 3.6 Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivo General	Objetivo Específico	Variable	Metodología
¿cuáles son las características de los estilos de vida en los adolescentes en el centro poblado de Marian – Huaraz 2020?	Determinar las características de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.</li> <li>✓ Identificar los estilos de vida: dimensión la alimentación de los adolescentes en el centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.</li> <li>✓ Determinar las características de la actividad física que realizan los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.</li> <li>✓ Identificar los estilos de vida: dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.</li> <li>✓ Identificar estilos de vida: dimensión manejo del estrés de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.</li> <li>✓ Reconocer los estilos de vida dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020</li> <li>✓ Especificar los estilos de vida: dimensión autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020</li> </ul>	Estilos de vida	<p><b>Tipo:</b> cuantitativo</p> <p><b>Técnica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista</li> <li>- observación</li> </ul>

### **3.7. Principios éticos que orientan a la investigación.**

En el proceso de realización de nuestro informe de investigación se tuvo en cuenta todos nuestros principios éticos.

**Protección A Las Personas.** El informe de investigación se realizó teniendo en cuenta la integridad de cada persona, mostrando respeto en la decisión de cada uno si aceptan participar o no en dicho estudio, así mismo se realizó la encuesta vía online con la finalidad de proteger la salud de cada uno de ellos debido a la pandemia del COVID 19 que en la actualidad se está viviendo (62).

**Cuidado Del Medio Ambiente Y La Biodiversidad:** Con respecto a este principio también fue de gran beneficio ya que al realizar la encuesta vía online se pudo cuidar o disminuir la contaminación del medio ambiente al no utilizar papeles y otros desechos (62).

**Libre Participación Y Derecho A Estar Informado:** Dentro de este principio se le anticipó a los participantes brindando información vía online y WhatsApp sobre el propósito y la finalidad de dicho estudio de investigación, luego se le envió el consentimiento informado, respetando su libre decisión para ser participe en este estudio (62).

**Beneficencia No Maleficencia:** a todas las personas quienes participaron en el estudio de investigación se le garantizó seguridad y bienestar con el fin de evitar daños físicos, psicológicos y sociales (62).

**Justicia:** Para las personas encuestadas online y WhatsApp en la investigación se tomó la decisión de hacer conocer el derecho de acceder a sus resultados

finales de cada participante, así mismo se garantizó que todos serian tratados con equidad y justas (62).

**Integridad Científica:** se mantuvo una integridad científica en la declaración de un conflicto de interés que pueda afectar la comunicación de resultados o el proceso de investigación (62).

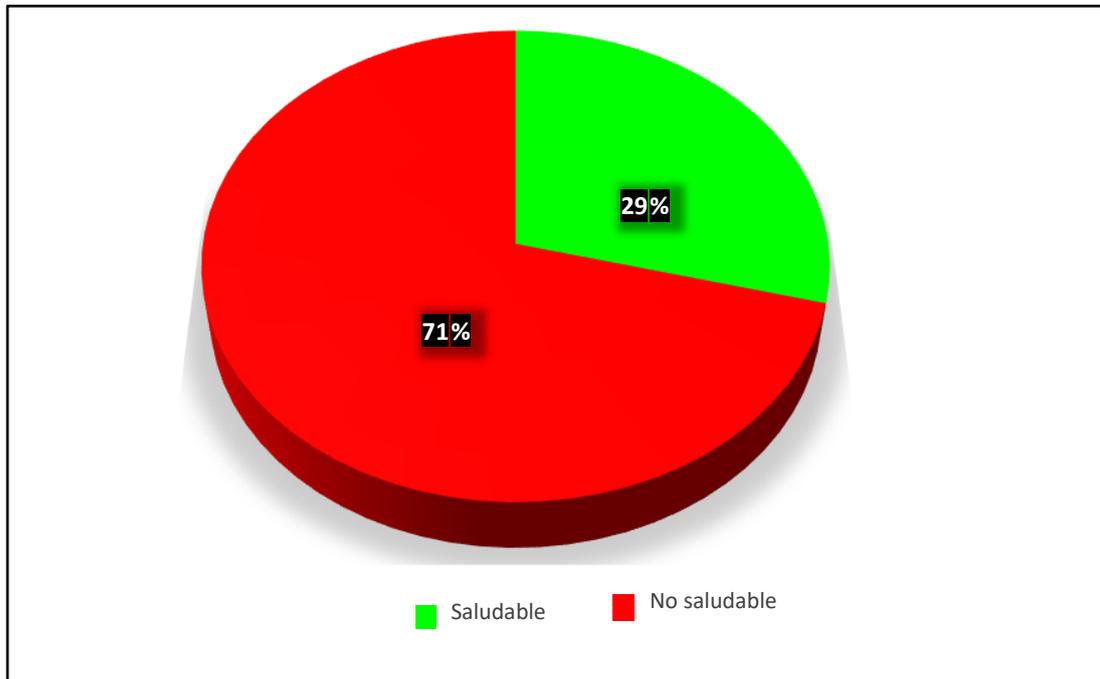
## V. RESULTADOS

### 4.1 Resultados

*TABLA 01 Estilos de vida de los adolescentes del Centro poblado de Marian – Huaraz, 2020*

ESTILOS DE VIDA	n	%
Saludable	7	29
No saludable	17	71
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

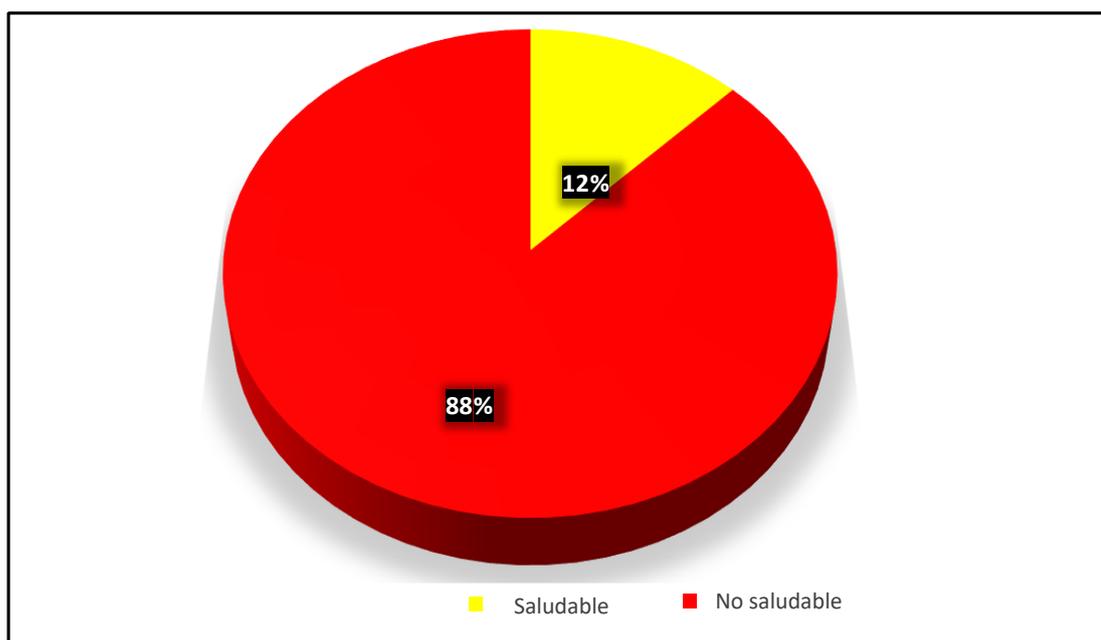


*RÁFICO 01. Estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020*

**TABLA 02 Dimensión alimentación de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

ALIMENTACIÓN	n	%
Saludable	3	12.50
No saludable	21	87.50
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

