



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE  
MARCAC – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020.**

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

AUTORA

**RODRIGUEZ HUAMAN, ROSARIO MILAGROS**

**ORCID: 0000-0002-3170-2000**

ASESOR

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO**

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

**HUARAZ – PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Rodríguez Huamán, Rosario Milagros

ORCID: 0000-0002-3170-2000

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

## **HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR**

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía  
**PRESIDENTE**

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán  
**MIEMBRO**

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia  
**MIEMBRO**

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo  
**ASESOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco Dios por la vida, oportunidad y sabiduría para lograr mis sueños y objetivos trazados y así seguir creciendo como persona y profesional.

Al Mgtr. Juan Romero Acevedo por su apoyo incondicional en la elaboración del presente informe para poder obtener el grado de bachiller en enfermería

A mis padres: Luciano y Domitila por haberme dado la vida y por el apoyo incondicional que me brindan día a día.

**ROSARIO RODRIGUEZ**

## **DEDICATORIA**

A Dios por guiar e iluminar mi camino, por darme la fortaleza necesaria y cuidar siempre de mí.

A mis padres por confiar siempre en mí y brindarme su apoyo incondicional durante toda mi carrera profesional. Cada triunfo mío es el de ustedes, ¡los amo muchísimo!

En especial a mi mamá por estar siempre conmigo, por ser mi guía, velar por mi bienestar y educación, siempre dándome fortaleza y el aliento necesario durante mi carrera universitaria.

**ROSARIO RODRIGUEZ**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, de una sola casilla, tuvo como objetivo general: Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020. La muestra constituida por un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por 50 adolescentes debido a la emergencia sanitaria del Covid-19, aplicándose una encuesta sobre los estilos de vida de manera online. Los datos se procesaron en el programa SPSS versión 19, los resultados se presentaron en tablas y gráficos. Obteniéndose los siguientes resultados: donde más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marcac presentan un estilo de vida no saludable, en cuanto a la dimensión de alimentación se presentó que más de la mitad tiene una alimentación no saludable, seguidamente en la dimensión actividad ejercicio, más de la mitad presentan un estilo de vida no saludable, por otro lado en la dimensión del manejo de estrés, la mayoría presentan un estilo de vida no saludable, luego en la dimensión de apoyo interpersonal con un porcentaje significativo presentan un estilo de vida no saludable, en la dimensión de autorrealización se presenta que menos de la mitad presentan un estilo de vida no saludable y finalmente en la dimensión de responsabilidad en salud más de la mitad presentan un estilo de vida no saludable. Se concluyó que la gran mayoría de los adolescentes llevan un estilo de vida no saludable.

**Palabras claves:** Adolescentes, estilos de vida, salud

## **ABSTRACT**

The present research work of a quantitative type, descriptive design, of a single box, had the general objective: To characterize the lifestyles of adolescents from the populated center of Marcac - Independencia - Huaraz, 2020. The sample constituted by a non-probabilistic sampling for convenience, conformed by 50 adolescents due to the Covid-19 health emergency, applying an online lifestyle survey. The data were processed in the SPSS version 19 program, the results were presented in tables and graphs. Obtaining the following results: where more than half of the adolescents from the populated center of Marcac have an unhealthy lifestyle, in terms of the nutrition dimension it was presented that more than half have an unhealthy diet, followed by the dimension of physical activity, more than half present an unhealthy lifestyle, on the other hand in the stress management dimension, the majority present an not healthy lifestyle, in the dimension of self-realization it is shown that less than half have an unhealthy lifestyle and finally in the dimension of responsibility in health more than half have an unhealthy lifestyle. It was concluded that the majority of adolescents lead an unhealthy lifestyle.

**Keywords:** Adolescents, lifestyles, health

## CONTENIDO

<b>EQUIPO DE TRABAJO</b> .....	ii
<b>HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR</b> .....	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>DEDICATORIA</b> .....	v
<b>RESUMEN</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>CONTENIDO</b> .....	viii
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	ix
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	x
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	9
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	20
<b>3.1 Diseño de la investigación</b> .....	20
<b>3.2 Población y muestra.</b> .....	20
<b>3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores</b> .....	21
<b>3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	26
<b>3.5 Plan de análisis.</b> .....	27
<b>3.6 Matriz de consistencia</b> .....	28
<b>3.7 Principios éticos</b> .....	29
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	31
<b>4.1 Resultados</b> .....	31
<b>4.2 Análisis de resultados</b> .....	38
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	52
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS</b> .....	55
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	56
<b>ANEXOS</b> .....	70

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1</b> ESTILO DE VIDA DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	32
<b>TABLA 2</b> ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	33
<b>TABLA 3</b> ACTIVIDAD Y EJERCICIO DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	34
<b>TABLA 4</b> MANEJO DEL ESTRÉS DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	35
<b>TABLA 5</b> APOYO INTERPERSONAL DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	36
<b>TABLA 6</b> AUTORREALIZACIÓN DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	37
<b>TABLA 7</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020....	38

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1</b> ESTILO DE VIDA DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	32
<b>GRÁFICO 2</b> ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	33
<b>GRÁFICO 3</b> ACTIVIDAD Y EJERCICIO DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	34
<b>GRÁFICO 4</b> MANEJO DEL ESTRÉS DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	35
<b>GRÁFICO 5</b> APOYO INTERPERSONAL DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	36
<b>GRÁFICO 6</b> AUTORREALIZACIÓN DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	37
<b>GRÁFICO 7</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD DEL ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.....	38

## **I. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación se realizó con la finalidad de caracterizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac, ya que la mayoría de los problemas de salud se da por los hábitos inadecuados que los individuos adoptan a medida que se desarrollan, y ello al pasar los años es perjudicial para la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que la adolescencia se comprende de los 10 a los 19 años de edad donde se dice que un alto porcentaje de esta etapa disfruta de una buena salud, sin embargo, la mortalidad, morbilidad y accidentes siguen en aumento. El consumo de sustancias tóxicas, la falta de ejercicio, la violencia y las relaciones genitales sin protección pueden ser factores que pongan en peligro su salud afectando su proceso de crecimiento y desarrollo, trayendo consigo la aparición de enfermedades. Las principales causas de fallecimiento en adolescentes son: los accidentes de tránsito, los suicidios, las enfermedades diarreicas, las enfermedades de transmisión sexual, las violencias interpersonales, entre otras (1).

Se menciona que los adolescentes forman parte del 18% en América Latina y el Caribe, las principales causas de fallecimiento de esta etapa son los suicidios, homicidios, fallecimiento causada por el tránsito; las enfermedades donde los adolescentes son más vulnerables son la anemia, enfermedades relacionadas con la piel, ansiedad y los traumatismos que son a causa del tránsito, en resumen son enfermedades no transmisibles (ENT); la nutrición en la adolescencia es fundamental ya que ellos están en pleno desarrollo donde ello ayuda mucho en el desempeño escolar y la reducción de enfermedades, también aporta en el fortalecimiento del sistema inmunológico, sin embargo en algunos países se evidencia la anemia por una mala nutrición, y por otro lado se evidencia el sobrepeso y la obesidad, la cual mayormente

se da por el consumo comidas chatarras, exceso consumo de bebidas muy azucaradas y llevar una vida sedentaria (2).

