



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA**  
**EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO**  
**POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -**  
**HUARAZ, 2019**

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

AUTORA

**VASQUEZ ESPINOZA, MELISSA CLAUDIA**

**ORCID: 0000-0001-5253-2816**

ASESORA

**ARANDA SÁNCHEZ, JUANA RENÉ**

**ORCID: 0000-0002-7745-0080**

**CHIMBOTE-PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Vásquez Espinoza, Melissa Claudia

ORCID: 0000-0001-5253-2816

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

### **ASESORA**

Aranda Sánchez, Juana René

ORCID: 0000-0002-7745-0080

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

### **JURADO**

Cóndor Heredia Nelly Teresa

ORCID ID: 0000-0003-1806-7804

Estrada Yamunaque Natalia

ORCID ID: 0000-0003-3667-6486

Castillo Figueroa Nelly

ORCID ID 0000-0003-2191-7857

## **FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

Cóndor Heredia Nelly Teresa

**Presidente**

Estrada Yamunaque Natalia

**Miembro**

Castillo Figueroa Nelly

**Miembro**

Aranda Sánchez Juana René

**Asesora**

## DEDICATORIA

Primer lugar a Dios por estar siempre  
conmigo por guiarme por un buen camino,  
y sobre todo por siempre darme ánimos  
para lograr lo que me propongo, sobre todo  
por darme las fuerzas, necesarias

A mis amados padres Rosa y  
Guillermo, a mi hermana Jimena y a mi  
sobrino Ian, que son mi fortaleza para  
seguir adelante, personas  
fundamentales en mi vida, la cual los  
amo con todo el corazón.

A mis docentes de investigación; a  
quienes les debo gran parte de mi vida  
universitaria, por apoyarme, por creer  
en mí y así mismo por ayudarme cuando  
más lo necesitaba.

MELISSA CLAUDIA

## **AGRADECIMIENTO**

Primer lugar a Dios, por regalarme la vida, darme una gran familia, y sobre todo por el apoyo que siempre me brinda, por no dejarme caer en el intento y siempre darme fuerzas para seguir adelante para lograr mi sueños y metas, sobre todo por darme la sabiduría para culminar mi proyecto.

A mis padres y a mi hermana, por ser mis ejemplos a seguir en todo lo largo de mi vida, por brindarme el apoyo, por ser mi fortaleza y motivarme a concluir con satisfacción este proyecto y por ende poder formarnos como futuros profesionales capacitados.

A mis docentes de investigación; por estar siempre conmigo ayudándome y que resolvieron mis dudas y sobre todo tener mucha paciencia.

MELISSA CLAUDIA

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como enunciado del problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Quenuayoc Independencia – Huaraz, 2019?, su objetivo general fue determinar la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia –Huaraz, 2019. Tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño no experimental de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 100 adolescentes, a quienes se les aplicó un instrumento de estilos de vida, utilizando la técnica de la encuesta online y llamada telefónica. Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS v25.0 para sus análisis se elaboraron cuadros de frecuencias simples y porcentuales de una sola entrada. Resultado el 100% de los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, el 93.0% tienen un estilo de vida no saludable, el 7.0% tienen un estilo de vida saludable. Se concluyó que los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz se determinaron que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

**Palabras claves:** Estilos de vida, Adolescentes

## **ABSTRACT**

The present research work had as statement of the problem: What is the characterization of the lifestyles in adolescents of the town of Quenuayoc Independencia - Huaraz, 2019? Its general objective was to determine the characterization of the lifestyles in the adolescents from the Centro Poblado de Quenuayoc Independencia –Huaraz, 2019. Quantitative type, descriptive level with non-experimental design of a single box. The sample consisted of 100 adolescents, to whom a lifestyle instrument was applied, using the technique of the online survey and telephone call. The data were processed in the statistical package SPSS v25.0 for their analysis, simple and percentage frequency tables of a single entry were elaborated. Result 100% Adolescents from the Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 93.0% have an unhealthy lifestyle, 7.0% have a healthy lifestyle. It was concluded that the lifestyles of the adolescents of the Centro Poblado de Quenuayoc Independencia-Huaraz were determined that the majority of adolescents have an unhealthy lifestyle.

**Keywords:** Lifestyles, Teenagers

## CONTENIDO

	Pág.
<b>1.TITULO.....</b>	<b>i</b>
<b>2.EQUIPO DE TRABAJO .....</b>	<b>ii</b>
<b>3.FIRMA DEL JURADO Y ASESOR .....</b>	<b>iii</b>
<b>4.DEDICATORIA .....</b>	<b>iv</b>
<b>5.AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>v</b>
<b>6.RESUMEN.....</b>	<b>vi</b>
<b>7.ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>8.CONTENIDO .....</b>	<b>viii</b>
<b>9.ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>10.ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Antecedentes.....	8
2.2. Base Teórica de la Investigación.....	12
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>22</b>
3.1 Diseño de la Investigación .....	22
3.2. Población y Muestra .....	22
3.3. Definición y Operacionalización de Variables .....	23
3.4 Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos:.....	27
3.5 Plan de Análisis.....	28
3.6. Matriz de Consistencia.....	29
3.7. Principios Éticos.....	31
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>32</b>
4.1. Resultados .....	32
4.2 Análisis de Resultado.....	42
<b>V. Conclusiones .....</b>	<b>53</b>
Referencia Bibliográfica.....	56
Anexo .....	72

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA1.....</b>	<b>32</b>
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>TABLA2.....</b>	<b>33</b>
EL ESTILO DE VIDA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, MECANISMOS QUE UTILIZAN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>TABLA3.....</b>	<b>36</b>
EL ESTILO DE VIDA EN EL APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO1</b> .....	<b>33</b>
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>GRÁFICO2</b> .....	<b>35</b>
ALIMENTACIÓN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ,2019	
<b>GRÁFICO 3</b> .....	<b>36</b>
ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>GRÁFICO4</b> .....	<b>37</b>
MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>GRÁFICO5</b> .....	<b>39</b>
APOYO INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>GRÁFICO6</b> .....	<b>40</b>
AUTORREALIZACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	
<b>GRÁFICO7:</b> .....	<b>41</b>
RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019	

## **I. Introducción**

La importancia de este estudio radica en identificar los hábitos nocivos de los adolescentes con el propósito e intervenir conjunta y coordinadamente con los organismos locales responsables del mantenimiento y mejora de la salud.; además que será la base para la elaboración de nuevos trabajos de investigación sobre el tema.

La principal causa de muerte son las enfermedades crónicas no transmisibles debido a los estilos de vida y comportamientos poco saludables. Los factores de riesgo del comportamiento aumentan la incidencia de estas enfermedades, por lo que las enfermedades cardiovasculares son el resultado de un estilo de vida poco saludable. Se vuelven más comunes a una edad temprana y se consideran un problema de salud pública (1).

La obesidad ya existe en todo el mundo y es considerada una enfermedad contagiosa en el siglo 21. Su presencia está asociada a enfermedades como diabetes 2, hipertensión, dislipidemia y algún tipo de cáncer. Durante la pubertad se detectan complicaciones como la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico. Las perspectivas de obesidad disminuyen a medida que los factores del estilo de vida (dieta y estilo de vida sedentario) se vuelven más frecuentes y es más probable que surjan en el futuro (2).

Los estilos de vida se forman a partir de comportamientos que se repiten normalmente, se aprenden y son acogidas en el transcurso diario de la vida de los individuos. A estos comportamientos se les denomina hábitos. El estilo de vida se ve como una forma de conductas de los adolescentes se constituyen en situación de su pertenencia a un concluyente sector sociocultural, así mismo poseen una consecuencia de globalidad y no de conducta propio (3).

La adolescencia es la transición de la niñez a la edad adulta. Implica cambios importantes tanto el organismo y en la forma en que los adolescentes interactúan con el mundo. Con un conjunto de cambios tanto físicamente, sexualmente, cognitivamente, socialmente y emocionalmente que suceden durante este período pueden generar perspectivas y angustia en los individuos y sus familiares. Comprender qué se logra esperar en las diferentes etapas consigue iniciar un proceso saludable desde la adolescencia hasta la edad adulta temprana (4).

Hoy en día, adquirimos las conductas y el potencial para realizar los cambios necesarios para poner fin a las muertes evitables de mujeres, niños y adolescentes , mejorar drásticamente la salud, el bienestar y la felicidad, al tiempo que creamos un futuro más sostenible y próspero. Este es el propósito de esta estrategia global para la salud de las mujeres, los niños y los adolescentes (5).

A nivel internacional, la nueva realidad de las enfermedades infecciosas viene afectando a la humanidad, ofreciendo un contexto particular para el desarrollo de adolescente. A pesar de los muchos cambios habitados en el estilo de vida, existen tres consideraciones esenciales para el desarrollo adolescente: factores de constitución mental, salud mental latente e inestable. Un estudio elaborado en Europa registró información de casi 1.200 padres hispanos e italianos sobre sus hijos de 3 a 18 años, hallando disposición prospero en diferentes conductas tanto emocionalmente , incluido la falta de concentración, aburrimiento, irritación, angustia, soledad, ansiedad y como también el miedo a contraer diversas enfermedades infecciosas , trastornos de la alimentación y del sueño. Estos síntomas en categoría entre 20 y 70 (6).

A nivel Nacional, el censo 2017 el aseguramiento en salud de la población adolescente. Sin embargo el 20% de la población adolescente no está asegurada más de 500.000 peruanos. Sin embargo, la cantidad de adolescentes que no poseen cierto seguro se amplifica con la edad: se pasa de 93,334 adolescentes que a los 12 años sin seguro, a 112,706 que a los 17 años no detallan con uno, desarrollando de 17% a 23% los que necesitan de él, según antecedentes del Censo 2017. Los adolescentes de cierto regiones del país, fundamentalmente las del sur, podrían estar afrontando mayor problema para complacerse de cierto tipo de seguro (Puno, Tacna, Arequipa, Madre de Dios, Ica, Lima provincias, La Libertad, Piura) (7).

A nivel Regional, por otro lado el indicador de los estilos de vida y la salud de una población es la mortalidad. El INEI obtiene como indicador la mortalidad hijos entre las mujeres mayores de 12 años. En Ancash, si bien este indicador se sujetó del 9,8% en 2007 al 7,3% en 2017, pero se mantiene por encima del promedio nacional que fue del 8,3% al 6,4% durante el mismo período. Existe una considerable heterogeneidad en los tipos de seguros más prevalentes en los estados de la región. En provincias como Carhuaz, Mariscal Luzuriaga y Pallasca, casi todos los asegurados (9 de cada 10) son miembros del SIS. Por otro lado, en la mayoría de zonas urbanas como Santa y Comes, el porcentaje de asegurados que participaron en SIS fue bajo (69% y 54%), respectivamente, y el porcentaje de asegurados que se incorporaron a EsSalud es 26% y 42%. Estas diferencias pueden explicarse por la diferencia en el tipo de actividad entre las áreas urbanas y rurales, lo que sugiere que el trabajo en las áreas rurales es muy informal (8).

Frente a la situación expuesta se precisa la presente investigación y se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centropoblado de Quenuayoc Independencia – Huaraz, 2019?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

Para poder conseguir el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019.
- Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019.