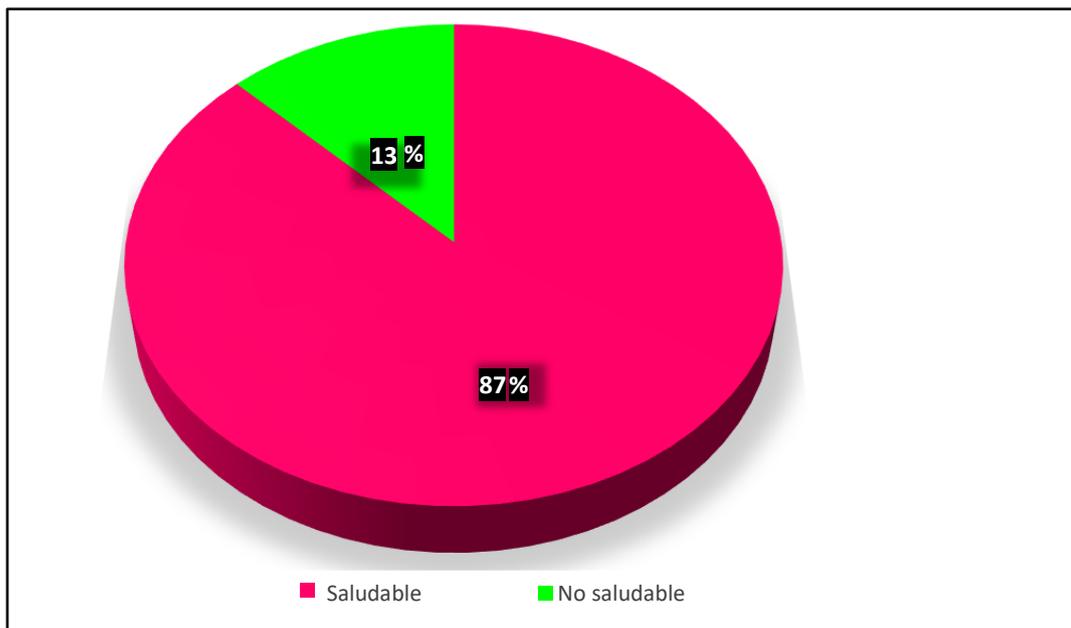


**GRAFICO 02.** Dimensión alimentación de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**TABLA 03 Dimensión actividad y ejercicio de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

ACTIVIDAD Y EJERCICIO	n	%
Saludable	21	87.50
No saludable	3	12.50
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

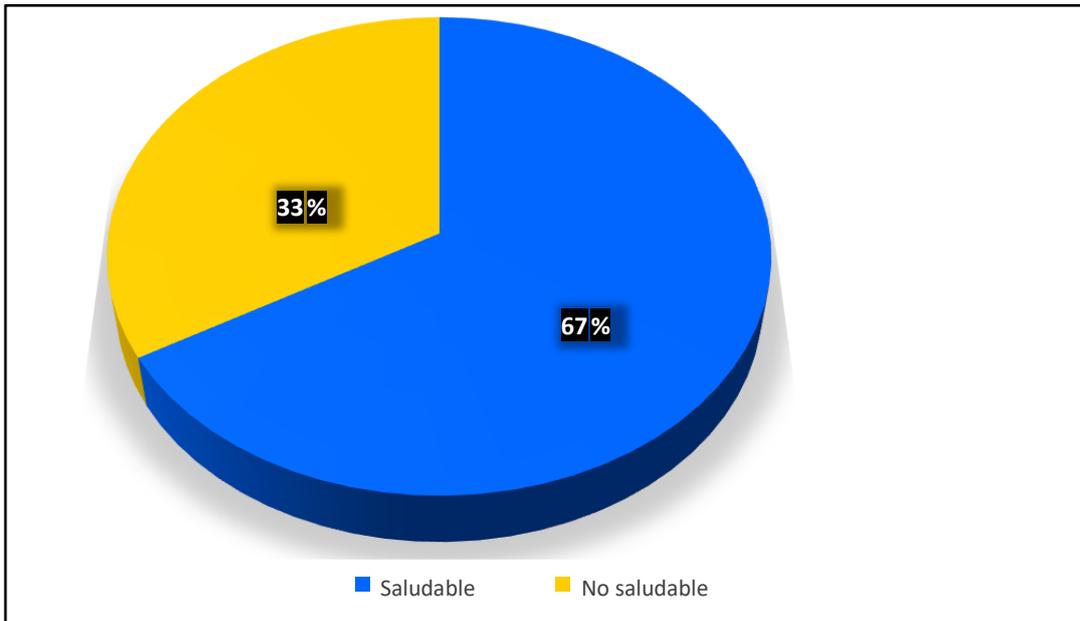


**GRAFICO 03.** Dimensión actividad ejercicio de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**TABLA 04 Dimensión apoyo interpersonal en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	16	66.67
No saludable	8	33.33
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

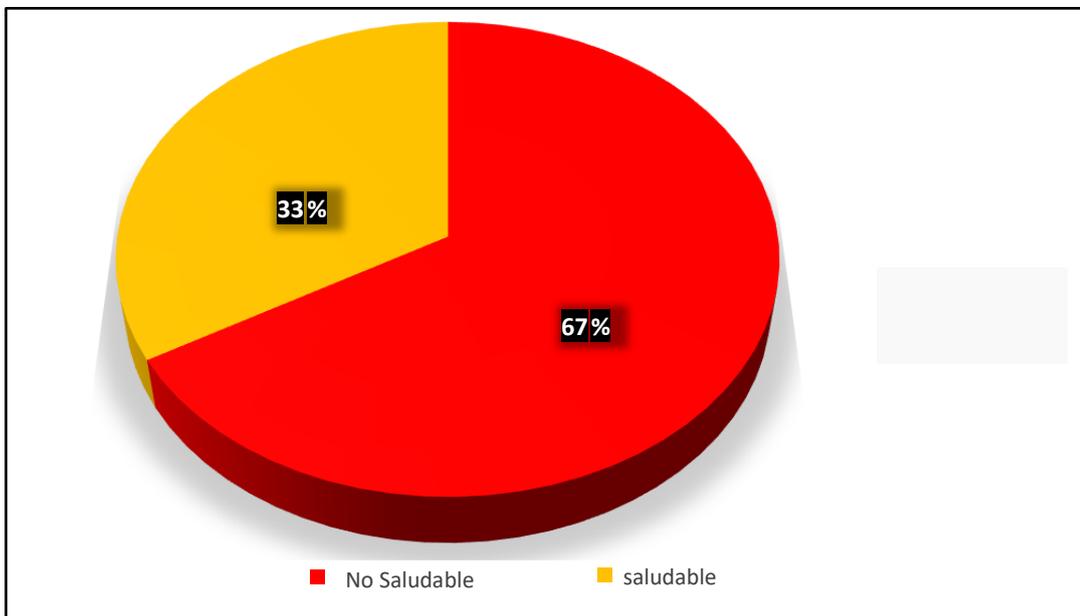


**GRAFICO 04.** Dimensión apoyo interpersonal en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**TABLA 05 Dimensión manejo del estrés en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

MANEJO DEL ESTRÉS	n	%
Saludable	16	66.67
No saludable	8	33.33
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

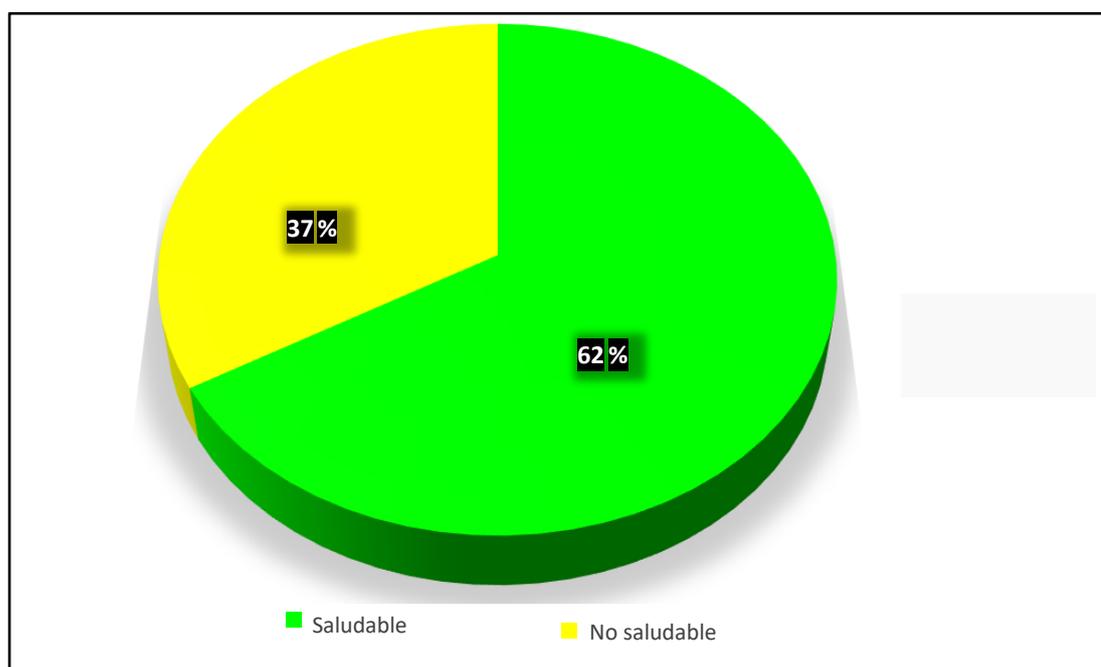


**GRÁFICO 05.** Dimensión manejo del estrés en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**TABLA 06 Responsabilidad en salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