El consumo de sustancias nocivas en los adolescentes se ha vuelto muy común ya que en promedio desde los 13 años se evidencia el inicio del consumo de estas sustancias, ya sea iniciando por el consumo de alcohol o drogas, la cual como consecuencias son los problemas neurales, alteraciones en el cerebro, y próximamente el padecimiento de trastornos; la salud sexual de los adolescentes es importante en su salud reproductiva, ya que dentro de la adolescencia está la pubertad donde se producen los cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, por este motivo es que se requiere de una buena educación sobre todo en la anticoncepción, así mismo, actualmente se evidencia muchos embarazos precoces, enfermedades de transmisión sexual y abortos, donde todo esto es probable que repercuta en su vida futura afectando su salud (2).

Cabe mencionar que en la actualidad, los estilos de vida en la adolescencia están relacionados con algunos factores donde su salud está teniendo un gran cambio, dicha población están optando por nuevos cambios ya sea de un periodo de corto o largo plazo, como por ejemplo, el aumento de la toma de decisiones, ser influenciados por la sociedad, presentan esa sensación de querer independizarse y querer afrontar nuevas cosas; estos factores vienen cambiando la salud del adolescente donde ello puede prologarse hasta la adultez y poner en riesgo su salud, haciendo hincapié puede que esto sea un poco difícil poder revertirlo o eliminarlo, por ello es importante que desde pequeños tengan una buena educación sobre la salud y a medida que se desarrollan puedan tomarlo en práctica (3).

Otro punto muy importante es el uso de la tecnología, donde tiene ventajas y desventajas que ayudan al adolescente, sin embargo, esta situación está poniendo en riesgo la salud del adolescente, uno de los problemas más comunes es que hay interferencia con otras actividades que el individuo pueda realizar como estudiar, realizar deporte, etc., y a causa de esto puede presentar dificultades para dormir, volverse adictos a nuevas tecnologías, y lo peor es que ello favorece al sedentarismo y sobrepeso donde va a estar relacionado con la mala alimentación, ya que al estar más concentrados en esto, no realizan ejercicio y a la vez hace que no se alimenten bien, muchas veces no tienen sus 3 comidas importantes al día, también pueden presentar una dieta no adecuada o sino prefieren ingerir las comidas rápidas con un alto contenido de grasas, donde esto les conduce al sobrepeso y seguidamente a la obesidad y ello viene a ser unos de los grandes problemas de salud en la sociedad (4, 5).

El Ministerio de la Salud (MINSA) infiere que el estado nutricional de los adolescentes está en malas condiciones porque se evidencia con un porcentaje significativo que hay adolescentes con el índice de masa corporal (IMC) elevado que quiere decir que están con sobrepeso u obesidad, un factor que está afectando a esta población es el acceso al internet, ya que aparte de llevar una vida sedentaria, está afectando su salud psicológica y sexual, ya que al tener acceso a las redes sociales tienen la posibilidad de relacionarse mediante el internet con personas que no conocen, las investigaciones mencionan que un alto porcentaje de adolescentes conocieron personas mayores por internet con las cuales tuvieron romances y relaciones sexuales, también en un mínimo porcentaje hubo personas desconocidas quienes ofrecieron drogas a los adolescentes por este medio (6).

La salud mental es otro problema que está afectando a los adolescentes, con un alto porcentaje están los episodios depresivos, sin ignorar a las lesiones autoinfligidas ya que un 29.1% de los adolescentes ha intentado suicidarse, por ello necesitan ayuda profesional inmediata; también la salud sexual se muestra como un problema por la alta prevalencia de embarazos, la cual en su mayoría son embarazos no deseados sin olvidar al incremento de las incidencias de ITS, VIH/SIDA. Por otro lado, están las causas externas de fallecimiento que es mayormente por accidentes de tránsito, el ahogamiento y la obstrucción de la respiración. Los motivos de consulta de esta etapa mayormente son por infecciones de las vías respiratorias, problemas dentales y de la cavidad oral (6).

Díaz C, Perera G, Bacallao J, Ramírez H, Alemany E. (7), manifiestan que las mujeres adolescentes son las que presentan estilos de vida no adecuados la cual está relacionada con el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y tabaco, en cuanto a la utilización de los momentos de ocio, las actividades que más se realiza es de ver televisión o videos, escuchar música, ir a la playa o de camping y otros prefieren pasarla con sus amigos. Se menciona que los adolescentes pertenecientes a una familia extensa tienden a practicar malos estilos de vida la cual está afectando a su salud y que en el futuro como consecuencias se generará padecimientos de distintas patologías.

El centro poblado de Marcac está ubicado en el departamento de Ancash, provincia de Huaraz, distrito Independencia, a 3012 msnm, limitado por el norte con el centro poblado de Collana, por el sur con la urbanización Palmira, por el este con el Río Santa y por el oeste con el distrito de Pira; se dice que los estilos de vida es una problemática en dicho centro poblado, debido a la falta de información y conocimiento sobre el tema de parte de la población; el pronóstico de dicho análisis, depende de

varias enfermedades que se encuentra en la población, como enfermedades diarreicas, adicción al alcohol, embarazos precoces, baja autoestima, problemas emocionales y los malos estilos de vida en los adolescentes. Por tal motivo se decidió realizar el presente estudio de forma minuciosa, donde es dirigido a mi unidad de análisis que vendrían a ser los adolescentes que presentan hábitos no saludables para que de esta forma se pueda reducir y prevenir el riesgo de morbimortalidad.

El Centro Poblado de Marcac cuenta con las siguientes autoridades: un alcalde, juez de paz, teniente gobernador, junta de regantes y presidente del jazz del agua; también cuenta con dos iglesias llamadas “Virgen del Rosario” y “San Agustín de Marcac”, el centro poblado actualmente tiene siete caseríos que vendrían a ser: Miraflores, Marcac, Santa Casa, San Antonio, Huarazjirca, Huishllacpampa y Ocsharutuna, además cuenta con una escuela a nivel primaria y con un centro inicial, también cuenta con un puesto de salud donde la población acude a él si presentan alguna emergencia como dolor abdominal, accidentes menores, infecciones diarreicas, alcoholismo o algún accidente menor que ocurra en casa.

El puesto de salud de Marcac atiende desde las ocho de la mañana hasta la una de la tarde de lunes a sábado, pertenece a la Micro red Huaylas Sur, cuenta con dos personales de salud nombrados y con un contratado, el puesto de salud es de nivel y categoría I-1, preventivo y promocional en entorno familiar y comunitario. Dentro de los principales problemas de salud que se presentaron en el establecimiento de salud referente a los adolescentes fueron: Anemia, problemas gastrointestinales, anorexia, problemas respiratorios, ITS y embarazo precoz. Así mismo, los adolescentes presentan estilos de vida poco sanos en su alimentación presentándose casos de

desnutrición y obesidad. Además, se evidencia consumo de alcohol de manera precoz y violencia familiar dentro de su entorno.