Finalmente la investigación de estudio permitió determinar los estilos de vida de los adolescentes, actitudes y situación problemática de los adolescentes que afectan la salud, en la cual debemos favorecer prevenciones estrategias y soluciones, Estas investigaciones permitirán, mejorar la calidad y condiciones de vida y favorecer a las mejoras de la población, generando diferentes conocimientos, reformando así los perspectivas en el ámbito salud,

Asimismo se justifica en crear estrategias de promoción, prevención en todos los niveles del sector salud. Este proyecto ayudará a mejorar los estilos de vida y la calidad, condiciones de vida y beneficiar al desarrollo de la salud de la población adolescente, ayudará a renovar las atenciones de enfermería en la promoción y recuperación de la salud. Accederá el enfoque del estado y municipalidades de crear nuevos transmisiones y proyectos para reducir los altos índices de incidencias enfermedades, promoviendo la calidad de vida sana. Ya que la vida no se estima con

la cantidad, si no en la calidad.

El presente trabajo de investigación es un estudio de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y con diseño no experimental de una sola casilla que lleva por título Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc. Independencia –Huaraz, 2019. La muestra estuvo conformada por 100 adolescentes a quienes se les aplicó un instrumento de recolección de datos, los datos fueron procesados en SPSS V.25.0 para su respectivo análisis.

El Centro Poblado de Quenuayoc se localiza en el distrito de Independencia, provincia de Huaraz, en el departamento Ancash Perú, tiene una altitud 3.377 msnm, cuenta con una municipalidad donde hay un alcalde cuyo nombre es Sr. Carlos Consuelo y además tiene sus regidores, también cuenta con un teniente gobernador. El Centro Poblado cuenta con una Institución Educativa N° 86094 pertenece a la UGEL Huaraz tiene el nivel primario completa, solamente funciona en el turno de mañana 8 a 1 pm y estudian mujeres y varones juntos. Cuando terminan su educación primaria la mayoría de los alumnos adolescentes pasan a estudiar secundaria a la ciudad de Huaraz especialmente al Colegio Nacional Pedro Pablo Atusparia culminando su educación secundaria algunos estudian en las Universidades e Institutos Superiores

El Centro Poblado de Quenuayoc integra varios caseríos las cuales son Vilcacaran, Llacshacoto, San Francisco de Cashacancha, Mitucro. También tiene programas sociales tales como el vaso de leche para madres gestantes con bebés y ancianos, dispone de una posta que lleva por nombre “Puesto de salud de Quenuayoc” además cuenta con los servicios básicos, agua potable, energía eléctrica. Desagüe, Televisión, internet, celulares y otras tecnologías, dispone con un cementerio general, y una iglesia donde celebran su fiesta patronal del santo de “San Martín de Porres” donde el mayordomo brinda exquisitas comidas típicas como la Yunca de Carnero, Picante de Cuy, Puchero, Cuchicacan entre otros, su costumbre es celebrar con banda de músicos, caja flautas, shacshas y fuegos artificiales, corrida de toros

Como resultado el 100% de los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, el 93.0% tienen un estilo de vida no saludable, el 7.0% tienen un estilo de vida saludable.

Se concluyó que los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz se determinaron que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

## II. Revisión de literatura

### 2.1 Antecedentes

#### A Nivel Internacional

**Campo L, et al. (9)**, en su trabajo de investigación titulado Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes Barranquilla- Colombia, 2017, tuvo como objetivo general describir los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. Fue de estudio descriptivo de corte transversal en 991 niños, niñas y adolescentes. Se evaluó la actividad física mediante los cuestionarios de Actividad Física para Adolescentes y para niños escolares; se aplicó una encuesta que midió los conocimientos y prácticas de los escolares sobre salud bucal, lavado de manos, consumo de frutas y verduras y cuidado postural; la lista de chequeo mi vida en la escuela, la cual evaluó los índices de “bullying” y agresión; y la inteligencia emocional a través de la escala TMMS-24. Tuvo una conclusión los anteriores resultados obligan a plantear intervenciones que incrementen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes.

**Rodríguez, J. (10)**, en su trabajo de investigación titulado Estilos de Vida, Sobrepeso y Obesidad en adolescentes. Puerta del Señor - Guatemala, 2018. Tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida de adolescentes con sobrepeso y obesidad. El estudio fue de tipo cuantitativo, diseño: descriptivo, transversal, observacional. Se evaluó a 102 adolescentes entre 15 y 19 años por medio de encuesta y se tomaron datos antropométricos, presión arterial y glicemia. Se creó un índice de estilo de vida, se ponderó en 100 puntos y se clasificó buen estilo de vida entre 70 y 100 puntos. Se evaluó la presión arterial, glicemia e Índice de Masa Corporal por medio de

frecuencias Tuvo como conclusión el 9% de los adolescentes calificaron para buen estilo de vida y el 32% de adolescentes presento sobrepeso u obesidad.

**Suescún S, et al. (11)**, en su trabajo de investigación titulado Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia 2017. Tuvo como objetivo general identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Fue de tipo descriptivo de corte transversal, y una muestra 109 estudiantes, donde se aplicó un instrumento sobre hábitos de vida saludables y medidas antropométricas, de las cuales se obtienen medidas de magnitud, tendencia central y asociación. Tuvo como conclusión un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable.

#### A Nivel Nacional

**Fernández, P. (12)**, en su trabajo de investigación titulado Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. Tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla –Callao. Este trabajo fue de metodología descriptiva y teniendo un enfoque cuantitativo porque describió el fenómeno de estudio que se utilizó en criterios estadísticos, tablas, gráficos, fue diseño no experimental porque no se manipulo la variable de estudio. La muestra estuvo conformado por 92 adolescentes, para el recojo de información se empleó el cuestionario Estilo de Vida (PEPS-I). Tuvo como conclusión la mayoría de los

adolescentes de la Institución Educativa práctica un estilo de vida no saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles a temprana edad.

**Galeano, J. (13)**, en su trabajo de investigación titulado Estilos de vida en Adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019: Tuvo como objetivo general describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. El estudio no experimental, descriptivo, de corte transversal de enfoque cuantitativo, con una población total conformado por 62 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que asistieron el día de la recolección de datos. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender. Tuvo como conclusión: el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones

**Meléndez, M. (14)**, en su trabajo de investigación titulada Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019. Tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Rubio, Chachapoyas, 2019. El estudio de investigación es cuantitativo; de nivel descriptivo; tipo observacional, transversal y analítico, La población muestral fue de 120 adolescentes, el instrumento validado es: el FANTÁSTICO. Teniendo como conclusión los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio, presentaron predominantemente porcentajes más elevados de estilos de vida saludable.

A Nivel Regional

**Rodríguez, A. (15)**, en su trabajo de investigación titulado *Estilos de vida y Riesgos para la Salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo –Huaraz, 2017*. Tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la UNASAN. Huaraz. 2017. El estudio fue descriptivo, prospectivo, diseño no experimental transversal descriptivo con una muestra de 293 estudiantes. El instrumento de recolección de datos, el Cuestionario. Hipótesis, los estudiantes de la UNASAM, tienen estilos de vida saludables que favorecen a bajos riesgos para la salud. Tuvo como resultados: Los principales estilos de vida: 50.5% practican la caminata diaria, 10.6% practican las danzas, 57% consumen frutas, 56.3% verduras, 57.3% proteínas, 75.4% lácteos, 70.0% cereales, todo ello a veces, 10.6% con sobrepeso, 89.8%, 29.0% nunca visitan al odontólogo, 61.8% han tenido su 1ra.

**Dueñas, J. (16)**, en su trabajo investigación titulado *Disminuyendo el embarazo en adolescentes en el Puesto de Salud Maya-Carhuaz, 2017*, tuvo como objetivo general disminuir el embarazo en adolescentes en el Puesto de Salud Maya - Carhuaz, 2018 – 2020. El estudio de investigación fue de tipo cuantitativa, Tuvo como conclusión. Los recursos requeridos para llevar adelante el proyecto son alcanzables y gracias a las coordinaciones inter institucional factibles de ser financiados, con lo que se habrá conseguido disminuir el embarazo en adolescentes en el Puesto de Salud Maya, y con esto contribuir a la mejora de la salud familiar y comunitaria.

**Cadillo, C. (17)**, en su trabajo de investigación titulado Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro- Huaraz, 2017. Tuvo como objetivo general: determinar los factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro–Huaraz, 2017. La metodología que se uso es de tipo cuantitativo, correlacional, transversal de diseño no experimental. La población de este estudio es de 115 estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, la muestra fue de 89 estudiantes de la escuela de enfermería. El instrumento que se usó para la variable hábitos alimenticios; instrumento válido. Para el procesamiento de datos se empleará el programa Microsoft Excel Se concluye que el 38% de los estudiantes de enfermería tienen un adecuado habito alimenticio frente a un 62% que su hábito alimenticio es inadecuado.

## **2.2. Base Teórica de la Investigación:**

### **LOSESTILOS DE VIDA**

El estilo de vida es el conjunto de condiciones y conductas que acogen y desarrollan los individuos de carácter propio o social para satisfacer sus necesidades como seres humanitarios y lograr su progreso único Los estilos de vida son concluyentes de la apariencia de causas de riesgo y de elementos protectores para el bienestar, por lo cual corresponden ser verificados como un proceso eficiente que no solo se dispone de acciones o conductas propios, sino también de acciones de ambiente social. (18).

Los estilos de vida son los hábitos de vida de una agrupación de modelos de conductas donde se caracteriza el modo más habitual del ser de la persona, hoy en día en la actualidad el estilo de vida del adolescente es ser más sedentarismo en la casa, en la escuela como también en el trabajo, es importante que la comunidad educativa ayude a favorecer los hábitos saludables primordiales, comenzar el procedimiento e infundir nuevos estilos de vida como los ejercicios, una buena alimentación (19).

Un estilo de vida saludable incluye características de salud personal, modelos a seguir, creencias, conocimientos, actitudes y comportamientos para mantener, restaurar o mejorar la salud. Los beneficios del medio ambiente natural y la sociedad surgen no solo a partir de ahora, sino también de la historia de la humanidad. Sin embargo, vivir una buena vida no significa que disfrutará de una larga vida, lo que ciertamente puede mejorar su vida (20).

### **ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES**

La mayoría de los adolescentes consumen a diario en cantidad los alimentos que contienen carbohidratos y grasas como la mantequilla, mayonesa, queso crema, frituras y chatarras, dulces, gaseosa, y otra parte del adolescente se dedican a consumir bebidas alcohólicas los fines de semana. En conclusión, se evidencia el consumo habitual en los adolescentes la deficiencia de alimentación saludable y malos hábitos, se recomienda ayuda de profesionales de la salud para promover nuevos estilos de vida y una alimentación saludable mediante sesiones educativas desde educación inicial, que incluyan a la familia, la institución educativa, la comunidad en general (21).

En el Perú como también en otros países latinoamericanos, se da las diferentes modificaciones tanto en los social, demográficas y económicos afectando la epidemiología de la población. Asimismo, en el campo de Salud se da los cambios de morbilidad y mortalidad relacionados a enfermedades tanto infeccioso y no trasmisible con peligro diferenciados, por el estilo de vida de los adolescentes en desarrollo. En la actualidad se está dando la mortalidad por la obesidad y sedentarismo en los adolescentes (22).

Los altos niveles de estrés observados requieren desarrollo profesional y una mayor necesidad de mejorar el manejo del estrés en los estudiantes que están implementando programas de manejo del estrés. Condiciones actuales y métodos relacionados. La evaluación del estrés potencial que una persona puede experimentar da como resultado cambios psicológicos y psicológicos que conducen a problemas de salud mental y física (23).