RESPONSABILIDAD EN SALUD	n	%
Saludable	9	37.50
No saludable	15	62.50
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

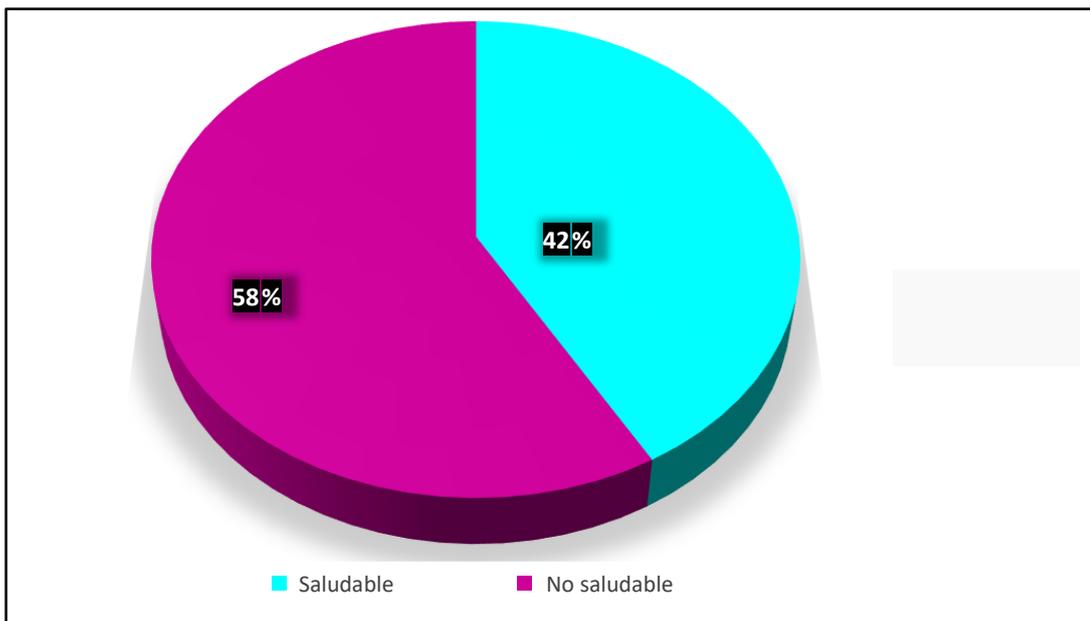


**GRAFICO 06.** Responsabilidad en salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

**TABLA 07 Dimensión autorrealización en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020**

AUTORREALIZACIÓN	n	%
Saludable	10	41.67
No saludable	14	58.33
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de los estilos de vida de los adolescentes, elaborado por Walker Sanchirst, Pender aplicado en las personas adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.



**GRAFICO 07.** Dimensión autorrealización en los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020

## 4.2. Análisis de Resultados

Seguidamente se presenta el análisis de los resultados de las variables de los estilos de vida que contribuyen en cuidado de enfermería en la promoción y recuperación de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020.

### **Tabla 01**

En relación a los estilos de vida se puede apreciar que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020. De las 24 personas encuestadas el 29,00% (7) tienen un estilo de vida saludable y el 71,00% (17) tienen un estilo de vida no saludable

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Huamán G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares y adolescentes de la institución educativa técnico industrial san miguel Achaya – 2017, se muestra que presentan en mayor parte un estilo de vida saludable siendo un 34%, y un 76% presenta un estilo de vida poco saludable.

Otro de los resultados que se asemejan es de Huanca, G. en su estudio, “Estilos de vida relacionados con el IMC de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca. 2016”, dando como resultado que el 49,5% de los estudiantes del Colegio José Antonio Encinas tienen una vida saludable, el 23% poco saludables y el 10% no saludables, comparando con el Colegio San Ignacio de Recalde, el 17% de los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable, 18% saludables y 5% no saludables.

El estudio que difiere al presente trabajo de investigación es el de Fernández, en su investigación titulada Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao, 2018; Los resultados muestran que el estilo de vida de los adolescentes el 76% saludable y el 16% obtuvieron un estilo no saludable.

La OMS manifiesta que los estilos de vida son conductas o maneras de vida reflejados por un grupo de acciones cotidianas por las personas, estas acciones pueden ser saludables o no saludables la cual depende de la unidad social e individual, se identifican según la realización de cada individuo en su vida diaria, en gran parte los problemas de salud en la etapa de la adolescencia están vinculados con los estilos de vida que llevan en la vida diaria, por otro lado, se dice que los estilos de vida se denomina como un patrón único que evidencian las conductas y hábitos que ayudan a la persona a buscar y alcanzar su nivel de superioridad, el estilo de vida es exclusivo para cada ser humano que la hace diferente a los demás, estos estilos de vida lo desarrollamos en nuestra infancia a partir de los valores que nos inculcan nuestros padres y docentes en el colegio de igual forma nos adaptamos a los valores de la sociedad en la que vivimos hoy en día (63).

Al analizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian se observa que más de la mitad tienen una vida no saludable, esto se debe a que la mayoría de los adolescentes no consumen alimentos saludables, no practican ejercicios físicos en sus vidas cotidianas, no tienen un cuidado y/o una responsabilidad en su salud, gran parte de los adolescentes se dedican a la práctica del consumo de sustancias nocivos, es por ello que se evidencian un porcentaje mayor de estilos de vida no saludables y menos de la mitad de los adolescentes tienen una vida saludable el cual

resulta de mucha preocupación para la sociedad y las políticas públicas debido a que son muy pocos de los adolescentes que llevan un estilo de vida saludable.

Por ende, es recomendable promover actividades que pueden mejorar un estilo de vida saludable, como: realizar actividades físicas, tener una alimentación equilibrada ya que en esta etapa es fundamental la alimentación debido a que suceden grandes cambios en la formación corporal y se incrementa la velocidad del desarrollo de crecimiento, se debe aconsejar consumir alimentos 5 veces al día, mínimo las 3 comidas básicas del día, dentro ello debe contener verduras, menestras, carnes y frutas. De la misma forma se debe fomentar charlas educativas con la finalidad de hacer conocer los daños que causan en la salud el consumo de alcohol y drogas y las consecuencias que provocan en la familia y el entorno,

## **Tabla 02**

Con respecto a la dimensión alimentación se puede evidenciar que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020, de las 24 personas encuestadas el 12,50% (3) tiene una alimentación saludable y el 87.50% (21) tienen una alimentación no saludable.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Loria T (10) con el estudio de investigación cuyo título es “estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017” en la dimensión alimentación se observa que un total de 90 adolescentes, el 57.78% manifiestan alimentación no saludable y el 26.67% presentan sobrepeso y riesgo y 4.44% refieren IMC normal, 42.22% muestran tener alimentación saludable, concluyendo que, en la relación de alimentación y estado nutricional, los adolescentes

mostraron alimentación no adecuado debido al consumo excesivo de comidas chatarras.

El estudio que difiere a presente trabajo de investigación es de Chalco G y Mamani, R. es su investigación titulado: “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2015”, consta de 6 dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización; y la toma del estado nutricional. Los resultados demuestran que 64.2% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, seguido del 21.0% que presentó sobrepeso y 14.8% desnutrición; asimismo, el 57.5% evidenció un estilo de vida saludable, un 23,3%, poco saludable y el 19.3% muy saludable.

La alimentación es el hábito que contribuye en la salud de la persona, el hábito de consumir alimentos son las mismas que repetimos todos los días de nuestra vida cotidiana de una manera más frecuente. El doctor Osler, médico famoso manifiesta que el 90% de enfermedades a excepción de las infecciones y accidentes son relacionados con la alimentación. La alimentación en los adolescentes tiene muchas finalidades ya que cubre los escasos energéticos y reguladoras, la adolescencia es una etapa clave en la que se debe educar sobre los hábitos correctos de alimentación para ayudar a prevenir enfermedades crónicas en la adultez. Además, la alimentación es la proporción de alimentos que ingresan a nuestro cuerpo con la finalidad de obtener nutrientes necesarios y poder conseguir energías, mantener equilibrado nuestro organismo (64).