Cabe mencionar que los malos hábitos de los adolescentes como el consumo de sustancias tóxicas, la mala alimentación, el inicio de las relaciones sexuales sin protección van a poner en riesgo su salud, por ello se hizo muy necesario realizar la presente investigación para que de esta manera se pueda entrar más a fondo sobre los estilos de vida y poder caracterizarlo, y así se pueda llegar a esta población y concientizar a los buenos hábitos, para que se desarrollen de manera óptima y no presenten patologías que afecte en sus próximas etapas de vida.

Por lo precedente expuesto, se ha creído importante desarrollar la presente investigación con la siguiente interrogante: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020?. Para responder a dicha pregunta, se ha planteado el siguiente objetivo General: Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020. Así mismo, para lograr cumplir con este objetivo, se ha creído necesario considerar los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.
2. Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.
3. Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad y ejercicio de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.
4. Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.

5. Identificar el apoyo interpersonal en los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.
6. Identificar el nivel de autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.
7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.

La presente investigación es la base para poder obtener mejores conocimientos sobre los estilos de vida en el centro poblado de Marcac; ya que este tema es fundamental en el entorno de la salud de los adolescentes, porque a medida que va pasando el tiempo se evidencia diversos cambios en los estilos de vida, a través de los factores ambientales, las influencias de los amigos, malos hábitos alimenticios, consumir sustancias tóxicas y comportamientos sexuales inapropiadas, por ello el presente estudio busca caracterizar los estilos de vida y de esta manera se pueda ayudar a los adolescentes para la mejora de sus hábitos y a la vez esta investigación sea un aporte más para las futuras investigaciones.

Es importante porque de esta manera también podemos promover los estilos de vida saludable y así prevenir las enfermedades que casualmente se ve en los adolescentes, donde puedan afectar en su vida adulta, también será vital para poder disminuir los malos hábitos que puedan adquirir a medida que se desarrollan, como la mala alimentación, el sedentarismo, malas conductas sexuales, el alcoholismo y la drogadicción, de esta manera podremos intervenir a tiempo contra estos problemas de salud, siendo así la finalidad de lograr actitudes saludables de los adolescentes a través de la buena alimentación, la realización de ejercicios, toma de decisiones en relación al alcohol y drogas.

La salud existente la cual presenta relación con los estilos de vida de los adolescentes es una problemática para la sociedad, debido a ello este estudio servirá de ayuda ya que aporta información de la realidad sobre los estilos de vida de adolescentes de un centro poblado que se vive en el Perú y poder evidenciar en porcentajes de cómo es los estilos de vida, si son los adecuados o no, la cual pueda afectar a su futuro o que puedan seguir una vida llena de salud.

Para los estudiantes de enfermería, esta investigación será de mucha ayuda, porque de esta manera les facilitará el conocimiento sobre los estilos de vida en los adolescentes y así los estudiantes puedan promover estrategias de los estilos de vida que ayude a los adolescentes a concientizar sobre el tema y ellos puedan cambiar los malos hábitos por buenos estilos de vida. Además, como estudiantes de la carrera es importante saber sobre dicho tema para que así se pueda prevenir y promocionar la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades que a futuro puedan afectar a la salud.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de una sola casilla. Con una muestra de 50 adolescentes. Siguiendo con el procesamiento y análisis, se obtuvo los siguientes resultados, en los estilos de vida el 68% de los adolescentes encuestados obtuvieron un puntaje no saludable y el 32% saludable, en la alimentación el 64% presentó no saludable y el 36% saludable, en la actividad y ejercicio el 54% presentó no saludable y el 46% saludable, en el manejo del estrés el 90% obtuvo no saludable y solo el 10% obtuvo saludable y en la responsabilidad en salud el 54% tuvo una responsabilidad en salud que no es saludable y el 46% responsabilidad en salud que es saludable. Así mismo, se concluyó que los adolescentes del centro poblado de Marcac llevan estilos de vida no saludables.

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1 Antecedentes:**

#### **A Nivel Internacional:**

Ramos O, Bahos L, Buitrón Y, Jaimes M, Andrade P. (8), en su investigación titulada “Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016”, tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida de los entornos escolares, sus conocimientos, actitudes y prácticas hacia su salud, en los estudiantes de educación media vocacional en instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Popayán, es un estudio descriptivo, de corte transversal; se concluyó que los hábitos no saludables en los adolescentes se ven influenciados por la vulnerabilidad y entorno social, el uso de la tecnología y la vida moderna, los cuales afectan el tiempo libre y los determinantes sociales en salud.

Ávila et al (9), en su investigación titulada “Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de educación media”, tuvo como objetivo: identificar las creencias y conocimiento que tienen los adolescentes de educación media sobre los estilos de vida saludables; la investigación es de tipo descriptivo, con diseño no experimental y transversal; se concluyó que los adolescentes tienen conocimiento sobre los beneficios de la actividad física y daños que ocasiona el uso de drogas; sin embargo, sus creencias son desfavorables sobre el estilo de vida saludable.

Rodriguez J. (10), en su investigación: “Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar, 2017” tuvo como objetivo: conocer los hábitos y estilos de vida de los alumnos del instituto de educación secundaria San

Benito, así como de su entorno familiar; la metodología es de tipo cuantitativo; se concluyó que la alimentación en los adolescentes y sus familias, habitualmente consumen alimentos saludables teniendo una comida completa, sin olvidar el bajo porcentaje del consumo de comidas rápidas, la actividad física en los adolescentes es de 2 veces a la semana pero ello no se evidencia en las familias, en el consumo de sustancias adictivas se evidenció más precocidad en los adolescentes la cual empiezan consumiendo alcohol o tabaco, en el tiempo de ocio los adolescentes pasan más tiempo usando el celular y estando en las redes sociales la cual lo comparten más con sus amigos por redes sociales que físicamente.

#### **A Nivel Nacional:**

Loayza D, Muños J. (11), en su tesis titulada: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa Huancavelica-2017”. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1y 2º grado A y B de la institución educativa América Huancavelica – 2017, con una población de 90 estudiantes, la investigación es de tipo básica retrospectivo de nivel correccional y diseño no experimental; se concluyó que del total de la población encuestada el 58,89% presentan estilos de vida no saludables de los cuales el 27,78% resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso.

Fernández A. (12), en su tesis titulada: “Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5º de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao; con una metodología descriptiva y con enfoque cuantitativo, se concluyó que el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16%

de los adolescentes obtuvieron un estilo no saludable. La mayoría de los adolescentes de la Institución Educativa practica un estilo de vida no saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles a temprana edad.

Galeano J. (13), en su tesis titulada “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 I.E. Julio C. Tello, Hualmay 2019, con una metodología no experimental, descriptivo, de corte transversal de enfoque cuantitativo, o, con una población total conformada por 62 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que asistieron el día de la recolección de datos, donde se concluyó en el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones.