En la actualidad la calidad de vida se da por la longevidad que hoy en día da por la revolución de los cambios tecnológicos en que vivimos como lo grandes estudios científicos y descubrimientos de modernos aparatos de alta tecnología en el campo médico, y como también las estructuras familiares, el desempleo, el divorcio trae como consecuencia el estrés que puede ocasionar diversas enfermedades y deteriora a la calidad de vida (24).

## **TEORISTAS DE LOS ESTILOS DE VIDA**

**Pender, N.** (25), es la creadora del sistema de promoción de la salud y dice que todo lo que hacemos promueve la salud y el desarrollo humanos. Y está interesado en crear un modelo de enfermería que permita a las personas conocer el impacto de cómo las personas toman sus propias decisiones sobre su atención médica. Recuerda que debes mejorar tu vida, que es la base de tu salud, sin descuidar el tratamiento. Hacerlo evita la muerte y la enfermedad, y reduce el costo de vida. Progreso hacia adelante

**Florence, N.** (26), es una destacada enfermera en el campo de la salud pública, enfocada en la prevención, fortalecimiento y rehabilitación de la salud de manera personal y sistemática. Ha demostrado la necesidad de autonomía para prosperar en el entorno del paciente como una limitación de su aplicación. Dada la relación entre enfermería y asistencia sanitaria, es necesario el acceso a una educación de calidad y útil centrada en la prevención de enfermedades, pero la enfermería también necesita acceso a conocimientos científicos avanzados para atender a los pacientes.

**Henderson, V.** (27), sus meta paradigmas son: enfermería, es ayudar a las personas enferma o sana en la realización de sus actividades que contribuye a su salud. El entorno es el ambiente donde influyen las condiciones externas afectando a la vida y al desarrollo del paciente. La salud es la calidad más importante que tenemos más que la vida donde podemos decir cuando hay una buena salud podemos trabajar físicamente y mentalmente en forma eficiente. El paciente es una persona que requiere apoyo para su recuperación en cuanto a su salud también con ayuda de la familia. Se planteó diversas necesidades importantes las cuales son oxígeno, alimentos, sueño, eliminación, seguridad física, social, ambiental, laboral y protección, aceptación,

amor, pertenencia, reconocimiento, respeto y salud.

## **LA ADOLESCENCIA**

Es una etapa de la vida de todas las personas que considera según la OMS la adolescencia tardía entre 12 y 18 años de edad no solo se debe de preparar para adquirir conocimientos profesionales si no también dichos conocimientos utilizarlos para su propio beneficio personal en su modo de utilizar los alimentos saludables y estilos de vida, donde también la persona se prepara para asumir responsabilidades en trabajo como también asumir la vida adulta, este periodo se aumenta las necesidades de una alimentación balanceada que contenga energía y nutrientes para promover la salud y para obtener estilos vida saludables (28).

Los estudios de acuerdo a los hábitos y estilos de vida sanas contienen diferentes dimensiones de la vida de la persona. La adolescencia es una fase del ciclo vital determinada por profundos cambios en tanto de la etapa biológico, emocional e intelectual; es una etapa de fortalecimiento de las oportunas competencias frente al mundo, la independencia, el contexto y el entorno social, a través de un transcurso de constante aplicación y ajuste tanto en sus recursos propios y los intercambios con los demás (29).

## **DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA**

El estilo de vida tiene 6 dimensiones las cuales son la Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo de Estrés, Apoyo Interpersonal, Autorrealización, Responsabilidad en salud.

## **Alimentación**

Nuestro sistema inmunológico recibe, procesa, digiere y utiliza los alimentos como energía, lo que le permite funcionar normal y orgánicamente, prosperar y mantener la vida en su conjunto. La comida es educativa. Porque en el momento de la compra, en la preparación y el almacenamiento de alimentos, podemos producir alimentos adquiridos en efectivo hasta que los ingerimos. Come lo que necesites, cuando lo necesites. Nuestra voluntad cuando la comida comienza un nuevo proceso sin nosotros (30)

Dentro del concepto del bienestar del adolescente, la práctica física asume un trabajo principal, ya que, al ensayarlo regularmente, disminuye la probabilidad de experimentar enfermedades. Los modos de vida inactivos son una razón importante para la mortalidad, la desolación y la discapacidad, son una de las 10 razones esenciales para la mortalidad y la incapacidad en el planeta. La latencia física construye las razones de la mortalidad, copia el peligro de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II Además, expande el peligro de experimentar malignidad en el colon y el seno, hipertensión, problemas de peso, osteoporosis, dolor y tensión (31).

## **Actividad Física**

Dentro del concepto del bienestar del adolescente, la práctica física asume un trabajo principal, ya que, al ensayarlo regularmente, disminuye la probabilidad de experimentar enfermedades. Los modos de vida inactivos son una razón importante para la mortalidad, la desolación y la discapacidad, son una de las 10 razones esenciales para la mortalidad y la incapacidad en el planeta. La latencia física construye las razones de la mortalidad, copia el peligro de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II Además, expande el peligro de experimentar malignidad en el colon y el seno, hipertensión, problemas de peso, osteoporosis, dolor y tensión (32).

Es una conducta como también más adecuadamente es una cadena de conductas que involucran movimientos físicos derivados por los músculos esqueléticos que compone un gran parte al desarrollo de la salud y fundamentalmente en la prevención de enfermedades crónicas no- transmisibles. Su valor totalmente es abordado desde diferentes puntos de vista, métodos cuantitativos y/o cualitativos o también denominados métodos de Actividad y ejercicio (33).

## **Manejo de Estrés**

El estrés mayormente en los adolescentes es causado por la angustia que puede tener en su hogar puede ser por factores económicos o discusiones familiares, afectando asimismo emocionalmente en su desarrollo académico o actividades diarias que no pueden concentrarse tanto como el estudio o el trabajo, disminuyendo su avance académico y su productividad en el trabajo, el estrés se puede controlar mediante el diálogo, realizando ejercicios de relajación (34).

Los altos niveles de estrés observados están aumentando para mejorar el manejo de los problemas de estrés en los estudiantes que requieren habilidades más especializadas y para mejorar la implementación de programas de manejo del estrés, que ahora son sistemas más amigables con el medio ambiente y el medio ambiente. Evalúe el potencial de ansiedad y autocontrol. Esto conduce a cambios en la vida y el estado mental que provocan estrés físico y mental (35).

## **Apoyo Interpersonal**

La relación esencialmente es el vínculo cuando una persona, animal, o situación se interaccionan mediante la unión generando distintos tipos de motivos, razones dependiendo a cada contexto como también particular, determinando factores como en la etapa de la vida, el papel desempeño y rol en un ambiente específico en la adolescencia como la etapa de la vida en conjunto de situaciones que abarca a un carácter determinado y particular diferencia de cualquier otro (36).

Las habilidades sociales y de comunicación interpersonal incluye los diálogos entre las personas, grupos, como también personal; lo que se busca en ello es que la persona maneje correctamente estos puntos de vista conductual, personal y situacional; además se puede estimar los aspectos verbales, no verbales y cognitivos, ya que estos aspectos son de mucha importancia para el desarrollo para la formación profesional e integral de la persona (37).

## **Autorrealización**

En los adolescentes es la capacidad potencial valorando la integración o sinergia dentro la misma persona, aceptando responsabilidades tomando decisiones de uno mismo o de la sociedad en que uno vive, comprometiéndose a cumplir diversas disciplinas, valores, servicios, obligaciones, siendo capaz de ser creativos, cuidar y amar a las personas, expresando la felicidad, el bienestar, respetando a los demás y cumpliendo las necesidades, capaz de dirigir su propia vida (38).

Este enfoque transmite a las personas el sentido de la planificación de la vida y cómo perciben la plenitud de una persona y el bienestar de los demás, buscando así signos y visiones personales. Por otro lado, la orientación al ejercicio ha evolucionado en respuesta a la necesidad de incluir internamente en el sistema educativo. La motivación también se muestra como un momento de concentración en acción (39).

### **Responsabilidad en Salud**

Es muy importante acudir a los centros de salud, hospitales más cercanos, para informarse sobre el uso adecuado de los métodos anticonceptivos para prevenir enfermedades de transmisión sexual y el embarazo precoz, no deseados en los adolescentes, y de esta manera evitar los abortos clandestinos que les puede causar daño o muerte. Que hoy en día la tasa de mortalidad ha incrementado por la falta de prevención en los adolescentes (40).

La forma más fácil de ganar o perder peso es mostrar claramente que el gran problema depende de nuestra actitud. Las personas con grandes objetivos y responsabilidades toman medidas de frente. Nuestro derecho a la salud nos permite elegir una forma saludable. Para determinar el riesgo de comportamientos peligrosos y los efectos de las creencias, una forma poderosa de investigar nuestras vidas desde una perspectiva saludable y hacer intentos rápidos para cambiar o diferenciar los comportamientos dañinos. Necesito una llamada (41).

### III. Metodología

#### 3.1 Diseño de la Investigación :

**Tipo y Nivel de la Investigación:** se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que se utilizó el conteo numérico y métodos matemáticos. Mientras que el Nivel Descriptivo, busca especificar propiedades, característica y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice (42).

**Diseño de la Investigación no experimental de una sola casilla:** consistió en seleccionar la muestra sobre la realidad problemática que se deseó investigar. En esta muestra se hizo averiguaciones y se empleó en el siguiente tipo de problema (42).

X  Y

X: variable (estilos de vida)

Y: Población (adolescentes de Quenuayoc Indecencia –Huaraz, 2019).

#### 3.2. Población y Muestra

**Población:** Estuvo conformado por 100 adolescentes, integrantes entre mujeres y varones mayores de 12 años del centro poblado de Quenuayoc Independencia - Huaraz, 2019.

**Muestra:** La muestra estuvo constituida por el total de la población.

**Unidad de Análisis:** Cada adolescente del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019 que cumpla con los criterios de inclusión

### 3.3. Definición y Operacionalización de Variables

#### *ESTILOS DE VIDA*

**Definición Conceptual:** Los estilos de vida son determinados por la cercanía de los factores de peligro o riesgo y / o factores protectores para la prosperidad, por lo que deben ser vistos como un procedimiento dinámico que no se basa solo en actividades de conducta individuales, sino también en actividades de naturaleza sociales (43).

**Definición Operacionalización:** Para los fines del estudio los estilos de vida son las conductas, actitudes y prácticas que los adolescentes emplean en su cotidiano vivir. Estas conductas estarán agrupadas en seis dimensiones: Alimentación, Actividad ejercicio, Apoyo interpersonal, Manejo de estrés, Autorrealización, Responsabilidad en salud.

Las posibles respuestas tendrán la siguiente puntuación:

- Siempre = 4
- Casi siempre = 3
- A veces = 2
- Nunca = 1

## *Alimentación:*

### **Definición Conceptual**

El mecanismo de nuestro organismo que recibe e procesa, ingiere y utiliza el alimento para la producción de energía, lo que permite al funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el desarrollo y el mantenimiento general de la vida. La alimentación es educable, ya que existe la posibilidad de la producción de alimentos, se adquiere mediante el efectivo, en el momento de la adquisición, en la preparación y conservación de la alimentación, hasta que los ingerimos el alimento. Comemos lo que necesitamos, cuando queremos; cuando la alimentación comienza el proceso nuevo que no dependa de nosotros, nuestra voluntad (44).