En relación a la dimensión de alimentación se observa que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020, no tienen una alimentación saludable esto demuestra que dentro del consumo de sus alimentos no incluyen verduras, frutas, pescados y carnes de lo contrario más se dedican a la ingesta de comidas, chátaras, procesadas, comidas rápidas, etc. Muchos de ellos desconocen de una alimentación balanceada y nutritiva. Además no todos los adolescentes consumen las tres comidas básicas, algunos de ellos solo dos veces al día no incluyen almuerzo, otros 3 veces al día, esto está relacionado con diferentes factores, uno de ellos es el tiempo y la economía, ya que siendo una población ubicada en zona rural, estos adolescentes se despiertan temprano para ir a ayudar en los que haceres de la casa y la chacra, luego se van al colegio, otros viven lejos y se van caminando, por no querer llegar tarde omiten la comida del desayuno y otros por falta de la economía no almuerzan y optan por comprar galletas, gaseosas u otros alimentos chatarras que no es beneficio para el estado nutricional.

Al analizar la dimensión de alimentación es aconsejable brindar sesiones demostrativas de una alimentación balanceada y nutritiva, concientizar a los adolescentes consumir frutas y verduras e ingerir agua frecuentemente, de la misma forma se debe orientar a la madre de una buena higiene en la preparación de los alimentos, evitar preparar frituras, el refresco no debe contener mucha azúcar y se debe incentivar realizar ejercicios para disminuir el sobrepeso y la obesidad.

### **Tabla 03**

Concerniente a la dimensión actividad y ejercicio se puede observar que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020 de las 24 personas encuestadas el 87.50% (21) practican actividades físicas y el 12.50 (3) no practican ejercicios físicos.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con el estudio realizado por Galeano M, cuyo título es estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E julio c. Tello, Hualmay 2019 se observa que el 100% (62) de los escolares encuestados del cuarto y quinto de secundaria en relación a la dimensión actividad ejercicio, el 54.8% lleva un estilo adecuado, y el 16.1% un estilo de vida no saludable

Los resultados que difieren al presente estudio por Loria T estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017. Dando como resultado que un total de 90 adolescentes, el 57. 78% manifiestan alimentación no saludable y el 26. 67 % presentan sobrepeso y riesgo y 4.44% refieren IMC normal, 42.22% muestran no practicar actividades ejercicios, concluyendo que, en la relación de alimentación y estado nutricional, los adolescentes mostraron alimentación no adecuado debido al consumo excesivo de comidas chatarras.

La práctica de actividades físicas o cualquier tipo de deportes reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades, en el nivel psicológico favorece en la regulación de la emoción e incrementa la sensación del bienestar, muchos investigadores han demostrado que la gente que realiza ejercicios físicos regularmente tiene una mortalidad global para diferentes causas que los sujetos sedentarios. Realizar

ejercicios beneficia el estado de salud de la persona en ciertas áreas específicamente, HTA, obesidad, diabetes mellitus no insulino dependiente, osteoporosis y la salud mental (65).

En relación a la dimensión actividad ejercicio se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, 2020 si practican ejercicios físicos esto demuestra que la mayoría de los adolescentes realizan diferentes ejercicios, por ejemplo ellos todo los días realizan caminatas al ir a su colegio, a la chacra y a recoger sus animales, así como también realizan sus deportes los domingos, ellos no acostumbran mucho de salir en el carro solo para bajar a la ciudad hacer compras los demás días realizan caminatas para cualquier tipo de actividades que van a realizar, de esa manera ellos se están ejercitando y es de mucha alegría ya que de esa manera están previniendo sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por ello se recomienda promover campañas de ejercicios físicos a todos los adolescentes tanto mujeres y varones con el fin de evitar enfermedades crónicas cardiovasculares, por ende, mejorar la calidad de vida tanto psicológico, espiritual, intelectual y físicamente, las actividades físicas evitan los síntomas de estrés y depresión, el realizar ejercicios es un distractor que te hace sentir aliviado y hace olvidar de los problemas. Aún más la práctica de estos, en la etapa de la adolescencia ayuda a mejorar su función cardiorrespiratoria y mejora la calidad de vida para un futuro etapa de adultez.

#### **Tabla 04**

En relación a la dimensión apoyo interpersonal se evidencia que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, de las 24 personas encuestadas el 33.33% (8) muestran que tiene una relación interpersonal no saludable y el 66.67% (16) tienen una relación interpersonal saludables.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Galeano M, con el estudio de investigación cuyo título es estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c - Hualmay 2017 se observa que de 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria referente a los hábitos de vida en el apoyo interpersonal, el 43.6% llevan un estilo poco adecuado, el 17.2% un estilo adecuado y el 19.2% un estilo de vida no adecuado.

El resultado que difiere al dicho estudio por Moreno C, et al, en su tesis titulado Los adolescentes españoles: estilos de vida, salud, ajuste psicológico y relaciones en sus contextos de desarrollo – 2017, dando como resultado que 39,2% y el 52. 2% de los adolescentes perciben un adecuado estado de salud, así mismo el 65, 8% de adolescentes españoles experimentan un malestar psicossomático al menos una vez a la semana en los últimos 6 meses, más del 50% expresan su satisfacción vital y en los escolares de 11 y 12 años muestran satisfacción vital baja especialmente en mujeres.

Las relaciones positivas constituyen aptitudes de empatía, participación y compromiso por el bien de los demás, estas relaciones son fundamentales para los adolescentes porque les favorecen en el incremento de las fortalezas individuales, facilitan apoyos emocionales e instrumentales en presencia de situaciones estresantes

y cooperan a la competencia social. Algunos de los inconvenientes que presentan los adolescentes en relación a las relaciones interpersonales son el miedo a contarles a sus padres sus problemas especialmente cuando se trata de situaciones amorosas, sexo y parejas, otro de ellos es la soledad, la relación que tiene con un grupo de amigos que son conflictivos y consumen drogas, etc (66).

Al analizar la dimensión de apoyo interpersonal de los adolescentes del centro poblado de Marian se observa que más de la mitad tienen una relación interpersonal saludable, el cual hace entender que la mayoría de los adolescentes si cuentan con el apoyo de su entorno familiar y social, demuestran que no son tímidos cuentan a sus padres los problemas que se les presente o algún familiar cercano, por otro lado se visualiza que menos de la mitad de adolescentes del centro poblado de Marian tienen una relación interpersonal no saludable el cual nos da que entender que son muy pocos los que tienen miedo de contar sus problemas a sus padres o a sus alrededores, saber esto es una satisfacción ya que de poco a poco estamos mejorando la situación de salud en diferentes aspectos.

A partir de ello se recomienda promover consejerías tanto a los padres e hijos que debe haber una confianza mutua para que de esa forma los adolescentes cuenten a sus padres de los problemas que les presenta sin temor a nada y de esta manera evitaremos los suicidios, o cualquier otro problema que se pueda presentar ya que al no contar con la confianza de los padres o de algún familiar mayor llegan a tomar decisiones incorrectas que en algunos casos llegan a suicidarse solo por no poder afrontar sus problemas, por ello es tan importante que todos los hijos especialmente en la etapa de la adolescencia cuenten con la confianza y apoyo de los padres para poder ayudar a solucionar sus problemas.

## **Tabla 05**

Referente a la dimensión manejo del estrés se muestran que los adolescentes del centro poblado de Marian -Huaraz, de las 24 personas encuestadas el 66.67% (16) tienen un estilo de vida saludable respecto al manejo del estrés y 33.33% (8) tienen un estilo de vida no saludable.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Quispe T. con el estudio de investigación cuyo título es estilos de vida de adolescentes que asisten al centro de salud de Huancan, 2019, se observa que del 100% (62) de estudiantes del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en cuanto al manejo del estrés, el 64.5% tiene un estilo poco adecuado, el 19.4% un estilo de vida buena y el 16.1% un estilo de no adecuado.

El estrés es un malestar que siente una persona cuando está preocupado, molesto, atemorizado, frustrado, esto suele ser provocado por las sensaciones que uno tiene, desde allí ya se va afectando el estado de ánimo y el cuerpo. Muchos de las personas adultos piensan que los adolescentes no se estresan por lo que ellos son dependientes no tiene a quien mantener ni trabajar, sin embargo ellos son las personas que más sufren del estrés debido a diferentes situaciones que se les presenta, uno de ellos es por ejemplo cuando los padres les mandan hacer los que hacer de la casa y le presionan demasiado que se apure, y termine rápido, termina hacer una cosa y le mandan hacer otra cosa ello es uno de los factores que influye en el estrés, otro de ellos son los amigos cuando te insultan y te llamen perdedor y te critican por tu forma de vestir y demás cosas, el adolescente no se siente bien vive con esa mentalidad de insultos, a veces también te estresas por tu misma personalidad, más te preocupas por tener un cuerpo bonito, que tienes que sacar músculos y quieres trabajar para tus

necesidades, otro de los factores más relevantes también que causa el estrés es la constante discusión y peleas de los padres esto afecta mucho a los adolescentes (67).