#### **A Nivel Local:**

Cueva M. (14), en su tesis titulada: “Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Vicos – Carhuaz – Ancash, 2016”, tuvo como objetivo describir los determinantes de la salud en adolescentes del Centro Poblado de Vicos – Carhuaz – Ancash, con una metodología de tipo cuantitativo descriptivo, de una sola casilla, donde se concluyó que en los En los determinantes de estilos de vida; todos los adolescentes no fuman, no ingieren bebidas alcohólicas, indican que no han tenido relaciones sexuales; más de la mitad duermen entre 6 a 8 horas, tienen establecidas sus reglas y expectativas claras a cerca de su conducta, comen fruta carne 1 a 2 veces a la semana.

Osorio T. (15), en su investigación: “Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca – Huaraz, 2016” donde su objetivo fue: describir los determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca–Huaraz, 2016, con una metodología de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla, donde se concluyó que En los determinantes de estilos de vida; la totalidad de las adolescentes no han presentado embarazo ni aborto; casi todos; no tienen relaciones sexuales; la mayoría; no fuma, tienen reglas y expectativas claras a cerca de su conducta; más de la mitad; no ingieren bebidas alcohólicas, comen huevo 3 o más veces por semana, pan y cereales a diario.

Ocaña A. y Pajilla R. (16), en su tesis titulada: “Factores sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017” donde su objetivo general fue conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del adolescente del centro preuniversitario de la universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2017; con metodología de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, donde se concluyó que La mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25.1%). Existe relación significativa entre residencia y estilo de vida del adolescente; la edad, sexo, condición laboral y, tipo de familia no se relaciona con el estilo de vida.

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

Este trabajo de investigación se respalda en la teoría de Marc Lalonde, donde difiere que los estilos de vida son comportamientos y conductas que el individuo va desarrollando a lo largo de su vida, cabe mencionar que si la persona desarrolla hábitos no saludables, como consecuencia correrá el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, por ello es preciso decir que los estilos de vida contribuyen demasiado en la salud del individuo (17).

En 1974, Marc Lalonde da a conocer su informe donde mencionó que nuestra salud está condicionada en cuatro determinantes, que son: herencia biológica, el sistema sanitario, el medio ambiente y los estilos de vida, fue uno de sus aportes muy interesantes e importantes que está relacionado con la presente investigación ya que hace mención sobre los estilos de vida donde manifiesta que los cambios en estos hábitos pueden tener mucha influencia en la salud y calidad de vida de las personas (18).

Así mismo, estilo de vida se entiende como una forma de vida y la manera de como el individuo se desenvuelve para vivir, entrelazándose con la esfera motivacional y conductual de todas las personas. En la actualidad la familia se considera como un grupo particular que tienen condiciones de vida que son semejantes y adoptando estilos de vida propios donde ello determina la salud de la familia como el de sus familiares (19).

En las teorías de enfermería, tenemos la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, donde se menciona que el autocuidado viene a ser una actividad que es aprendida por los individuos y ello va dirigido a un objetivo, también nos menciona sobre la “teoría del déficit de autocuidado” donde

explica sobre las causas que lo provoca y con ello las limitaciones a causa de su salud por ello resalta la labor de enfermería y en la “teoría de los sistemas de enfermería” menciona los modos en que los enfermeros pueden atender a las personas ya sea de forma compensador, parcialmente compensador o de apoyo y educación, todo ello con el fin de mantener al individuo con saludable y preverlo de los riesgos que pueda ocasionarle (20).

La presente investigación es fundamentada en la teoría de Dorothea Orem ya que con ello se busca conocer el comportamiento y autocuidado de la unidad de análisis estudiada; también cabe mencionar que autocuidado se relaciona con los estilos de vida de modo que si una persona presenta hábitos adecuados en su salud es porque se está cuidando y sabe las consecuencias que podría tener al no llevar un estilo de vida adecuado, por otro lado, si ello no se cumple, como investigadora puedo promover estrategias para que esta población tome conciencia sobre su salud y así se pueda cambiar esos hábitos insalubres.

Seguidamente la teoría de la promoción de la salud de Nola Pender, donde se basa a la educación que el individuo debe de recibir de sobre cómo cuidarse y llevar estilos de vida saludables, esta teoría se basa primordialmente en que el individuo pueda alcanzar niveles altos de salud y bienestar y de esta manera puedan identificar factores que influyan en su salud, por ello Pender da importancia a la promoción de la salud por encima de las acciones preventivas (21).

La relación del presente estudio con la investigación de Nola Pender, es que se busca identificar los estilos de vida de los adolescentes y de esta manera sirva como guía en la promoción de los estilos de vida saludables, donde el fin es que los adolescentes puedan adquirir beneficios que ayude en su salud y así ellos puedan

desarrollarse con buena salud y no padecer de enfermedades que puedan condicionar su salud.

**La adolescencia** es la etapa donde el individuo presenta cambios físicos, biológicos y psicológicos, se comprende desde los 10 a 19 años, se dice que es la etapa más importante del ser humano ya que es un proceso de crecimiento y desarrollo, donde el adolescente empieza a tener la curiosidad de experimentar nuevas cosas. Sin embargo, en esta etapa ocurre fallecimientos prematuros a causa de suicidios, violencias, abortos, entre otros. También en esta edad muchas veces se da el inicio de patologías graves como lo son las infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA, obesidad y sobrepeso la cual son factores que afectan a la salud de los adolescentes (22).

Esta etapa es donde el niño pasa a los cambios de la pubertad donde se prepara y pase a ser un adulto. Esta etapa puede dividirse en 3 como: la adolescencia temprana, media y tardía; en esta etapa el individuo busca la independencia de sus padres, en un porcentaje alto los adolescentes van tomando de a poco la conciencia de su imagen la cual está el proceso de aceptación por ellos mismos, también es la etapa donde se puede evidenciar la aparición de enamoramiento, donde el individuo empieza a sentir amor o atracción por alguien, los cambios en la forma de pensar cómo pueden actuar de manera rebelde, malinterpretar las cosas, pueden que estén envuelto en peleas o pandillas, la cual se puede decir que es la etapa donde se observan más problemas en lo psicosocial (23).

**Los estilos de vida** son los hábitos o actitudes que están relacionados con la salud y que son actividades se realizan a diario, ello está relacionado a distintas variables como: la alimentación, el tiempo libre, consumo de sustancias adictivas, la

higiene personal, actividad o desgaste físico, el cuidado de la salud, conductas de riesgo, entre otras, cada persona elige su forma de vivir y sus estilos de vida la cual si lleva hábitos inadecuados por ende tendrá la aparición de cualquier patología que ponga en riesgo su salud (24).