### **Definición Operacionalización**

- N° de comidas al día
- Consumo de alimentos balanceados
- Consumo adecuado de agua
- Consumo de frutas
- Consumo de alimentos con conservantes
- Lee los empaques

### ***Actividad y Ejercicio:***

#### **Definición Conceptual:**

Dentro del concepto del bienestar del adolescente, la práctica física asume un trabajo principal, ya que, al ensayarlo regularmente, disminuye la probabilidad de experimentar enfermedades. Los modos de vida inactivos son una razón importante para la mortalidad, la desolación y la discapacidad, son una de las 10 razones esenciales para la mortalidad y la incapacidad en el planeta. La inactividad física construye las razones de la mortalidad, copia el peligro de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II, Además, expande el peligro de experimentar malignidad en el colon y el seno, hipertensión, problemas de peso, osteoporosis, dolor y tensión (45).

#### **Definición Operacionalización**

- Realiza actividades de ejercicios
- Cuanto tiempo realiza un ejercicio

### ***Manejo de Estrés:***

#### **Definición Conceptual:**

El estrés mayormente en los adolescentes es un estado causado por la angustia que puede tener en su hogar puede ser por factores económicos o discusiones familiares, afectando así emocionalmente en su desarrollo académico o actividades diarias que no pueden concentrarse tanto como el estudio o el trabajo, disminuyendo su avance académico y su productividad en el trabajo, el estrés se puede controlar mediante el diálogo, realizando actividades y ejercicios de relajación (46).

**Definición Operacionalización:**

- Conoce usted su situación de preocupación o tensión
- Específica sus sentimientos de tensión y preocupación
- Busca solución para la preocupación y tensión
- Promueve ejercicios de relajación

***Apoyo Interpersonal:*****Definición Conceptual:**

La relación esencialmente es el vínculo cuando una persona, animal, o situación se interaccionan mediante la unión generando distintos tipos de motivos, razones dependiendo a cada contexto como también particular, determinando factores como en la etapa de la vida, el papel desempeño y rol en un ambiente específico en la adolescencia como la etapa de la vida en conjunto de situaciones que abarca a un carácter determinado y particular diferencia de cualquier otro (47)

**Definición Operacionalización:**

- Te vinculas con los demás
- Conservas buenas relaciones interpersonales con los demás
- Explicasus deseos e inquietudes a los demás
- Recibe apoyo de los demás en situaciones complicadas

## ***Autorrealización***

### **Definición Conceptual:**

La autorrealización en los adolescentes es la capacidad potencial valorando la integración o sinergia dentro la misma persona, aceptando responsabilidades tomando decisiones de uno mismo o de la sociedad en que uno vive, comprometiéndose a cumplir diversas disciplinas, valores, servicios, obligaciones, siendo capaz de ser creativos, cuidar y amar a las personas, expresando la felicidad, el bienestar, respetando a los demás y cumpliendo las necesidades, capaz de dirigir su propia vida (48).

### **Definición Operacionalización:**

- Te sientes contento por las actividades realizadas durante tu vida
- Se encuentra complacido con las actividades que realizas actualmente
- Realiza actitudes para promover su desarrollo personal

## ***Responsabilidad en Salud***

### **Definición Conceptual:**

Es muy importante acudir a los centros de salud, hospitales más cercanos, para informarse sobre el uso adecuado de los métodos anticonceptivos para prevenir enfermedades transmisión sexual y el embarazo precoz, no deseados en los adolescentes, y de esta manera evitar los abortos clandestinos que les puede causar daño o muerte. Que hoy en día la tasa de mortalidad ha incrementado por la falta de prevención en los adolescentes (49).

### **Definición Operacionalización:**

- Asiste por lo menos una vez al año al centro de salud
- Cuanto te enfermas recurre al centro de salud
- Cumples con el tratamiento pre escrito por el medico
- Acepta las recomendaciones brindadas por el personal de salud
- Participan en actividades de promoción de salud
- Consume sustancias toxicas

### **3.4 Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos:**

**Técnica:** para la recolección de datos en la presente investigación se utilizó llamada telefónicas y encuesta online.

**Instrumento:** Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, schrist, Pender, estuvo constituido 25 ítems y dividido en 6 dimensiones como sigue:

Alimentación (6 ítems)

Actividad ejercicio (2 ítems)

Manejo del estrés (4ítems)

Apoyo personal (4 ítems)

Autorrealización (3ítems)

Responsabilidad en salud (6 ítems)

### **3.5 Plan de Análisis**

**Procedimiento para recolección de datos:** para recolección de datos el proyecto de trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

3.5.1. Se le informó y se pidió el consentimiento a los padres de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia –Huaraz, 2019

3.5.2. Se realizó una coordinación con los padres del adolescente dispuesto y con tiempo para la fecha oportuna en donde se aplicó el instrumento

3.5.3. Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio

3.5.4. Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante de estudio

3.5.5. El instrumento se aplicó máximo de 20 min, las respuestas fueron marcadas por cada participante

**Análisis y procesamiento de los datos:** los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS v.25, 0 y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

### 3.6. Matriz de Consistencia:

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Caracterización de los Estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019</p>	<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019?</p>	<p><b>GENERAL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia –Huaraz, 2019</li> </ul> <p><b>ESPECIFICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019.</li> <li>Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019.</li> </ul>	<p>Estilos de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TIPO :</b> Estudio cuantitativo</li> <li><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN :</b> Descriptivo</li> <li><b>DISEÑO NO EXPERIMENTAL:</b> De una sola casilla</li> <li><b>TÉCNICA :</b> llamada telefónica y encuesta online</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>POBLACIÓN:</b> Estuvo conformado por 100 adolescentes, integrantes entre mujeres y varones mayores de 12 años del centro poblado de Quenuayoc Independencia - Huaraz, 2019</li><li>• <b>MUESTRA:</b> La muestra estuvo constituida por el total de la población.</li></ul>
--	--	--	--	---

### 3.7. Principios Éticos:

**Principio de protección a las personas:** El bienestar y seguridad de las personas es el fin supremo de toda investigación, y por ello, se debe proteger su dignidad, identidad, diversidad socio cultural, confidencialidad, privacidad, creencia y religión.

**Principio de Beneficencia y No maleficencia:** en mi investigación utilizare el principio ético de la beneficencia es decir las opiniones y respuestas vertidas no se deben dar a conocer a otras personas por que pueden ocasionar daños, peleas además no se debe de alterar sus opiniones, lograr de esta manera mejorar sus estilos de vida, en beneficencia se debe de tomar en cuenta la ética profesional sin tomar en cuenta los problemas personales que pueden tener las personas, en cambio la no maleficencia se considera que el profesional puede tomar algunas represalia con la persona del centro poblado de Quenuayoc Independencia –Huaraz, 2019 (50).

**Principio de Justicia:** Utilice la ética de justicia tratando a las personas por igual sin discriminar a nadie, el tratamiento debe ser ordenado y parcial, se debe de evitar en lo posible el favoritismo. **Principio de integridad científica:** El investigador tiene que evitar el engaño en todos los aspectos de la investigación; evaluar y declarar los daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, el investigador debe proceder con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes y datos. **Principio de libre participación y derecho a estar informado:** Las personas que participan en las actividades de investigación tienen el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y fines de la investigación que desarrollan o en la que participan; y tienen la libertad de elegir si participan en ella, por voluntad propia (50).

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados

TABLA 1

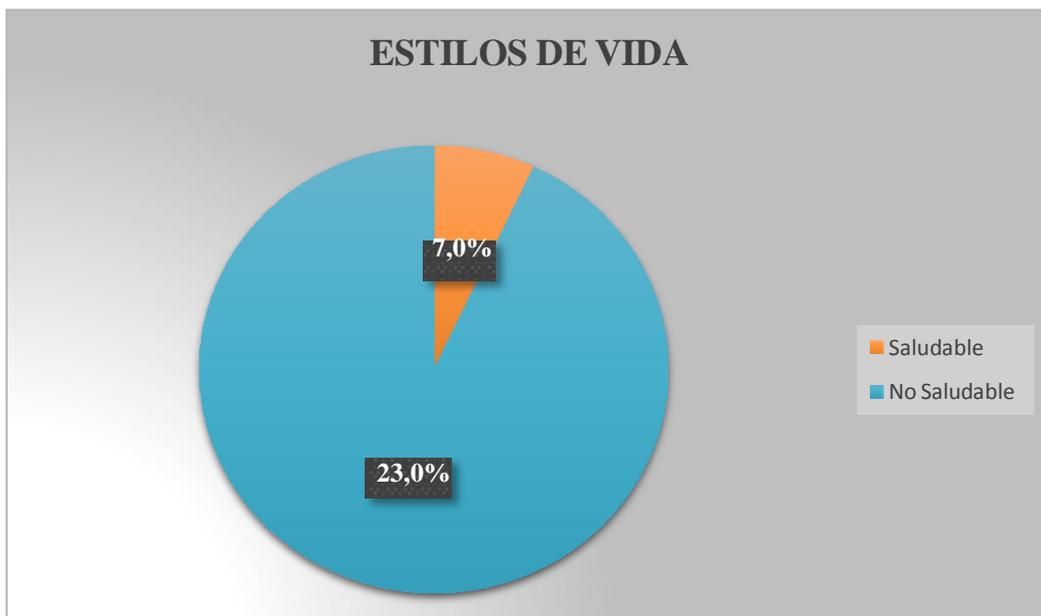
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019

ESTILOS DE VIDA	n	%
Saludable	7	7.0
No saludable	93	93.0
Total	100	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Estilos de Vida en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

**GRÁFICO N° 01**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE LOS ESTILOS DE VIDA EN  
LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC  
INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019**



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Estilos de Vida en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

**TABLA 2**

**EL ESTILO DE VIDA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, MECANISMOS QUE UTILIZAN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019.**

<b>Alimentación</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	16	16.0
No saludable	84	84.0
<b>Total</b>	100	100 %

<b>Actividad y Ejercicio</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	7	7.0
No saludable	93	93.0
<b>Total</b>	100	100%

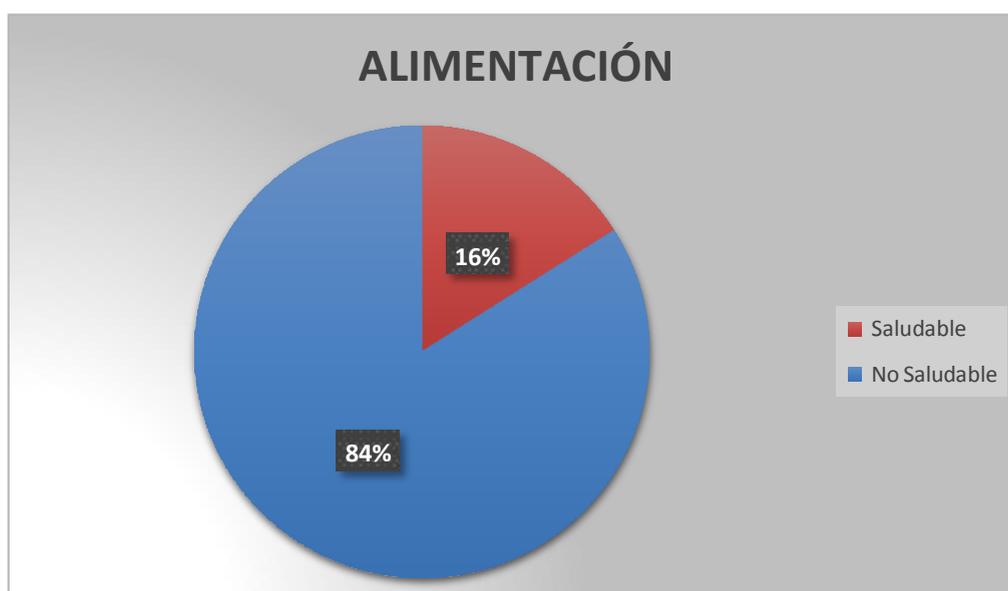
  

<b>Manejo de Estrés</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	7	7.0
No saludable	93	93.0
<b>Total</b>	100	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Estilos de Vida en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