Con respecto a la dimensión manejo del estrés se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz tienen un estilo de vida saludable en relación al estrés, esto nos hace entender que la mayoría de los adolescentes no tienen muchas presiones de los que hacer en su hogar, no hay muchos conflictos de peleas constantes en los padres, no sufren maltratos ni humillaciones de sus amigos y compañeros, esto nos da un poco de tranquilidad a nosotros como futuros personales de salud ya que con ello se está evitando muchas consecuencias que podrían ser presentadas en los adolescentes y que producto de ello tomen una mala decisión hasta incluso pueden llegar a suicidarse, menos de la mitad tiene una vida no saludable en relación al manejo del estrés, esto puede deberse por diferentes factores, uno podría ser problemas en el hogar peleas de los padres, al mandar hacer los que hacer de la casa les presionan mucho le gritan y eso hace que los adolescentes vivan angustiados, otro de ellos puede ser los bajos recursos económicos que no le pueden dar lo mejor a los hijos aún más en esta etapa ellos quieren vestirse bien como los demás, quieren tener cosas nuevas y al no darles todo ello los adolescentes con tan solo vivir pensando en ello se estresan.

Después de haber analizado, se recomienda promover sesiones educativas relacionados al manejo del estrés, aconsejar la práctica de yoga, escuchar músicas relajantes el género que más te gusta, realizar ejercicios, salir a lugares distractores y mantenerse en contacto con las personas que puedan proporcionar apoyo psicológico y emocional, es importante tener en cuenta todas estas actividades y practicarlos, con

ello se podrán evitar ciertas enfermedades y trastornos causados por el estrés, como dolor de cabeza, la aparición del acné, hipertensión, etc.

#### **Tabla 06**

Respecto a la dimensión responsabilidad en salud muestran que los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz, de las 24 personas encuestadas el 37.50% (9) si tiene una responsabilidad en su salud y el 62.50% (15) no tiene una responsabilidad en su salud.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Baltazar R, con el estudio de investigación cuyo título es estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa virgen de la natividad, Huancayo 2019 se puede observar que del 100% (63) adolescentes de dicha institución educativa, tienen estilos de alimentación: No saludables 3,1% (2), poco saludables el 36,62% (27), saludables en un 59.8% (48) y muy saludables en un 21,2% (6).

El resultado que difiere por Osorio R, en su tesis titulado determinantes de la salud en los adolescentes del centro poblado de Macashca – Huaraz, 2016, teniendo como resultado, los determinantes de los estilos de vida de los adolescentes: Menos de la mitad; realiza juegos de poco esfuerzo, acude al puesto de salud varias veces al año, comen frutas/legumbres/refrescos/frituras 3 o a veces/semana; carne/pescado menos de 1 vez/semana, lácteos/dulces 1 o 2 veces/semana, más de la mitad; realizan deporte en su tiempo libre, no usan métodos anticonceptivos, la mayoría; no ha fumado, se baña 4 veces/semana, tienen reglas claras a cerca de su conducta, no presentan violencia; todos no han presentado embarazo ni aborto.

La OMS refiere que los adolescentes son un grupo de población sano. A pesar de ello se evidencian que los adolescentes fallecen de manera prematura consecuencia de accidentes, homicidios, suicidios, violencias, complicaciones en el embarazo precoz y patologías prevenibles. Por otro lado, se dice que las enfermedades que se presentan en la edad adulta la mayoría vienen desde la adolescencia, por ejemplo, el consumo de sustancias nocivas, las ITUS y el VIH (68).

En relación a la dimensión responsabilidad en salud se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz no tienen una responsabilidad en su salud esto se debe que la mayoría de los adolescentes consumen sustancias nocivas como las drogas, el alcohol y el cigarro, producto de ello muchos adolescentes sufren accidentes, ocasionan problemas en el hogar y con los amigos, además causan daños pulmonares y psicológicos. El alcoholismo los lleva a tener relaciones sexuales sin protección y producen embarazos no deseados a temprana edad.

Al analizar la responsabilidad de salud en los adolescentes del centro poblado de Marian se sugiere brindar charlas educativas acerca del cuidado de la salud, así mismo se recomienda dar sesiones educativas acerca que las consecuencias que provoca el consumo del alcohol y la práctica de las relaciones sexuales sin protección. Con la finalidad de evitar muertes prematuras y accidentes en los adolescentes.

#### **Tabla 07**

En relación a la dimensión autorrealización se observa que los adolescentes del centro poblado de Marian el 41.67% (10) si tienen un estilo de vida saludable y el 58.33% (14) tienen un estilo de vida no saludable.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con los resultados encontrados por Morales a, en su trabajo de investigación titulado Efectividad del Programa Nutriunión en el perfil del estilo de vida en los estudiantes del tercer año de nivel secundaria del Colegio Unión Ñaña, Lurigancho – Chosica 2017 En la tabla 5 se observa que antes de la intervención, el 48 % de los participantes presentaban en autorrealización saludable. Después del programa Nutriunion, el 100% de los adolescentes mostraron una autorrealización saludable. Asimismo, se aprecia que existe diferencia estadísticamente significativa entre la primera y segunda medición de autorrealización en los adolescentes del Colegio Unión.

La investigación difiere del estudio realizado por Aroni A, Sosoya M, en su tesis titulado estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. Casimiro cuadros sector I – Cayma, 2016. manifestando como resultado que las características sociodemográficas de los adolescentes el 42, 75 se encuentran entre 16 y 17 años de edad de los cuales el 79,6% de los adolescentes se dedican a trabajar y el 56,3% cursan cuarto grado de secundaria, concluyendo que los estilos de vida de los adolescentes en la mayoría son saludables tanto en los básicos y sociales.

La autorrealización es la satisfacción de las metas logradas de las necesidades humanas, como el reforzamiento espiritual y el conocimiento, auto aceptarse, buenas comunicaciones interpersonales, y vivir en una felicidad. Maslow especifica en su pirámide de las necesidades los 5 niveles que debemos realizar hasta lograr alcanzar la autorrealización que va a partir de lo más básico hasta lo más complejo (68).

En relación a la dimensión autorrealización se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian –

Huaraz tiene un estilo de vida de autorrealización no saludable, esto puede deberse a diferentes factores, como la falta de madures, falta de motivación, incentivación y enseñanza por parte de los padres, falta de calidad de salud y menos de la mitad reflejan un estilo de vida saludable en la autorrealización, en caso de ello hay algunos padres sí que dan una buena enseñanza y motivación a sus hijos para percibir sus objetivos y poder cumplirlos.

Según lo analizado se debe hacer visitas domiciliarias para brindar orientación a los padres a tener una buena comunicación con los hijos de esa manera se podrá lograr que la mayoría de los adolescentes traten de lograr sus metas y poder independizarse con facilidad, afrontando adversidades, eso les servirá en el transcurso de su vida.

## V. CONCLUSIONES

Después de haber analizado y discutido el presente trabajo de investigación se detalla las siguientes conclusiones.

- En cuanto a los estilos de vida se observa que los adolescentes del centro poblado de Marian, más de la mitad tienen una vida no saludable y menos de la mitad tiene una vida saludable, debido a que no consumen alimentos saludables, no practican ejercicios, desconocen del manejo del estrés, no tienen un autocuidado, no tiene una responsabilidad en su salud, estas dimensiones son las que más influyen en la salud del adolescente, ya que el mantener una vida deshornada impide una satisfacción de una buena salud. Esta situación preocupa debido a que el profesional de salud no sabe cómo llegar a concientizar a los adolescentes en los estilos de vida.
- Concerniente a la dimensión alimentación más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian, no tienen una alimentación saludable y menos de la mitad si tienen una alimentación saludable, esto se debe a que los alimentos que consumen no son los adecuados debido a que se dedican al consumo de comidas chátaras, no consumen frutas, otros no consumen los tres alimentos básicos del día. A lo largo esto ocasiona una amenaza de que obtengan sobrepeso y posteriormente obesidad, causando enfermedades crónicas, ante ello es fundamental incurrir en la educación de la población para mejorar este mal habito de alimentación.