Los estilos de vida saludable son considerados patrones que van a ser de gran beneficio en nuestra salud, o sea que debemos de adoptar hábitos que sean saludables, ya que si no fuera así esas conductas nos estarían encaminando al padecimiento de enfermedades crónicas, se dice que para adoptar estos buenos hábitos intervienen varios aspectos como las características individuales, microsociales, y hasta el medio físico, y todo esto marcan las variaciones en el estilo de vida más que todo en los adolescentes porque ellos son los que están en plena formación y crecimiento (25).

La **alimentación** viene a ser un proceso muy importante en la salud del ser humano, ya que todos necesitamos de alimentos para poder crecer y desarrollarnos, una alimentación adecuada debe ser completo, seguro y equilibrado la cual debe ser preparada con mucha higiene. La alimentación en los adolescentes es aún más importante ya que ellos están en pleno crecimiento y desarrollo, por lo cual ellos necesitan más de los alimentos nutritivos para tener un desarrollo adecuado. Como menciona el autor, no es lo mismo comer bien que alimentarse bien, ya que alimentarse va más allá de tener el estómago lleno de comidas que quizá no son saludables, por lo tanto, es importante tener en cuenta ese tipo de conceptos (26).

La alimentación saludable es donde que el alimento a consumir proporcione todos los nutrientes que el organismo necesite para el correcto funcionamiento del cuerpo y conservar la buena salud, por ello adoptar buenos hábitos alimenticios conjuntamente con la actividad física será vital para el individuo porque de esta forma

podrá gozar de una salud optima en la etapa de la adultez, también si el adolescente es bien alimentado podrá crecer y desarrollarse, estar lleno de energía y salud para que de esta forma también pueda prevenir y protegerse de las patologías (27).

**La actividad y ejercicio** son considerados movimientos corporales que realiza el cuerpo humano, un adecuado tiempo de actividad física puede ser de gran ayuda en la salud como reducir el riesgo de enfermedades n transmisibles como la hipertensión, padecer diabetes o depresión, ayuda a mejorar el sistema óseo y al buen funcionamiento del corazón y pulmones; estas actividades pueden ser realizadas donde el individuo desee, ya sea en la casa, parques, trabajos, etc., donde se va a necesitar de que los músculos ejerzan acción corporal, se dice que para poder ejercer un buen ejercicio se necesita de gasto de energía (28).

La actividad física es el movimiento corporal que los músculos realizan, para poder desplazarnos de un lugar a otro, como ejemplos son las actividades que se realiza cotidianamente como ir de compras, realizar tareas domésticas, entre otras; no confundamos el ejercicio físico con la actividad física, ya que el ejercicio físico son movimientos que se realizan repetidas veces con algún fin determinado como mejorar o mantener los músculos, por ejemplo, trotar o correr cierta distancia, nadar, gimnasia, etc., un buen hábito no solo va a requerir del ejercicio programado sino también evitar estar tantas horas sentados frente a la televisión o computadoras, evitar el desplazamiento con autos a lugares cercanos, y más que nada evitar llevar una vida sedentaria (29).

**El estrés** viene a ser la incomodidad que un individuo tiene al estar enojado, frustrado o preocupado, donde es provocado por las emociones la cual afecta al cuerpo con el desarrollo de diversas patologías como la ansiedad, la hipertensión, obesidad,

entre otras; también afecta en las emociones. Cabe mencionar que el estrés es algo normal que puede darle a cualquier persona en cualquier etapa de la vida (30).

**El manejo del estrés** en la adolescencia se puede afrontar teniendo una vida saludable y disfrutando el día a día, descargando la tensión física, dándose tiempo para uno mismo y poder recrearse, buscando a alguien con quien poder conversar sobre lo que te ocasiona que se estrese, evitando el consumo excesivo de cafeína y el uso de drogas; sin embargo, algunos autores mencionan que las personas en esta etapa lo confrontan acudiendo al consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y drogas (31).

**El apoyo interpersonal** viene a ser la interacción entre 2 o más personas, donde el vínculo puede ser familiar, por gustos en común o afectivo, las relaciones interpersonales juegan un papel importante en la salud del individuo ya que al interactuar con otras personas se crea el apoyo mutuo donde la finalidad pueda llegar a ser la felicidad; se menciona que cada día es posible que nosotros nos podamos relacionar con diversas personas considerando diversos aspectos como los sentimientos, sus valores, sus experiencias, sus formas de vida, sus conocimientos, entre otras (32).

En caso de los adolescentes, a medida que van creciendo se encuentran en grandes fuentes sociales donde es involucrado su desarrollo, mencionando así los amigos y los padres juegan un rol importante donde son una gran fuente de apoyo para el adolescente; cabe mencionar que en esta etapa los amigos vienen las personas perfectas para que haya una interacción positiva, se pueda compartir y se refleje la ayuda mutua como, por ejemplo, en problemas de soledad, depresión, tristeza, etc. (33).

La **autorrealización** viene a ser la satisfacción de un individuo de haber podido alcanzar sus objetivos o metas que se propuso, donde ello forma parte de su potencial y desarrollo humano. Con la autorrealización, las personas pueden exponer todas sus capacidades al máximo y poder realizar lo que se desea hacer y mediante ello puede llegar a contemplar su felicidad. Sin embargo, pueda haber personas que pueda que se sientan autorrealizadas en una parte de su vida, pero quizá no en otra (34).

Las personas son seres que están comprometidos con su propia autorrealización, sin embargo, en la adolescencia muchas veces aún no se ha llegado a la autorrealización, ya que ellos aún están en un proceso de cambios donde a veces no tienen definido sobre las metas y objetivos que se anhela alcanzar. Sin embargo, a medida que van creciendo y desarrollándose, con mucho esfuerzo y dedicación podrán lograr todo lo que puedan proponerse para su futuro (35).

La **responsabilidad en salud** viene a ser la capacidad o voluntad de los individuos de poder cuidarse de la mejor manera posible, donde siempre teniendo en cuenta la situación y capacidad de la persona, cabe mencionar que cada decisión que se tome a cerca de la salud en todo el trayecto de la vida, va a repercutir en un futuro por ello se puede decir que cada ser humano tiene el control de su salud y es el único quien va a poder decidir acerca de ello (36).

En la responsabilidad en salud es necesario que las personas deban tener un hábito favorable para poder mantener su calidad de vida en condiciones óptimas, donde ello va ayudar al individuo a poder evitar los factores de riesgo que amenacen a la persona, así mismo pueden adoptar buenos hábitos como realizar ejercicio, alimentarse sanamente, evitar el consumo de sustancias dañosas, entre otras, para poder evitar enfermedades que ponga en peligro la salud (37).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Diseño de la investigación**

##### **Cuantitativo:**

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, porque que se utilizó datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en la población adolescente (38, 39).

##### **Nivel descriptivo:**

Porque detalló y describió específicamente las propiedades, características y rasgos importantes relacionados a los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac, buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice (40).

##### **Diseño de una sola casilla:**

Porque se utilizó solo un grupo de estudio que vendría a ser los adolescentes, con el objeto de tener un informe aislado de lo que existe en el momento de estudio.