## GRÁFICO Nº02

### ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOCINDEPENDENCIA - HUARAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Estilos de Vida en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

### GRÁFICO Nº03

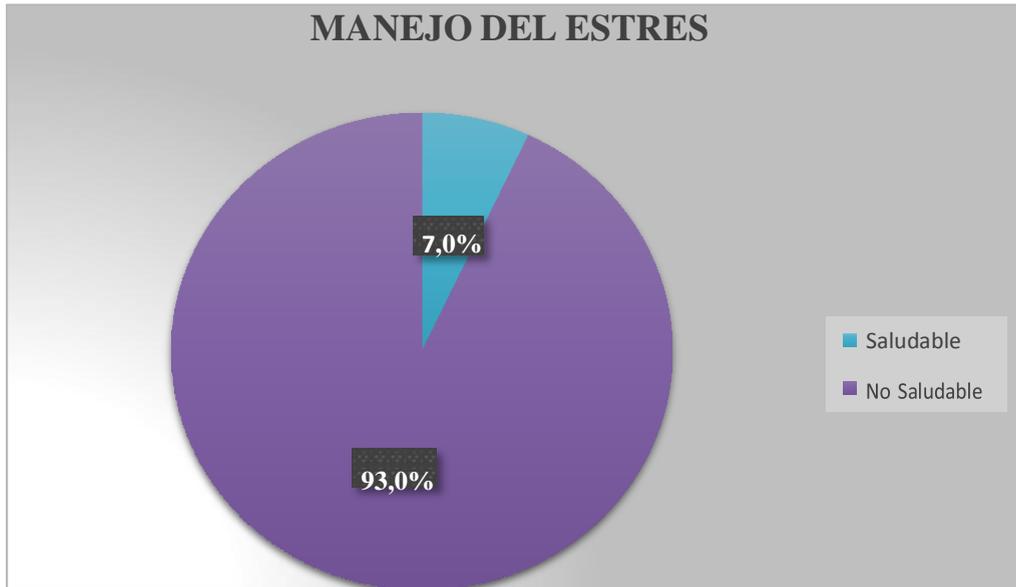
#### ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia - Huaraz, 2019

### GRÁFICO Nº 04

#### MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

**TABLA 3**

**ESTILO DE VIDA EN EL APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019.**

<b>Apoyo Interpersonal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	13	13.0
No saludable	87	87.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

<b>Autorrealización</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	19	19.0
No saludable	81	81.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

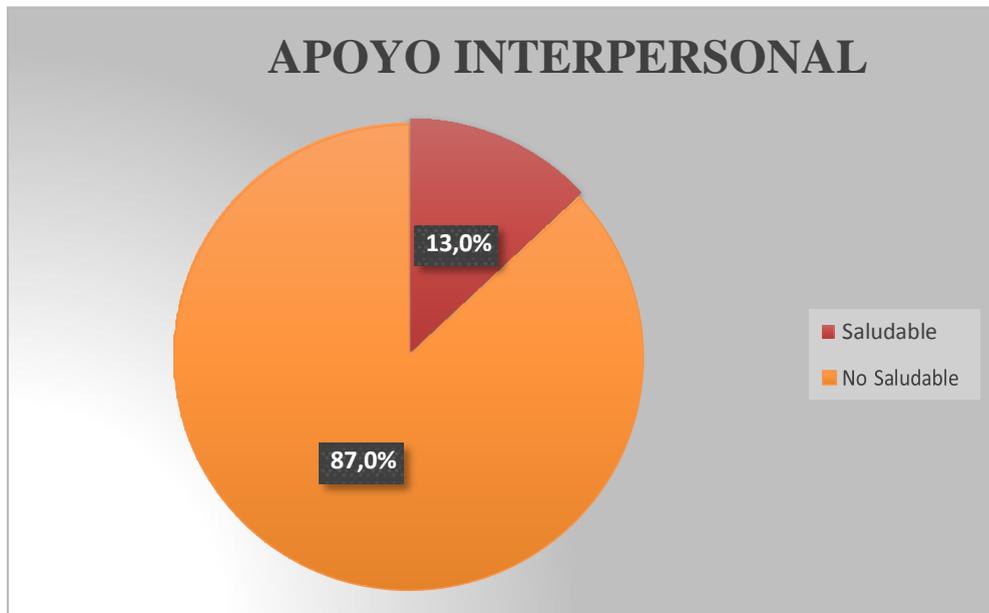
  

<b>Responsabilidad en Salud</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	49	49.0
No saludable	51	51.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Estilos de Vida en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

### GRÁFICO N°05

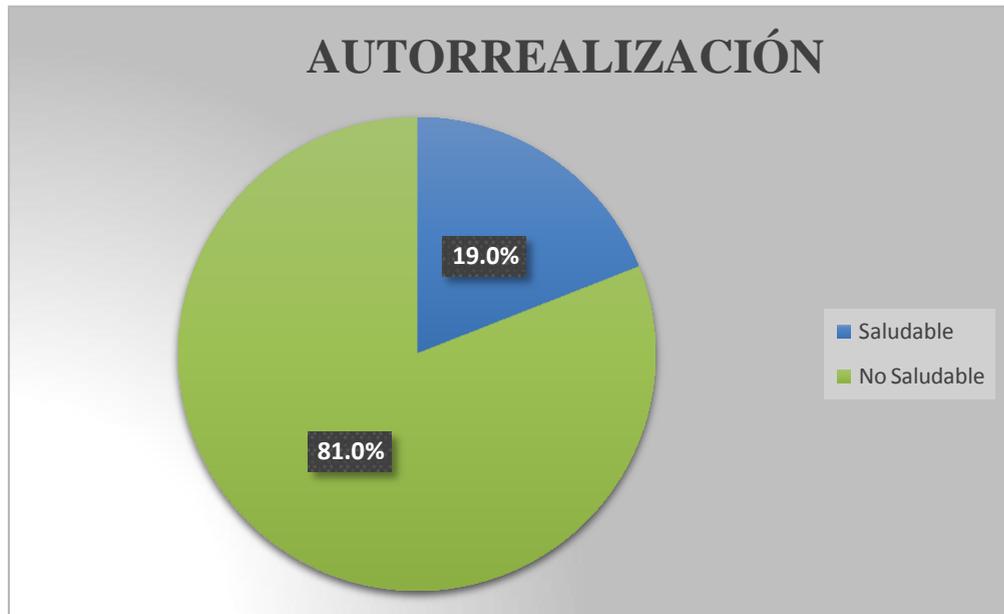
#### APOYO INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2019



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

### GRÁFICO N°06

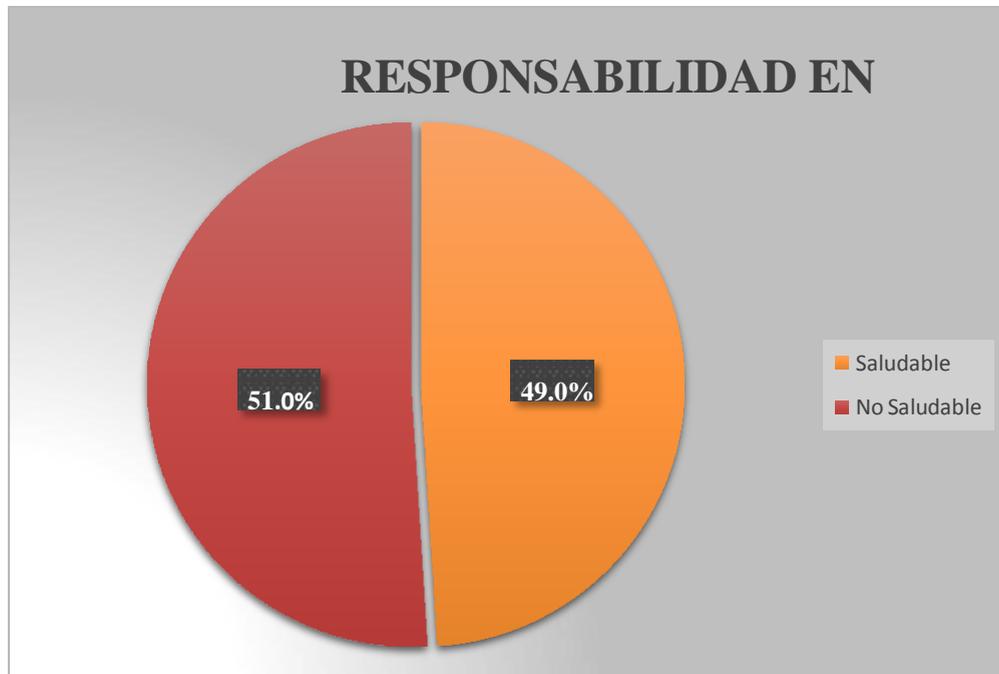
#### AUTORREALIZACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -HUARAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

**GRÁFICO N°07**

**RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ADOLESCENTES DEL  
CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC INDEPENDENCIA -  
HUARAZ, 2019**



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz, 2019

## 4.2 Análisis de Resultado

### TABLA N ° 01

Se observa que del 100% en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia- Huaraz que participaron en el estudio, el 93.0% tiene un estilo de vida no saludable, el 7.0% tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por Morales M, et al. (51), en su 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. Respecto a los resultados de la investigación se han determinado que el 84.7 % los participantes presentaban un perfil de estilo de vida no saludable, y el 15.3 % de los participantes presentaban un perfil de estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por Lujan, M et al. (52), en su investigación titulada Asociación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente. Institución Educativa José Domingo Atoche- Distrito de Pátapo. Lambayeque. 2016. Respecto a los resultados de investigación que se obtuvieron son el 86.4% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y el 13.6% tienen estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por Fernández P. (53), en su investigación titulado Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. Respecto a los resultados el 16% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable, el 76% de los adolescentes presentan un estilo no saludable y ningún adolescente presenta estilo de vida muy saludable. El 51% evidencia un estilo de vida no saludable y el 49% un estilo de vida saludable.

Los resultados se difieren a la investigación por Meléndez M. (54), en su investigación titulada Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas, 2019. Respecto a los resultados se observa que del 100%, estudiantes encuestados el 91.7% presentan estilos de vida saludables y el 8.3% no saludable.

Los resultados se difieren a la investigación por Quispe Y. (55), en su investigación titulado Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017. Respecto a los resultados que se 71% de los encuestados tienen un estilo de vida saludable y el 29% tienen un estilo de vida no saludable.

El estilo de vida se define como un conjunto de productos individuales con características y comportamientos únicos que reflejan los cambios a lo largo del tiempo y están diseñados en función del riesgo en lugar de las condiciones actuales. Es difícil encontrar un comportamiento humano que no favorezca la salud mental. Este es uno de los problemas de salud más importantes, el consumo actual es alto y peligroso, la inseguridad alimentaria y uno de los principales factores de riesgo por la falta de

ejercicio. , No participe en programas de promoción de la salud (56).

La OMS define que el estilo de vida se fundamenta en la situación de vida y modelos elementos socioculturales. El estilo de vida percibe únicos espacios del individuo. Se ha mostrado lo primordial en realizar ejercicio físico en el progreso y desarrollo a partir de la infancia, completo a la deducción de los elementos de peligro, y por la representación a manera que establece costumbres de vida saludables, los cuales son demostrados como factores defensores. Los modelos de vida conseguidos en edades tempranas tienen dominio en los hábitos, sometiendo las posibilidades de sobrellevar enfermedades (57).