- En relación a la dimensión actividad ejercicio se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian si practican ejercicios físicos y menos de la mitad no practican ejercicios físicos, es decir que en gran parte si practican ejercicios debido a que realizan caminatas para llevar a cabo cualquier tipo de actividades cotidianas, se van a la chacra, recogen sus animales, caminan para ir a la escuela, los domingos realizan sus deportes, etc. Esta dimensión es la que más resulta ser saludable en los adolescentes del centro poblado de Marian.
  - Referente a la dimensión manejo del estrés se muestran que los adolescentes del centro poblado de Marian en su mayoría tienen un estilo de vida saludable respecto al manejo del estrés y una cantidad mínima tienen un estilo de vida no saludable, esto hace referencia que la mayoría de los adolescentes no tienen muchas presiones en el hogar, no hay conflictos en la familia, viven donde uno se puede distraer viendo la naturaleza del campo, por lo tanto, es de mucha alegría ver que estos adolescentes no sufren del estrés.
  - En la dimensión de apoyo interpersonal de los adolescentes del centro poblado de Marian se observa que más de la mitad tienen una relación interpersonal saludable y menos no son saludable, dando de entender que los adolescentes sin cuentan con el apoyo de sus padres, del entorno familiar y social. Esto fortaleza una buena relación de padre e hijo evitando decisiones inadecuados de los adolescentes.
  - En la dimensión responsabilidad en salud se observa que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian no tienen una responsabilidad en su salud, y menos de la mitad si tienen responsabilidad en su salud, esto quiere decir, que es la dimensión más influye en la vida de los adolescentes debido a que se encuentran

en una etapa donde suceden muchos cambios y tienen esa curiosidad de experimentar todo lo que ven hacer por los demás, es así donde llegan a consumir drogas, alcohol y otras sustancias nocivas, causando consecuencias a lo largo de su vida, ante ello es esencial incidir en la educación de la población para concientizar una responsabilidad adecuada de salud.

- En relación a la dimensión autorrealización se observa que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marian – Huaraz tiene un estilo de vida de autorrealización no saludable y menos de la mitad si tienen una autorrealización saludable, esto se puede deberse a la falta de incentivación, consejo, enseñanza y motivación de los padres hacia los hijos y la falta de calidad de salud, por ende, es muy importante realizar visitas domiciliarias con la finalidad de brindar consejería a la familia.

### **Aspectos complementarios:**

- Difundir los resultados de este trabajo de investigación a las diferentes entidades del centro poblado Marian – Huaraz, a la municipalidad y otras autoridades que pertenecen a dicho poblado, con el propósito de que trabajen de la mano conjuntamente y hagan gestiones con autoridades de altos niveles como, los acaldes provinciales, y otras instituciones quienes pueden apoyar en la mejora de estilos de vida de los adolescentes, mediante ello poner en marcha estrategias que fomenten la mejoría en los estilos vida y favorecer la calidad de vida de la población adolescente de Marian.
- Recomendar al centro de salud la implementación de estrategias de programas educativas en la prevención y promoción de los hábitos inadecuados en la salud, para poder mejorar la calidad de vida de los adolescentes.
- Informar a las autoridades locales los resultados adquiridos del estudio de investigación, a fin de concientizar y motivarlos a los adolescentes de dicha comunidad a practicar los estilos de vida saludables y los beneficios que obtendrán para su salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández J, salud y estilos de vida en adolescentes, Medic Plush 2016 [Internet] [ Citado 25 De abril Del 2020] España, vol.83(5) Pág. 294 – 301. Recuperado a partir de: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
2. Dostoievski, F. El Adolescente. El Cid Editor.2016 [internet] [citado el 26 de abril de 2020] pág. 83 - 96 Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/35550?prev=as>
3. Hernández Martínez, H. (2019). Obesidad y estilos de vida en los adolescentes de la provincia de Guadalajara. Servicio de Publicaciones. Universidad de Alcalá. [internet] 2019 [citado el 26 de abril de 2020] Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/113757?prev=as>
4. Corcuera P, Mayoría de adolescentes del Perú presenta rasgos de estilos de vida, no saludables, rev, medic Perú, 2016 [internet] [citado el 26 de abril de 2020] Recuperado a partir de: <http://programa-jovenes.blogspot.com/2010/04/mayoria-de-adolescentes-del-peru.html>
5. Gonzales Y, Hernández I, Conde M. Rodolfo H , Susana M y Pérez V. estilos de vida y Riesgos en la Adolescencia. Revista AMC.2016 [internet] [ citado 26 de abril del 2020] Camaguey, vol. 14(1). Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552010000100013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552010000100013)
6. Bedia A, estilos de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería [internet 2016 [citado el 06 de febrero del 2021] recuperado a partir de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A.pdf?sequence=4>

7. Valdivia M, Antuane N, cambios en el estilo de vida en adolescentes peruanos a consecuencia del uso de video juego, [internet] 2019 [ citado el 03 de enero] recuperado a partir de: <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/16245>
8. Palma M. Casos de suicidio. Ancash Noticias. [serie en internet]. 2016 Jul [citado 03 de enero del 2021]; 5 (8): 15–20. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/2R6BbB8>
9. Instituto peruano de economía. Ancash: avances de la salud [internet] 2017 [citado el 03 de enero del 2021] recuperada a partir de: <https://www.ipe.org.pe/portal/ancash-avances-en-salud/>
10. Fernández F, salud y estilos de vida en adolescentes [internet] 2016 [ citado el 06 de febrero del 2021] recuperado a partir de: <https://efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
11. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia Familiar [internet] 2017 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
12. Castaneda O, evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora México, 2016 [internet] [ citado el 01 de may, del 2020], Recuperado a partir de: <https://www.studocu.com/es/document/universidad-peruana-losandes/tallerviiiitecnicasdeevaluaciondieteticaiii/resumenes/antecedentes/5428924/view>
13. Moreno C, Ramos P, Rivera F, Jiménez A, Los adolescentes españoles: estilos de vida, salud, ajuste psicológico y relaciones en sus contextos de desarrollo, tesis enfr medic 2017 [internet] [ citado el 01 de may, del 2020], Recuperado a partir de:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/docs/Comparativo2002a2010/Indice.pdf>

14. Quispe T, estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancán, 2019, [internet] 2019 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/3024/tesis-seg-esp-obstetricia-2019-tito%20quispe%20de%20herrera.pdf?sequence=1&isallowed=y>

15. Ramos G, Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial san miguel achaya – 2017 [internet] 2017 [ citado el 01 de febrero 2021] recuperado a partir de: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos\\_Huamanquispe\\_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16. Fernández A. La adolescencia [En Línea]. Barcelona: Editorial UOC, 2015 [citado 08 May 2020]. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/113757>

17. Mejía G, determinantes de la salud en adolescentes del pueblo de Cajamarquilla – Huaraz, 2019, [internet] 2016 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11143/adolescentes\\_equidad\\_mejia\\_magui%c3%91a\\_gimena\\_elizabeth.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11143/adolescentes_equidad_mejia_magui%c3%91a_gimena_elizabeth.pdf?sequence=1&isallowed=y)

18. Osorio T, determinantes de la salud de los adolescentes del centro poblado de Macashca – Huaraz 2016, [internet] 2016 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11281/adolescentes\\_equidad\\_osorio\\_trinidad\\_tatiana\\_lisbeth.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11281/adolescentes_equidad_osorio_trinidad_tatiana_lisbeth.pdf?sequence=1&isallowed=y)

19. Carrasco A. cuya tesis titulado como conducta sexual de los adolescentes y el uso de métodos anticonceptivos – institución educativa Pachacútec San Marcos – Huari – Ancash, 2017 [internet] 2017 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de:  
[http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2388/T033\\_48045194\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2388/T033_48045194_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. [Bannasar M.](#) estilos de vida y salud en estudiantes universitarios, [internet] 2017 [ citado 28 de setiembre de 2020] recuperado a partir de:  
[file:///C:/Users/pc/Downloads/tmbv1de1%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/pc/Downloads/tmbv1de1%20(7).pdf)
21. Sáenz M. Equidad y determinantes sociales de la salud: reflexiones desde América Latina. Euro Social [Internet] 2015 [citado el 22 de Jul 2019]; 2 (16): pág. 48. Disponible en: <http://sia.eurosocial-ii.eu/files/docs/1445409020-Equidad%20y%20determinantes%20sociales%20de%20la%20salud.pdf>
22. Wong D, estilos de vida [internet] 2016 [citado el 1 de setiembre del 20120] recuperado a partir de: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
23. Rojo N y García G, Enfoques sociomédicos actuales de salud y su importancia en los perfiles de las ciencias médicas, [internet] 2014 [citado el 1 de setiembre del 20120] 18(1) recuperado a partir de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v18n1/mdc02114.pdf>
24. Marta R. teorías y modelos de enfermería, [internet] 2016 [citado el 06 de febrero del 2021] recuperado a partir de:  
<https://sites.google.com/site/todoparaenfermeria/teorias-y-modelos-de-enfermeria>