#### **X**

**X:** Variable estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

#### **3.2 Población y muestra.**

##### **Población**

La población estuvo conformada por 207 adolescentes de ambos sexos del centro poblado de Marcac

## **Muestra**

La muestra se realizó con un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la emergencia sanitaria del Covid-19, siendo esta de 50 adolescentes de ambos sexos del centro poblado de Marcac.

### **Unidad de análisis:**

Cada adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020, que cumplieron con los criterios de inclusión.

### **Criterios de inclusión y exclusión:**

#### **Inclusión:**

1. Todos los adolescentes que aceptaron participar en el estudio, mediante la firma digital del consentimiento informado y capturado por el investigador.
2. Todos los adolescentes con diagnóstico definitivo de estilos de vida.
3. Todos los adolescentes del centro poblado de Marcac que presentaron la función cognitiva conservada.

#### **Exclusión:**

1. Todos los adolescentes del centro poblado de Marcac que no desearon participar en el estudio.
2. Todos los adolescentes que presentaron trastornos mentales y/o déficit cognitivo.

### **3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores**

#### **Estilos de vida:**

**Definición conceptual:** Son los hábitos o conductas que caracteriza la forma de vida del individuo, la cual puede ser estable o pueda cambiarse al largo del tiempo, están determinados por los procesos sociales tradicionales,

comportamiento y conductas de las personas y eso lleva a la satisfacción de necesidades para lograr la calidad de vida (41).

**Definición operacional:** Para nuestro estudio se tomará en cuenta las actitudes, conocimientos y prácticas que los adolescentes que llevan a cabo durante su rutina diaria. Estará valorada en 6 dimensiones: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Se considerará estilo de vida saludable si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos y estilo de vida no saludable si el valor es de 25 a 74 puntos.

#### **Dimensiones:**

##### **Alimentación.**

**Definición Conceptual:** es el proceso por el cual las personas consumen distintos tipos de alimentos y nutrientes que son muy necesarios para el organismo, poder sobrevivir y poder tener energía para realizar distintos tipos de actividades y poder desarrollarnos. La alimentación es importante en todas las etapas de la vida, por la cual los alimentos que consumimos deben ser constructivos, energéticos y protectores (42).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludable si el valor es de 6 a 17 puntos.

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

- Usted escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida
- Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes que contiene dicho producto

### **Actividad y ejercicio**

**Definición Conceptual:** La actividad física es el movimiento corporal de los músculos, que da como resultado el aumento del gasto de energía, el ejercicio físico es más específico, proyectado, repetitivo, ya que con la frecuencia que se realiza, se puede lograr el físico, resistencia y velocidad que se desea, también mejoramos la salud tanto físico como mentalmente. Se puede realizar regularmente como 2 a 3 veces a la semana (43).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos y no saludable si el valor es de 02 a 05 puntos.

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

### **Manejo del estrés**

**Definición conceptual:** Es la reacción fisiológica que el organismo presenta a consecuencia de alguna amenaza o situación que le cause tensión o frustración al individuo, a motivo de ello se puede evidenciar la aparición de patologías tales como la hipertensión arterial, depresión, ansiedad, entre otros, donde ello va ir afectando la salud del individuo. Para el control de esta es necesario técnicas saludables que a nivel

fisiológico para así contrarrestar el estrés y controlar las funciones mentales y emocionales y no tener daños posteriores (44, 45).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludable si el valor es de 04 a 11 puntos.

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

### **Apoyo Interpersonal**

**Definición Conceptual:** Consiste en la comunicación y habilidad que se da entre dos personas o más, mediante ella se puede compartir y comprender los sentimientos y motivaciones entre los demás; para ello es necesario la confianza, la comprensión, el respeto, el amor para que estas relaciones puedan ser desarrolladas en un entorno estable y duradero. Estas relaciones ayudan a que el individuo pueda conocer su identidad y ello relacionarse con el resto y así pasar momentos agradables con los demás experimentando nuevas cosas (46).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludable si el valor es de 04 a 11 puntos.

- Usted se relaciona o corresponde con los demás
- Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás

- Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás
- Cuando usted se enfrenta en las situaciones difíciles busca algún apoyo en los demás

### **Autorrealización**

**Definición Conceptual:** consiste en estar satisfecho de la necesidad básica que es la supervivencia la cual se desarrolla con el logro de las metas u objetivos que el individuo se propuso ya sea en el ámbito laboral, familia, entre otros; a su vez es tener claro el significado de la vida y disfrutarlo cada día; en el trayecto de ello el individuo va a mostrar al máximo sus habilidades y destrezas para así pueda lograr lo que se propone (47).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 09 a 12 puntos y no saludable si el valor es de 03 a 08 puntos.

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

### **Responsabilidad en Salud**

**Definición Conceptual:** es definido como la capacidad de autocuidarse, de la mejor manera posible, tomando medidas que cuide de su salud y pidiendo ayuda profesional, es muy importante tener un grado de responsabilidad en nuestra salud ya que de esta manera se va a poder reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad al trayecto de nuestra vida con ello gozando de una buena salud (48).

**Definición Operacional:** se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludable si el valor es de 06 a 17 puntos.

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

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

#### **Técnicas**

Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizaron las técnicas de entrevista y observación, mediante la encuesta online

#### **Instrumento**

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

### **3.5 Plan de análisis.**

**Procedimientos para la recolección de datos:** Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideraron los siguientes aspectos:

- Se informó de manera online a los adolescentes del centro poblado sobre la investigación a realizar.
- Se le envió el documento del consentimiento informado de manera online, donde si ellos aceptaban participar enviaron sus firmas mediante captura para el consentimiento informado, seguidamente haciendo hincapié que la información recolectada es estrictamente confidencial.
- La aplicación del instrumento se hizo de manera online, donde se le envió el link de acceso a la encuesta a cada adolescente que aceptó participar.
- El instrumento fue aplicado en un periodo de 10 – 15 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal por cada participante de manera anónima.

#### **Análisis y procesamiento de los datos**

Los datos se procesaron en el programa SPSS versión 19, los resultados se presentaron en tablas y gráficos simples.

### 3.6 Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020?	Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad y ejercicio de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar el apoyo interpersonal en los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar el nivel de autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> <li>• Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia - Huaraz, 2020.</li> </ul>	Estilos de vida	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> Una sola casilla</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta online</p>

### **3.7 Principios éticos**

De acuerdo con el Comité Institucional de Ética en Investigación (49), estos fueron los principios éticos utilizados en la presente investigación:

#### **La protección a las personas**

Se aplicó el cuestionario indicándoles que la presente investigación es de manera anónima y que la información recolectada es solo para fines de la investigación

#### **Cuidado del medio ambiente y la diversidad**

Este principio también se cumplió ya que en esta investigación no se evidenció ningún tipo de actividad o acción que pudiese afectar a este principio, ya que todo fue de manera online, la cual se respetó satisfactoriamente.