Según el análisis de resultado en los estilo de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc la mayoría tienen un estilo de vida no saludable debido a los malos hábitos de vida que llevan cada uno de los adolescentes afectando a diferentes aspectos frente a su salud y la calidad de vida. No tienen una responsabilidad en su salud ya que cada adolescente tiene sus propias decisiones en relación a su conducta y sobre todo por la falta de control. Por estos motivos los adolescentes se encuentran expuestos a contraer diversas enfermedades es por ello que se debe brindar algunos beneficios como sesiones educativas y apoyo del personal de salud para obtener un estilo de vida saludable de los adolescentes.

## **TABLA N°02**

Se observa que del 100% de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia- Huaraz que participaron en el estudio, el 84 .0% tienen una alimentación no saludable, y el 16 .0% tienen una alimentación saludable, el 93 .0% realizan actividad y ejercicio no saludable, el 7 .0% realizan actividad y ejercicio saludable, el 93 .0% tienen un manejo de estrés no saludables, el 7.0 % tienen un manejo de estrés saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por Quispe Y. (58), en su investigación titulada Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017 Respecto a los resultados el 26.3% de los encuestados practica una actividad física, y el 73.7% indica que no practica ninguna actividad; la cual se cataloga como no saludable. Según la dimensión estrés el 62,2% tienen un estilo de vida no saludable y 82 estudiantes es el 37,8% tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por Sánchez E. (59), en su investigación titulada Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. Respecto a los resultados se aprecia la distribución según la dimensión alimentación del estilo de vida en los estudiantes, que el 87.6% presentan un estilo de vida no saludable, frente a 12.4% que tienen estilo de vida poco saludable, según la dimensión actividad física que el estilo de vida de los estudiantes, observándose que el 38.1% (23 estudiantes) tienen un estilo de vida no saludable, frente a 61.9% (46 estudiantes) con un estilo de vida poco saludable,

Los resultados se difieren a la investigación por Maquera E, et al. (60), en su estudio titulado Eficacia del Programa Adolescencia Saludable para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. Respecto a los resultados en la dimensión ejercicio el 73,3% presenta un estilo de vida poco saludable, y el 6,7% con niveles de muy saludable. En la dimensión (nutrición) el 63,3% presenta un estilo de vida saludable, seguido de 33,3% con niveles de poco saludable y el 3,3% con niveles de muy saludable, según dimensión manejo de estrés el 50,0% presenta un estilo de vida saludable, seguido de 43,3% con niveles de poco saludable y el 6,7% con niveles de muy saludable.

Los resultados se difieren a la investigación por Tito R. (61), en su investigación titulada Estilos de vida de los Adolescentes que Acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. Respecto a los resultados se puede observar que del 100%(80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%. Dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0% .

Una dieta saludable es aquella en la que el cuerpo es rico en nutrientes y energía. Porque la comida proporciona los nutrientes necesarios para mantenerse saludable y prevenir enfermedades. Por lo tanto, crear una dieta sana, variada y completa es la forma correcta de mantenerse saludable (62)

Los malos hábitos alimenticios afectan a las personas en todos los países. Aproximadamente 1.900 millones tenían sobrepeso, por lo que 462 tenían sobrepeso. Muchas personas no tienen suficiente dinero o no tienen suficientes alimentos nutritivos como frutas y verduras, cereales integrales, carne y leche, pero una dieta equilibrada es más barata y está fácilmente disponible, lo que lleva a un aumento de la obesidad y la obesidad en la pobreza , y países ricos (63).

Según la organización mundial de la salud la actividad física es modificada, planeada, ordenada, repetitiva y ejecutada con un objetivo coherente con la mejora de la salud de la persona, La actividad física incluye el ejercicio, pero asimismo diferentes actividades que contienen movimiento anatómico y se ejecutan como parte de los periodos del juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (64).

Según el ministerio de salud define que la actividad física se relaciona al contexto de salud y estilo de vida, como una estrategia positiva que accede optimizar la autoestima; mejora las capacidades motrices necesarias para la vida diaria de la persona , entre ellas la fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia, favorece al logro de los aprendizajes; mejora el sistema inmunológico y ayuda a la disminución de la suceso de enfermedades no transmisibles (trastorno de diabetes , hipertensión, enfermedades Cardiovasculares, diferentes enfermedades (65).

La rehabilitación es un sentimiento físico o emocional. Control contextual o de pensamiento frustrado, enojado o frustrado. El estrés se controla para causar una variedad de síntomas físicos y emocionales. Es posible que no tenga síntomas debidos a la ansiedad (66).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el estrés es producido por una respuesta fisiológica que prepara al cuerpo para la actividad. De forma holística, se utiliza el sistema de alerta biológica para adaptarse. Todo lo que sucede en nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público o asistir a una entrevista, puede ser estresante. Depende de la condición física y mental de la persona (67).

Según el análisis en los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc tienen un estilo de vida no saludable, debido a que no cumplen con un hábito alimenticio saludable de manera que prefieren consumir comidas empaquetadas, comidas chatarras y comidas rápidas, esto puede ocasionar problemas de salud como la obesidad, diabetes, colesterol. En la dimensión actividad y ejercicio es debido a que no realizan actividades físicas saludables, a causa que están muchas horas de la semana frente a una pantalla (televisión, computador, videojuegos) y al no realizar deporte contraen diversas consecuencias para la salud como la enfermedad cardiovascular e hipertensión arterial.

En la dimensión manejo del estrés se manifiesta con un aumento de resistencia muscular, la respiración y de los latidos cardíacos esto produce ansiedad, ideologías, indiferencia, desorden e incapacidad para orientar y desesperanza. Por estos motivos es de suma importancia brindar sesiones educativas para estimular a los adolescentes

a que tengan una buena alimentación, que realicen actividad y ejercicio, así mismo solicitar ayuda del establecimiento de salud de Quenuayoc para brindar cuidados e apoyo emocional para así disminuir el estrés, de manera que se logre obtener un estilo de vida saludable.

### **TABLA N°03**

Se observa que del 100% Adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia -Huaraz que participaron en el estudio, el 87.0% cuentan con apoyo interpersonal no saludable y el 13.0% cuentan con apoyo interpersonal saludable, el 81.0% la mayoría tiene una autorrealización no saludable, el 19.0% tienen una autorrealización saludable, el 51.0% son responsables en su salud de manera no saludable, el 49.0% son responsables en su salud de manera saludable

Los resultados son similares a la investigación por Vilca A. (68), en su investigación titulada Estilos de Vida en el Profesional de Enfermería Del Servicio De Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017. Respecto a relaciones interpersonales el 88% de las enfermeras presentan estilos de vida saludable y el 12% no saludable, asimismo en la responsabilidad en salud el 52% de enfermeras tienen estilos de vida saludable y el 48% es no saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación por obtenido por Morales M, et al. (69), en su investigación titulada Efectividad del Programa Nutriunión en el perfil de estilo de vida en los estudiantes del tercer año de nivel secundaria del Colegio Unión Ñaña, Lurigancho – Chosica 2017. La dimensión de responsabilidad en salud, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes antes de la aplicación del programa Nutriunión: el 99% presenta una responsabilidad de salud no

saludable; luego de la aplicación de nuestro programa a los estudiantes, se obtuvo que el 4.1% presentan responsabilidad en salud no saludable, la dimensión de apoyo interpersonal, se encontró antes de la intervención 90.8 de los participantes que presentaban apoyo interpersonal no saludable. Después del programa Nutriunion, el 100% de los adolescentes mostraron un apoyo interpersonal saludable.

Los resultados se difieren a la investigación por Caro C. (70), en su estudio titulado Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017 el 39% manifiesta tener un nivel alto de autorrealización en sus estilos de vida y el 61% de los encuestados manifiestan tener un nivel medio de autorrealización, el 14% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de soporte interpersonal, seguido del 84% que manifiestan tener un nivel medio de soporte interpersonal los encuestados manifiestan tener un nivel alto de responsabilidad en salud, seguido del 68% que manifiestan tener un nivel medio de responsabilidad en salud y finalmente el 70% manifiesta tener un nivel bajo de responsabilidad en salud en sus estilos de vida.

Las personas de todas las edades están felices de mejorar sus habilidades, especialmente cuando sienten que tienen uno o más amigos que merecen amistad para ayudarlos en caso de desacuerdo. Puedo. Los jóvenes están acostumbrados a las diferentes características de cada joven y sus relaciones con los padres reflejan las mismas diferencias. Lo que ve como común en las distintas etapas de la adolescencia es el momento de la crisis de autodeterminación. Conectando con los jóvenes (71).

Adolescencia; es una época de desarrollo humano complejo y confusa que parece ir acompañado de muchas inquietudes y necesidades., lo que da lugar a ideas de soledad, frustración y malentendidos. Lo que causa más confusión. En este nivel, la empatía es muy importante para concienciar tanto a los jóvenes como a los jóvenes. Los amigos separados y las organizaciones no gubernamentales tienen muchas características durante este tiempo para proporcionar información social y emocional importante a los jóvenes. Para lograr y obtener más libertad de los adultos ID de adjunto (72).

La autorrealización es la satisfacción y el logro de uno o más objetivos en el desarrollo humano y su potencial. A través de la autoconciencia, las personas maximizan su potencial, experiencia y talentos para vivir y hacer lo que quieren hacer. Está claro que lograrás tu objetivo de una manera que puedas imaginar la felicidad (73).

El trabajo por cuenta propia demuestra el deseo de cuidar la salud de una persona. Es la esperanza de la vida cotidiana lo que realmente desea. Los objetivos a alcanzar directamente se logran mediante la investigación personal que cada persona comienza en su vida, mientras que la visión de una persona y las respuestas a preguntas importantes pueden cambiar dependiendo de la situación actual de la persona (74).

Responsabilidad sobre nuestra salud es la autonomía que practicamos acuidarnos del excelente modo, cada uno como sus capacidades y contexto personal. Cada una de las cosas que formamos o incluso pensamos tiene una consecuencia en nuestra vida. Y menos mal ya que eso significa que logramos proceder y tomar la intervención sobre nuestra salud (75).

El sistema de salud se dice que es un grupo de organización y los individuos que definen y afrontan la responsabilidad de la salud para mejorar o mantener la situación de los adolescentes de unas formas más sencilla, completa, dinámica, y útil de mostrar la realidad compleja (76).

Según el análisis en los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia la mayor parte tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión apoyo interpersonal se da debido a que los adolescentes no tienen apoyo de los padres, de sus amigos y de la familia, según la dimensión autorrealización es debido a que los adolescentes no aceptan el pasado que les con lleva a la frustración y el miedo de aceptar los aspectos negativos de sí mismo, motivo por lo cual no logran ser felices en la vida, se sienten tristes, deprimidos y no buscan una solución para que logren sentirse bien.

En la dimensión responsabilidad en salud la mayor parte de los adolescentes no acuden al centro de salud por la falta de tiempo y temor al diagnóstico que se le pueda dar. Por estos motivos es necesario buscar ayuda profesional de salud para brindar cuidados primordiales en el desarrollo integral del individuo, así mismo fortalecer sus capacidades y destrezas con el fin de innovar aquello que se desea, incentivar a los adolescentes a acudir al centro de salud para su examen general.