25. León R, Berenson S. Medicina teórica.: Definición de la salud. Rev Med Hered [Internet]. 2015 Jul [citado 2020 Sep. 29] ; 7( 3 ): 105-107. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000300001&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001&lng=es).
26. Organización Mundial de la Salud (OMS). Desarrollo en la adolescencia. Un periodo de transición de crucial importancia. [Internet] 2017 [ citado 29 de setiembre del 2020]. Recuperado a partir de: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
27. Madaleno M, et al F. Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. Salud pública Méx [revista en la Internet]. 2018 [citado 2020 Sep. 29] ; 45( Suppl 1 ): S132-S139. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003636342003000700017&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003636342003000700017&lng=es)
28. Grimaldo M, Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Liberabit, [internet] 15 [citado el 03 de octubre de 2020], de 11(11), 75-82 Recuperado a partir de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272005000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272005000100009&lng=pt&tlng=es)
29. Sánchez F et al, promoción de estilos de vida saludables y su influencia en el ambiente laboral [internet] 2017 [citado em 03 de octubre de 2020] recuperado a partir de: [https://www.academia.edu/38349031/Articulo\\_cientifico\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables](https://www.academia.edu/38349031/Articulo_cientifico_estilos_de_vida_saludables)

30. Gomez M, el entorno causas de los estilos de vida no saludables en el adolescente, [internet] 2016n[citado 2020 Sep 29] Recuperado a partir de: <https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2000/09/26/entorno-causa-estilos-vida-saludables-adolescente-10677.html>
31. Abarca A. El valor de la alimentación. Rev. costarric. cienc. méd [Internet]. 2017 July [citado 2020 Oct 04] ; 24( 3-4 ): 83-83. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S025329482003000200001&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025329482003000200001&lng=en).
32. Macias M et al. la tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 [citado 2020 Oct 04]; 36(4): 1129-1135. Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400010>
33. Homero M, salud de adolescentes, salud publica de México [internet] 2016 [citado 2020 Sep. 29]. Recuperado a partir de: <https://www.scielosp.org/article/spm/2003.v45suppl1/s3-s4/#ModalArticles>
34. Aragón M, La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Rev. Farmacia Profesional [revistas en internet] [citado el 19 de octubre del 2020] 22(10): 42 – 47. Recuperado a partir de: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
35. Escalante Yolanda. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2018 [citado 2020 Oct 04] ; 85( 4 ): 325-328. Recuperado a partir de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es)

36. Gonzales M, López D, nutrición, actividad física y deporte [internet] 2016 [citado el 19 de octubre del 2020] recuperado a partir de: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_15.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_15.pdf)
37. Noriega M, Santamaría P, Lanza, M Teresa, Guerra O, Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Internet] 2015 [citado 21 de octubre de 2020]; (27):3-7. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764001>
38. Navarrete P, et al. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz. Med. [Internet]. 2019 ene [citado 2020 Oct 21]; 19(1): 46-52. Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
39. Rodríguez Scull Lidia Esther. Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología. Rev Cubana Endocrinol 2016 [Internet]. Ago [citado 04 de mayo 2020]; 4(2). Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S15612953200300020006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15612953200300020006)
40. Céspedes G, Especialista de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa del Ministerio de Educación, en el Programa Radial “la Buena educación”, “El Uso de las nuevas tecnologías como el celular, la computadora, la Tablet o televisión no son malas, el abuso de su uso sí, 2016 [internet] [citado el 04 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6304/1/T059\\_48158568\\_T.pdf](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6304/1/T059_48158568_T.pdf)

41. Jonhson L, consumo de sustancias y riesgo en adolescentes, [internet] 2018 [citado el 26 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/abuso-sustancias-adolescentes.html>
42. Tango I, Riesgo del consumo de alcohol en menores de edad, [internet] 2016 [citado el 24 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000528.htm#:~:text=Los%20efectos%20del%20consumo%20prolongado,el%20crecimiento%20y%20la%20pubertad.>
43. Burgess P, consumo de alcohol y drogas en adolescentes, , [internet] 2019 [ciltado el 24 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/consumo-de-alcohol-y-drogas-en-adolescentes-tp17749>
44. Córdova S, et al. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev. Estomatol. Herediana [Internet]. 2018 [citado 2020 Oct 04] ; 28( 4 ): 252-258. Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
45. Martínez J, García V, Martínez V. Estrategias para el control del estrés empresarial. Un estudio longitudinal en una empresa mediana. Horiz. sanitario [revista en Internet]. 2017 Abr [citado 06 Oct del 2020] ; 16( 1 ): 38-45. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.19136/hs.v16i1.1388>
46. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq. [revista en la Internet]. 2014 [citado 06 Oct del 2020 ] ; 2(1): 117-125. Recuperado a partir de

[http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es)

47. Escorcía I, & Mejía P. Autoestima, adolescencia y pedagogía. Revista Electrónica Educare, [revista en la Internet]. 2015 [citado 06 Oct del 2020 ] ; 2(1): 117-125. 19(1), 241-256. Recuperado a partir de

[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S140942582015000100013&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140942582015000100013&lng=en&tlng=es).

48. Coleman J, Hendry L, psicología de la adolescencia [libro] 2018 [citado el 19 de octubre del 2020] recuperado a partir de:

[https://books.google.com.pe/books?id=94Od90KAzNYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=94Od90KAzNYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

49. Márquez Rosa S. y Tuero del Prado C. Estilos de vida y actividad física [En Línea]. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 2012 [citado 04 May 2020]. recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/lc/uladech/titulos/62744>

50. Martí A., Martínez J. La alimentación del adolescente: necesidad imperiosa de actuar de forma inmediata. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2014 [citado 04 de mayo de 2020] ; 37( 1 ) 5-8. Recuperado a partir de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272014000100001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272014000100001)

51. Burga, D, et al. Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. ACC CIETNA. Perú;[internet] 2017 [citado el 2 de diciembre de 2020].

Vol, 4(1) pag:(31-42) Recuperado a partir de: [publicaciones.usat.edu.pe/index.php/AccCietna2014/article/download/342/337](http://publicaciones.usat.edu.pe/index.php/AccCietna2014/article/download/342/337)

52. Ampuero A, dificultades en las relaciones interpersonales en los adolescentes en caso del teléfono ANAR. [internet] 2018 [citado el 02 de diciembre de 2020]

Recuperado a partir de: [http://www.anarperu.org/wp-content/uploads/2013/06/200501-200612\\_Relaciones\\_interpersonales\\_investigacion.pdf](http://www.anarperu.org/wp-content/uploads/2013/06/200501-200612_Relaciones_interpersonales_investigacion.pdf)

53. Pereira M, autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo, rev. Actualidades investigativas en educación, 2017 [internet] [citado el 04 de mayo de 2020] Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

54. Hernández R, Fernández C, Baptista P, metodología de investigación, cubana 2019 [internet] [citado el 04 de y de 2020] Recuperado a partir de: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%20de%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%20de%20Edici%C3%B3n.pdf)

55. Bastías M, Stieповich J. una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc. enferm. [Internet]. 2017 Ago [citado 15 de febrero del 2021] ; 20( 2 ): 93-101. Recuperado a partir de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es).