#### **Libre participación y derecho a estar informado**

Este principio se cumplió satisfactoriamente ya que a los participantes de esta investigación estuvieron bien informados sobre dicho trabajo, cuál era el propósito y la finalidad, donde la aceptación de ello se evidenció por el envío de la captura de la firma de cada uno de ellos mediante las redes sociales (Facebook, WhatsApp)

#### **Beneficencia no maleficencia**

Para todas las personas que participaron en la presente investigación se les garantizó el bienestar de cada uno de ellos, de modo que no se tuvo ningún contacto con ellos debido a la emergencia sanitaria por el cual se está atravesando.

**Justicia**

Este principio fue respetado de modo que todas las personas quienes participaron en la presente investigación fueron tratadas con amabilidad y respeto sin distinción alguna.

**Integridad científica**

La presente investigación es transparente en la cantidad de participantes y resultados obtenidos, la cual se respeta los códigos éticos deontológicos de la profesión de enfermería.

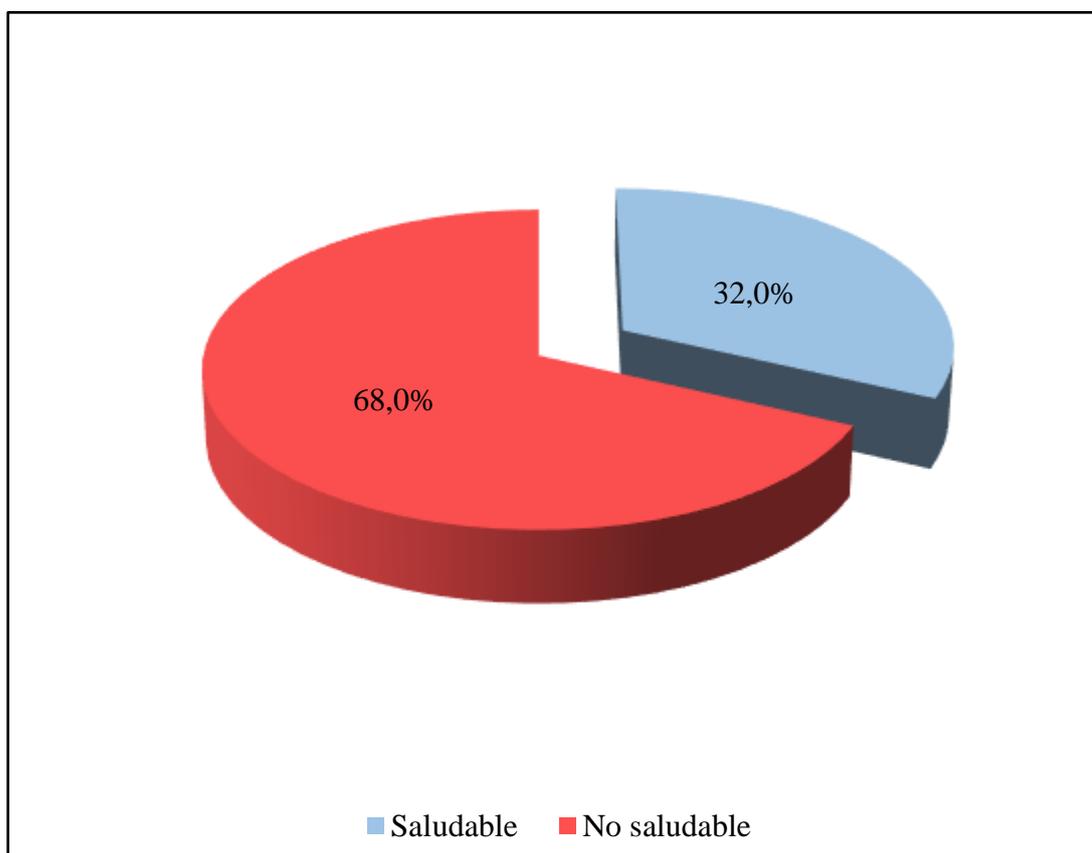
## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados

*TABLA 1 Estilo de vida del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Estilo de vida</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	16	32,0%
No saludable	34	68,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

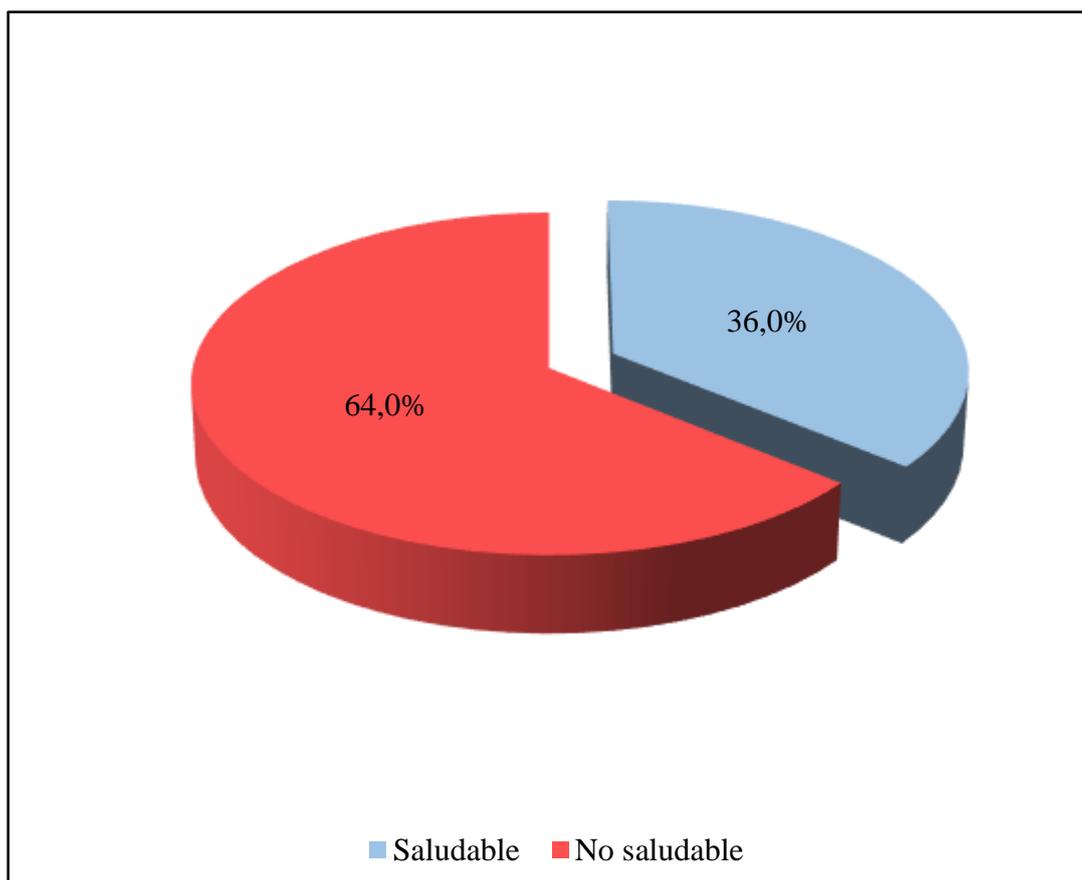


*GRÁFICO 1. Estilo de vida del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 2 Alimentación del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión alimentación</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	18	36,0%
No saludable	32	64,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