## V. Conclusiones

### 5.1. Conclusiones

1. En cuanto a los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc se determinó que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable debido a los malos hábitos de vida que llevan cada uno de los adolescentes afectando diferentes aspectos frente a su salud y la calidad de vida. Por estos motivos los adolescentes se encuentran expuestos a contraer diversas enfermedades es por ello que se debe brindar algunos beneficios como sesiones educativas y apoyo del personal de salud para obtener un estilo de vida saludable de los adolescentes.
2. Respecto a las dimensiones de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc se identificó que la mayoría presenta un estilo de vida no saludable, debido a que no cumplen con un hábito alimenticio saludable de manera que prefieren consumir comidas empaquetadas, comidas chatarras. no realizan actividades físicas saludables, a causa que están muchas horas frente a una pantalla de televisión y videojuegos. Presentan estrés ocasionado por la ansiedad, por tener problemas en casa. Por estos motivos es importante brindar sesiones educativas para estimular a que tengan una buena alimentación, que realicen actividad y ejercicio, así mismo solicitar ayuda del establecimiento de salud de Quenuayoc para brindar cuidados y apoyo emocional para así disminuir el estrés, de manera que se logre obtener un estilo de vida saludable.

3. Respecto a la dimensión de apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc se identificó que la mayoría presenta un estilo de vida no saludable, se da debido a que los adolescentes no tienen apoyo de los padres, de sus amigos y de la familia, los adolescentes no aceptan el pasado que les con lleva a la frustración y el miedo. No acuden al centro de salud por la falta de tiempo y temor al diagnóstico que se le pueda dar. Por estos motivos es necesario buscar ayuda profesional de salud para brindar cuidados primordiales en el desarrollo integral del individuo, así mismo fortalecer sus capacidades y destrezas con el fin de innovar aquello que se desea, incentivar a los adolescentes a acudir al centro de salud para su examen general.

### **Aspectos complementarios**

- Dar a conocer sobre los resultados de la investigación al centro de poblado y a la puesto de salud, con el fin de identificar los estilos de vida que llevan los adolescentes con el objetivo de ayudar a mejorar y que tengan un estilo de vida saludable
- Brindar información al centro poblado de Quenuayoc sobre la alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo de estrés , autorrealización , apoyo interpersonal , responsabilidad en salud para así contribuir a que tengan un mejor estilo de vida
- Concientizar a la población y a los adolescentes a realizar actividades saludables en beneficio para su salud.

## Referencia Bibliográfica

1. Suarez E, et al. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Ene. [Internet]. 2020 [consultado 2021 Mayo 31]; 14(3): e14307. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007)
2. Pajuelo J. La obesidad en el Perú. An. Fac. med. [Internet]. 2017 Abr [consultado 2021 Mayo 31]; 78(2): 179-185. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200012&lng=eshttp://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012&lng=eshttp://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214).
3. Bedoya L, et al. Guía estilos de vida saludables [Internet]. Medellín; Centro Administrativo Municipal Medellín, Colombia, 2018[revisado 2016-2019; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano/2/PlandeDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano/2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)
4. Allen B, Waterman, D. Etapas de la adolescencia [Internet]. Healthy Children, American Academy of Pediatrics; 2019[revisado 2019-2021; consultado 2021 Junio 2]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

5. OMS. Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030) [Internet].:WHO, Objetivos de Desarrollo Sostenible; 2016 [revisado 2016-2030; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/women-deliver-global-strategy/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/women-deliver-global-strategy/es/)
6. San Pablo Informa. [Internet]. Ser adolescente en tiempo de pandemia. Riesgos en torno a la salud mental; Campus San Lázaro: COPYRIGHT; 2021 [revisado 2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://ucsp.edu.pe/ser-adolescente-en-tiempo-de-pandemia-riesgos-en-torno-a-la-salud-mental/>
7. Chávez J, Vila C, et al. Derecho al aseguramiento y atención en salud sexual, reproductiva y mental en el Perú [Internet].UNICEF Perú, Canadá; 2017. [Revisión 2017-2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/8451/file/Estudio%20salud%20adolescente.pdf>
8. Áncash: avances en salud [Internet]. Instituto Peruano de Economía, 2017 [revisado 2017-2018, consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/ancash-avances-en-salud/>
9. Campo L, et al. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla [Internet] 2017 [consultado 2021 Junio 02; V33(3), 419-428].Disponible en. [https://www.researchgate.net/publication/320041749 Estilos de vida saludables de ninos ninas y adolescentes de Barranquilla](https://www.researchgate.net/publication/320041749_Estilos_de_vida_saludables_de_ninos_ninas_y_adolescentes_de_Barranquilla)

- 10.** Rodríguez J. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala, Marzo [Internet] 2018 [Consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-Jose.pdf>
- 11.** Suescún S, et a. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Scielo [Internet]. 2016 [consultado 31 May 2021] ; Rev. Fac. Med. 2017 Vol 65 (2): 227-31. Disponible en : <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
- 12.** Fernández, P. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. ALICIA [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02]; Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_90fa7b2f9d4a391dca0776a55fdbbbca](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_90fa7b2f9d4a391dca0776a55fdbbbca)
- 13.** Galeano, J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay [Internet] 2020 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3753>
- 14.** Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [Internet] 2020 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/2079>

15. Rodríguez A, et al. Estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antunez De Mayolo. Huaraz. 2017 [Internet]. 2018 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/3672/ADA%20EUDOCIA%20RODRIGUEZ%20FIGUEROA%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20RIESGOS%20PARA%20LA%20SALUD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Dueñas, J. Disminuyendo el embarazo en adolescentes en el Puesto de salud Maya-Carhuaz, 2017 [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02 ] Disponible en : [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4173/EMBARAZO\\_ADOLESCENTES\\_DUENAS\\_JESSICA\\_MARLENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4173/EMBARAZO_ADOLESCENTES_DUENAS_JESSICA_MARLENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Cadillo, C. Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017 [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/8742>
18. Bennasar M. Estilos de vida y salud [Internet]. universitat de les Illes Balears, UNICS, 2015 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: [file:///C:/Users/PC/Downloads/tmbv1de1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/tmbv1de1%20(1).pdf)

19. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque.2017 ACC CIENTNA [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02] ; VOL6( 1) (2019): 60-67. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>
20. Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz; WIKIDOKS; 2017 [revisado 2017; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
21. Las necesidades nutricionales del adolescente [Internet]. Healthy Children, American Academy of Pediatrics [revisado 2018; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>
22. OMS, OPS, Salud en las Américas [Internet]. Publicación científica y Tecnica : Health in the Americas ; 2017 [revisado 2017 ; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
23. Águila ,A . Calcines M , et al. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO [Internet]. 2015 [consultado 2021 Junio 02] ; 7( 2 ): 163-178. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es)

24. Cortes, N. Tecnoestrés: cuando el uso de la tecnología repercute negativamente en la salud [Internet]. Salud Digital : Copyright; 2018 [revisado 2019 ; consultado 2021 Junio 02 ]. Disponible en: [https://www.consalud.es/saludigital/161/tecnoestres-cuando-el-uso-de-la-tecnologia-repercute-negativamente-en-la-salud\\_64651\\_102.html](https://www.consalud.es/saludigital/161/tecnoestres-cuando-el-uso-de-la-tecnologia-repercute-negativamente-en-la-salud_64651_102.html)
25. Aristizábal G, Blanco D, et al El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. . SCIELO [Internet]. 2018 [consultado 2021 Junio 02]; 37(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v37n2/0121-4500-aven-37-02-227.pdf>
26. Almeida M , Gama p . El modelo teórico enfermero de Florence Nightingale: una transmisión de conocimientos. SCIELO [Internet] 2021 [consultado 2021 Junio 02] V42(9) 55-51 Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/FCtdhW9CT3k47gJS9KTSXkk/?lang=es>
27. Llunco E. Historia y Filosofía en enfermería [Internet]. Medicina 2017 [revisión 2018; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: [https://medicina.unmsm.edu.pe/images/Facultad\\_Medicina/Escuela\\_Enfermeria/silabos-2018/eo1307e-historia-filosofia-enfermeria.pdf](https://medicina.unmsm.edu.pe/images/Facultad_Medicina/Escuela_Enfermeria/silabos-2018/eo1307e-historia-filosofia-enfermeria.pdf)
28. OMS. Desarrollo en la adolescencia [Internet]. Sitio web mundial; 2021 [revisado 2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

29. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev. Chil. Pediatr. [Internet]. 2015 [consultado 2021 Junio 02 ] ; 86( 6 ): 436-443. Disponible en:  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5551/wilcamango\\_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5551/wilcamango_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Huanga G Estilos de Vida según Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Adolescentes de la Instituciones Educativas, G.U.E José Antonio Encinas y San Ignacio de Recalde de la Ciudad De Juliaca .2016 [revisión 2016 ; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3610>
31. Gallardo, I. Cómo convertir 2021 en un año saludable [Internet]. CUIDATE : Unidad de Revista ; 2021 [revisado 2021 ; consultado consultado 2021 Junio 02 ]. Disponible en:  
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2021/01/01/como-convertir-2021-ano-saludable-176174.html>
32. OMS | La actividad física en los jóvenes [Internet]. Sitio Web mundial. 2021 [revisado 2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en :  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
33. Morales, J Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao 2016 [Internet]. 2016 [consultado 2021 Junio 02], 33(3) ;471- 477 Disponible en :  
<https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2312/2303>

34. Córdova D, et al. . Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev. SCIELO [Internet]. 2018 [consultado 2021 Junio 02 ] ; 28( 4 ): 252-258. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1019-43552018000400006&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552018000400006&lng=es).
35. Peña, K; Sierra D. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio , Campus Villavicencio 2021 [revisado 2021 ; consultado 2021 Junio 02 Disponible en : [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021\\_estres\\_academico.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico.pdf)
36. Flores E, García L, et al. Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Scielo [Internet] 2016 7(2), 05-14. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es) .
37. Tipos de relaciones interpersonales [Internet] Tipos de oficio, 2021 [revisado 2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://10tipos.com/tipos-de-relaciones-interpersonales/>
38. Sabater V, La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano – La Mente es Maravillosa [Internet]. La Mente es Maravillosa. 2021 [revisado 2021; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>

39. Babarro, N. Necesidades de autorrealización: definición y ejemplos. PSICOLOGIA ONLINE [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02 ] 16, 11-24 <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583.html>
40. Zuño S, La Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública al término del 2018 y su responsabilidad para el próximo año. Rev. Perú. Med. Exp. Salud publica [Internet]. 2018 [ consultado 2021 Junio 02] ; 35( 4 ): 561-562. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342018000400002&lng= http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2018.354.411](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342018000400002&lng=http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2018.354.411)
41. Zuño, B. La revista peruana de medicina experimental y salud pública asume con propósitos renovados sus responsabilidades para el 2019. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02 ]; 36 (1) 55-11 . Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2019.v36n1/5-6/>
42. Hernandez S, Mendoza C. Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa, mixta [Internet]. Mhe education MC GRAW HILI 2020 [revisión 2020 ; consultado 2021 Junio 02 ]; Disponible en : <file:///C:/Users/PC/Downloads/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Hern%C3%A1ndez%20S..pdf>