56. Pérez J, Gardey A, alimentación, rev, mastric med art, 2017 [internet] [citado el 04 de mayo de 2020] Recuperado a partir de: <https://definicion.de/alimentacion/>

57. Guillen del Castillo M, Linares D, Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. España: Panamericana, 2018 [internet] [citado el 05 de mayo de 2020], Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

58. Fuentes J, Actividad física + salud, hacia un estilo de vida saludable, 2018 [internet] [citado el 05 mayo de 2020] Recuperado a partir de:

[http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)

59. Tipula M. Principios bioéticos y su aplicación en la atención según opinión del paciente adulto hospitalizado, march cubana obstetric, 2017 [Monografía en internet]. [Citado el 8 de abril del 2020]. Recuperado a partir de:

[https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/499092/mod\\_resource/content/1/principios%20bio%C3%A9ticos.pdf](https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/499092/mod_resource/content/1/principios%20bio%C3%A9ticos.pdf)

60. Rodríguez A, Goñi Y Ruiz S, Autoconcepto Físico Y Estilos De Vida En La Adolescencia, revista. Psychosocial Intervention , 2016 [Internet] [ citado el 26 de abril del 2020] vol.15(1), Recuperado a partir

de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592006000100006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006)

61. Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor, Organización Panamericana de la Salud [Internet] 2019 [citado el 17 de febrero de 2021] Recuperado a partir de:

<http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>

62. Amaro C, et al. Principios básicos de la bioética. Rev Cubana Enfermer 2017 [Internet]. Dic [citado 2020 Mayo 07] ; 12( 1 ): 11-12. Recuperado a partir de:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03191996000100006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191996000100006)

63. MINSA que es una alimentación saludable, [internet] 2021 [citado el 14 de febrero de 2021] recuperado a partir de:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

64. OPS. Porque es importante la actividad física [internet] 2019 [citado el 31 de noviembre de 2020] recuperado a partir de: [https://www.paho.org/es/temas/actividad-](https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica)

[fisica](https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica)

65. Bembibre C. definición de interpersonal [internet] 2015 [citado el 23 de noviembre del 2020] recuperado a partir de: <https://www.definicionabc.com/social/interpersonal.php>
66. Catalino N. el estrés durante la adolescencia [internet] 2015 [citado el 23 de noviembre del 2020] recuperado a partir de: [https://www.ashlanddecisions.org/wp-content/uploads/2018/10/ADET-Stress\\_SPA-JAN2018-019-MAPA.pdf](https://www.ashlanddecisions.org/wp-content/uploads/2018/10/ADET-Stress_SPA-JAN2018-019-MAPA.pdf)
67. Hospital NHS. ¿Quién es el responsable de mi salud? Responsabilidad individual o social en el cambio de estilo de vida [internet] 2016 [citado el 23 de noviembre del 2020] recuperado a partir de: <https://www.semfyc.es/quien-es-el-responsable-de-mi-salud-responsabilidad-individual-o-social-en-el-cambio-de-estilo-de-vida/>
68. Alonso A. Definición de la semana: Autorrealización [internet] 2016 [citado el 23 de noviembre del 2020] recuperado a partir de: <https://www.psyciencia.com/definicion-la-semana-autorrealizacion/>

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS

ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021								
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X													
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)	X																
8	Ejecución de la metodología					X												
9	Resultados de la investigación						X	X										
10	Redacción del Análisis de Resultados									X								
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X						
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac										X	X						
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X					
14	Sustentación Pre Informe de Investigación												X					
15	Reacción del informe final														X			
14	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X	X		
15	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X		
16	Redacción de artículo científico														X	X		



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

## ANEXO 2



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020**

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Se alimenta usted 3 veces al día: desayuno, almuerzo y cena	N	V	F	S
2	Bebe usted agua en un promedio de 4 a 8 vasos al día.	N	V	F	S
3	Usted consume habitualmente alimentos constructores, protectores y energéticos tales como: Frutas, verduras, carnes y cereales.	N	V	F	S
4	Usted elige comer alimentos que contienen alta cantidad de químicos en los ingredientes.	N	V	F	S
5	Usted escoge comer alimentos que contengan ingredientes naturales.	N	V	F	S
6	Acostumbra revisar el contenido de las etiquetas de todos los alimentos para evidenciar su producción antes de consumir.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Realiza ejercicios tres veces a la semana por unos 20 o 30 minutos,	N	V	F	S
8	Realiza actividades que involucran el movimiento de todo el cuerpo diariamente.	N	V	F	S

<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted logra identificar las manifestaciones que provocan las situaciones de tensión, preocupación y demasiada exigencia en su vida diaria.	N	V	F	S
10	Expresa usted sus emociones mediante reacciones tensionadas y mucha preocupación	N	V	F	S
11	Logra enfrentar y controlar hábilmente su nerviosismo, cansancio, ansiedad, tensión y preocupación.	N	V	F	S
12	Practica usted danza, deporte, ejercicios de respiración u otras actividades de recreación que le permiten distraer su mente y cuerpo.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Usted acostumbra interactuar con los que le rodean (familia, amigos, conocidos).	N	V	F	S
14	Usted conserva una buena comunicación con los que le rodean.	N	V	F	S
15	Acostumbra consultar activamente sus inquietudes y aspiraciones con los demás.	N	V	F	S
16	En situaciones de crisis emocional y dificultades busca ayuda o se deja ayudar por los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se considera satisfecho con todo lo que ha realizado en su vida hasta el momento y se siente orgulloso con toda su	N	V	F	S

	actividad que realiza cotidianamente.				
18	Se plantea metas que al cumplirlas le harán sentirse autorrealizado.	N	V	F	S
19	Desarrolla actividades y actitudes que permiten su progreso personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude al centro de salud a cumplir con sus controles de adolescente en la fecha indicada, cumple con todas las orientaciones indicadas en cada control adolescente por el profesional de salud	N	V	F	S
21	Le interesa cuidar su salud y practica hábitos saludables para mantener su salud en óptimas condiciones y acude al centro de salud al menos dos veces al año para realizarse chequeos generales.	N	V	F	S
22	Toma en cuenta la orientación del personal de salud sobre cómo cuidar la salud.	N	V	F	S
23	Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud.	N	V	F	S
24	Consume sustancias dañosas como drogas.	N	V	F	S
25	Ha consumido o consume alcohol y cigarro.	N	V	F	S

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



### ANEXO 3



#### VALIDEZ DE INSTRUMENTO

La validez de dicho instrumento se estableció por medio de un juicio crítico de los encuestados (en la cual el % de coincidencia fue de 85.44%), la confiabilidad fue medida por medio de alfa de Cronbach (0.586) Determinando que el instrumento aplicado es válido y fiable (ANEXO 2).

La validez viene a ser el % final del instrumento y se obtendrá de la siguiente manera:

$$P = \text{Total de ítems correctos} \times 100 \% / \text{Total de ítems del instrumento}$$

$$\text{Validez} = \frac{\sum \text{de \%}}{\text{Total de expertos}}$$

Ejemplo:  $427.23/5 = 85.44$

#### EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ:

Valor %	Interpretación de la validez
0 – 24	Muy baja
25 – 49	Baja
50 – 69	Regular
70 – 89	Aceptable
90 -100	Elevada

Nota: En ciencias de la salud la validez de un instrumento es aceptable a partir del 70%

#### Conclusión final de la validez:

Validez.....85.44

Interpretación.....Aceptable

## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA

<b>ESTILOS DE VIDA</b>	
<b>N° de casos</b>	15
<b>Alfa de cronbach</b>	0.846
<b>N° de Items</b>	25

Aplicación de la formula R de Pearson en cada uno de los ítems y se obtuvo lo siguiente:

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

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
E1	70.35	68.243	.475	.838
E2	70.41	68.382	.632	.835
E3	70.53	69.765	.297	.844
E4	70.65	66.618	.480	.837
E5	70.47	70.765	.226	.847
E6	70.29	62.596	.697	.827
E7	70.94	74.684	-.082	.854
E8	70.06	70.309	.187	.850
E9	70.18	66.529	.582	.834

E10	70.41	70.257	.279	.845
E11	70.29	68.096	.449	.839
E12	70.41	67.132	.483	.837
E13	69.65	71.243	.314	.843
E14	69.82	72.029	.221	.846
E15	70.41	69.507	.404	.841
E16	70.71	67.721	.504	.837
E17	70.12	66.860	.601	.834
E18	70.06	67.309	.469	.838
E19	70.29	66.846	.493	.837
E20	70.29	69.471	.235	.848
E21	70.29	64.846	.589	.833
E22	70.65	71.118	.214	.847
E23	69.94	63.684	.805	.825
E24	70.76	73.566	.041	.850
E25	69.65	72.743	.101	.849

**Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.**

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS**

**ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – HUARAZ, 2020**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, ....., padre /madre del adolescente acepto la participación voluntaria de mi hija/o en el presente estudio de investigación de los estilos de vida de los adolescentes, señalo conocer con el propósito de la investigación. La participación de mi hijo/a consiste en responder con veracidad a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo a mi hijo/a a la participación firmando el presente documento.

.....

Firma del Participante

ANEXO: 05



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Chimbote, 31 de marzo 2021

**OFICIO N°170-2020-EPE-ULADECH CATÓLICA**

Sr(a).

**Corcino Ramos Alfredo**

Alcalde del centro poblado de Marian

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Bonifacio López Yoli Bertila**, con código de matrícula N° **1212181110**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado **“Caracterización De Los Estilos De Vida De Los Adolescentes Del Centro Poblado De Marian – Huaraz, 2020”** durante los meses de enero y febrero del presente año.

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

Se espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,



C.c./  
Archivo