43. Arenales ; V. Estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa La Victoria, el Tambo Huanca yo 2018, Título [Internet]. Repositorio Institucional [revisión 2019 ; consultado 2021 Junio 02 ]. Disponible en [:https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2663#:~:text=Resultado%3a%20la%20mayor%C3%Ada%20\(96.2%25\),saludable%2C%20el%2029.5%25%20tuvieron%20una](https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2663#:~:text=Resultado%3a%20la%20mayor%C3%Ada%20(96.2%25),saludable%2C%20el%2029.5%25%20tuvieron%20una)
44. Aguirre , P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. SALUD COLECTIVA [Internet] 2016 [consultado 2021 Junio 02]; 12(4):463-472. . Disponible en <https://www.scielo.org/pdf/scol/2016.v12n4/463-472>
45. Arias F. Actividad Física y Ciencias, REVISTA ELECTRONICA [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02 ]; V10 (1) 84 Disponible en [https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/revista\\_afc\\_1-2018\\_flipbook](https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/revista_afc_1-2018_flipbook)
46. Arias Y , Cabrera Y , et al Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo Multimed. Revista Médica. Granma [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02 ]; v23(3) , 406 -416 Disponible en : <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2019/mul193b.pdf>
47. Hernández V , Pérez, K, et al Entrenamiento socio-psicológico para mejorar la competencia comunicativa interpersonal . SCIELO [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02]; 10(1), 5-20. Disponible en ; [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682019000100001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682019000100001)

48. Rubiales J , Russo D , Paneiva J., et al Revisión sistemática sobre los programas de Entrenamiento Socioemocional para niños y adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015. Rev. Costarric. Psic [Internet]. 2018 [consultado 2021 Junio 02] ; 37( 2 ): 163-186. Disponible en : [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-29132018000200163&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132018000200163&lng=en). <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.05>
49. Borrás Tania, Borrás A, López M . Adolescentes: razones para su atención. Ccm [Internet]. 2017 [consultado 2021 Junio 02] ; 21( 3 ): 858-875. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812017000300020&lng=e](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000300020&lng=e)
50. Ruiz R. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0916-2020-CU-ULADECH Católica, de fecha 29 de octubre del 2020. [Internet]. Uladech. 2019 [consultado 2021 junio 02]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/PC/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20C3%A9tica%20pa>
51. Morales, J Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao 2016 [Internet ]. 2016 [consultado 2021 junio 02 ], 33(3) ;471- 477 Disponible en : <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2312/2303>
52. Lujan M. Asociación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente. Institución Educativa “José Domingo Atoche”- Distrito de Pátapo. Lambayeque. 2016 [Internet]. 2018 [ revisado 2018 – consultado 2021 junio 02 ], Disponible en : <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1959>

- 53.** Fernández, P. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. ALICIA [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02]; Disponible en:[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_90fa7b2f9d4a391dca0776a55fdbbbca](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_90fa7b2f9d4a391dca0776a55fdbbbca)
- 54.** Meléndez , M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [Internet] 2020 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/2079>
- 55.** Quispe, Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : [:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH\\_0d729d50aa52131afab4247cecd86bcf/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH_0d729d50aa52131afab4247cecd86bcf/Details)
- 56.** Rimarachi Y, Guzman S. Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque – 2016. [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02]. V5(2),179 Disponible en : <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/179https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/179>
- 57.** OMS . En busca de un estilo de vida saludable. SER SALUDABLE. Colegio medico colombiano [Internet] 2021 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

58. Quispe, Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en :  
[:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH\\_0d729d50aa52131afab4247cecd86bcf/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH_0d729d50aa52131afab4247cecd86bcf/Details)
59. Sánchez E Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de SanJuan de Lurigancho, 2018. [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
60. Maquera M , et al . Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru – Juliaca 2015 [Internet] 2015 [consultado 2021 Junio 02].  
 Disponible en . <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/182>
61. Tito R Estilos de vida de los Adolescentes que acuden al centro de salud de Huacan, 2019 Hualmay [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02].  
 Disponible en:  
<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019>
62. Salud para todos, Qué es una alimentación saludable 2021 [Internet] 2021 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en :  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

63. OMS, Que es la malnutrición 2016 [Internet] 2016 [consultado 2021 Junio 02].  
Disponble en : <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
64. OMS Actividad Física, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud [Internet] 2020 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
65. OPS Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano SEAMOS UNOS [Internet] 2018 [revisado; 2018-2020 consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4826.pdf>
66. Ospina A , síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo [ Internet] 2016 [consultado 2021 Junio 02] .Disponible en : <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
67. Voltas N , Canals J. La depresión en la adolescencia: ¿Un problema enmascarado? [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02] [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2\\_la\\_depresion\\_en\\_la\\_adolescencia\\_un\\_problema\\_enmascarado.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2_la_depresion_en_la_adolescencia_un_problema_enmascarado.pdf)

68. Vilca A Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017 [Internet] 2017 [consultado 2021 Junio 02] disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>
69. Morales A , 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 [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1330/Margareth\\_Tesis\\_Titulo\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1330/Margareth_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
70. Caro C , Pantoja S . Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 2017 [Internet] 2017 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/548/TFCS-02-06.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
71. Lacunza A , Contini E Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas [Internet] 2016 [consultado 2021 Junio 02]; e Vol. 16 N° 2 | Diciembre 2016 73–94 Disponible en: <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-RelacionesInterpersonalesPositivas-5763101.pdf>
72. Rivera B ,Guerrero R. Relaciones interpersonales , [Internet] 2015 [revisado 2015; consultado 2021 Junio 02]; Disponible en: <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2015/08/38.-Relaciones-interpersonales-en-la-adolescencia.pdf>

- 73.** Machuca R AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Cajamarca – Perú [Internet] 2018 [revisado 2018; consultado 2021 Junio 02]; Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/774/Trabajo%20de%20Investigacion.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- 74.** Ruano M. La autorrealización del ser humano clave para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas mediante la relación de ayuda, en seis adolescentes entre los 15 y 18 años de edad del barrio el recreo, en el municipio de Túquerres, Nariño. [Internet] 2017 [revisado 2017; consultado 2021 Junio 02]; Disponible en : <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13730>
- 75.** Espinosa L , Fernández L , et al Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas. Edición © Instituto de la Juventud [Internet] 2018 [revisado 2018; consultado 2021 Junio 02]; Disponible en [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve\\_121\\_web.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf)
- 76.** Cortez G Gámez M ; Valdez C EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA Ra Ximhai, [Internet] 2017 consultado 2021 Junio 02]; vol. 13, núm., pp. 13-24 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.p>



**ANEXO 1**  
**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES  
 DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC-HUARAZ, 2019**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
N°	Actividades	Año 2019- 2020								Año 2020-2021							
		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		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	x	X	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		x														
8	Ejecución de la metodología						x										
9	Resultados de la investigación							x	x								
10	Conclusiones y recomendaciones											x	X				
11	Redacción del pre informe de Investigación.									X	x	x	X				
12	Reacción del informe final													X			
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X		
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X		
15	Redacción de artículo científico														X		



**ANEXO 2**  
**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS**  
**ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE**  
**QUENUAYOC- HUARAZ, 2019**

**PRESUPUESTO**

<b>Presupuesto desembolsable (Estudiante)</b>			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
<b>Suministros (*)</b>			
• Impresiones	0.14	450	63.00
• Fotocopias	0.10	100	10.00
• Empastado	50	1	0.50
• Papelbond A-4 (500 hojas)	1	10.00	10.00
• Lapiceros	0.50	100	1.00
<b>Servicios</b>			
• Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
<b>Sub total</b>			
<b>Gastos de viaje</b>			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	7.00
<b>Sub total</b>			
<b>Total presupuesto desembolsable de</b>			291.50
<b>Presupuesto no desembolsable (Universidad)</b>			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
<b>Servicios</b>			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital- LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University-MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
<b>Sub total</b>			400.00
<b>Recurso humano</b>			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
<b>Sub total</b>			252.00
<b>Total de presupuesto no desembolsable</b>			652.00
<b>Total(S/.)</b>			995.

### ANEXO 3

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DECHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN L  
ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE  
QUENUAYOC HUARAZ, 2019

#### ESCALA VALORATIVA

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

(2008)

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

15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S

### **AUTORREALIZACIÓN**

17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S

### **RESPONSABILIDAD EN SALUD**

20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de Libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

#### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

**PUNTAJE MÁXIMO:** 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



**ANEXO 4**  
**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS**  
**ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC**  
**-HUARAZ, 2019**

**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA**  
**PARTICIPAREN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN (PADRES)**  
**(Ciencias de la Salud)**

**Título del estudio:** Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Quenuayoc Huaraz, 2019

Investigador (a): Melissa Claudia Vásquez Espinoza

**Propósito del estudio:**

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado: Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Quenuayoc Huaraz, 2019. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

La presente investigación tiene como finalidad brindar una información sobre la caracterización de los estilos de vida, las conductas, actitudes y prácticas de los adolescentes ya que en la actualidad no toman énfasis para llevar una vida saludable y no presentan un adecuado conocimiento sobre el tema.

**Procedimientos:**

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se le realizara una entrevista con una lista de preguntas tipo cuestionario que constara de 25 preguntas.
2. La entrevista se realizara mediante la llamada telefónica que tendrá una duración de 20 minutos.
3. La información brindada será utilizada solo para fines de un trabajo científico.

**Riesgos:**

No existen riesgos por participar en esta fase del estudio

**Beneficios:**

El estudio no brindara ningún incentivo económico, sin embargo, al desconocer las medidas sobre el estilo de vida se le aplicara detalladamente la amanaera de adoptar estas prácticas en su vida diaria.

**Costos y/o compensación:** Este estudio no genera ningún gasto económico.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

**Derechos del participante:**

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 921090838 o al correo [melissav253@gmail.com](mailto:melissav253@gmail.com)

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, correo [jarandas@uladech.edu.pe](mailto:jarandas@uladech.edu.pe). Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

---

**Nombres y Apellidos**

**Participante**

---

**Fecha y Hora**

---

**Nombres y Apellidos**

**Investigador**

---

**Fecha y Hora**



**ANEXO 5**  
**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DECHIMBOTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS**  
**ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC-**  
**HUARAZ, 2019**

**Protocolo de Asentimiento Informado Para Encuestas**

**(Ciencias de la Salud)**

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Quenuayoc Huaraz, 2019 y es dirigido por Melissa Claudia Vásquez Espinoza investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la característica de los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia – Huaraz, 2019.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 15 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de 947761 563 Si desea, también podrá escribir al correo [melissav253@gmail.com](mailto:melissav253@gmail.com) para

Recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Firma del participante \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_



**ANEXO 6**  
**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS**  
**ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC-**  
**HUARAZ, 2019.**

**SOLITUD DE PERMISO**

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

ALCALDE DEL CENTRO POBLADO DE QUENUAYOC

Asunto: Aceptación para realizar el Trabajo de Investigación

Yo CARLOS CONSUELO TARAZONA, alcalde del Centro Poblado  
de Quenuayoc. Ante Ud. Respetuosamente me presento y expongo:

Que habiendo recibido la solicitud para el permiso correspondiente, me es grado dirigirme a Ud.  
Para saludarla cordialmente, en cual presento su aceptación a su petición, en vista que se verá  
refleja los estilos de vida de los adolescentes de nuestro Centro Poblado de Quenuayoc, quedamos  
generalmente agradecidos y colaborar con tan noble gesto.

Atentamente.

Huaraz: 25/06/2020

Carlos Consuelo Tarazona

## ANEXO 7

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELESDECHIMBOTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



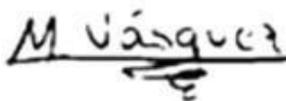
**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA  
EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO  
DE QUENUAYOC-HUARAZ, 2019.**

### **Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio**

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Centro Poblado de Quenuayoc Independencia - Huaraz, 2019 Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumpla con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de

investigación denominado “Estilos de vida de los adolescentes” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los estilos de vida de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos.

Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



---

MELISSA CLAUDIA VASQUEZ ESPINOZA