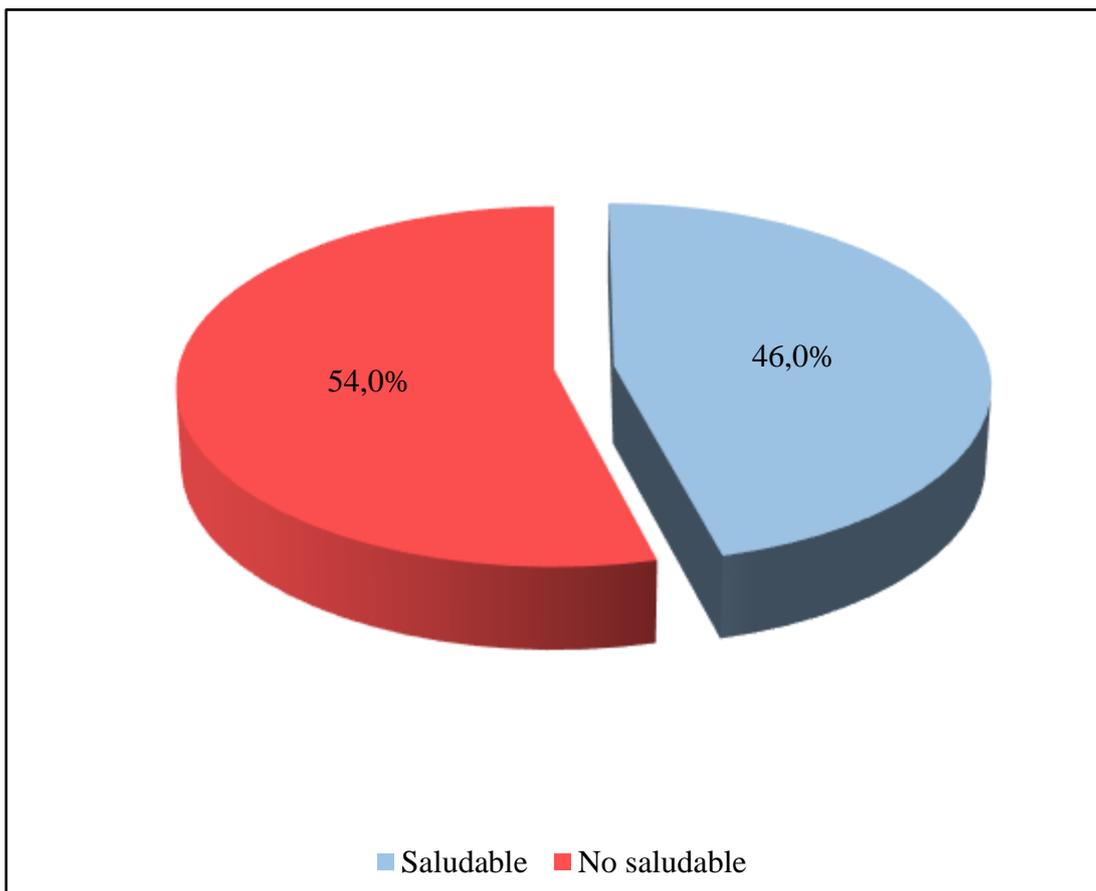


*GRÁFICO 2. Alimentación del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 3 Actividad y ejercicio del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión actividad y ejercicio</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	23	46,0%
No saludable	27	54,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

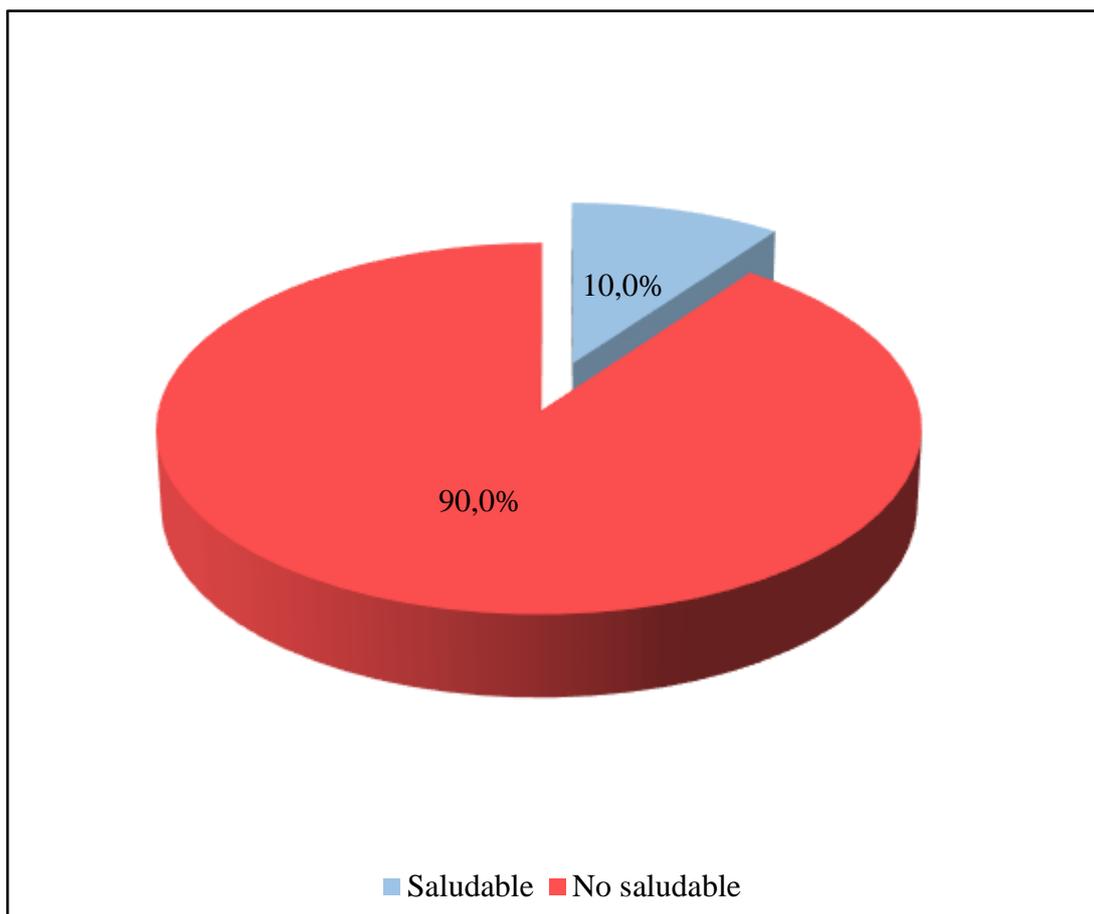


*GRÁFICO 3. Actividad y ejercicio del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 4 Manejo del estrés del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión manejo del estrés</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	5	10,0%
No saludable	45	90,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

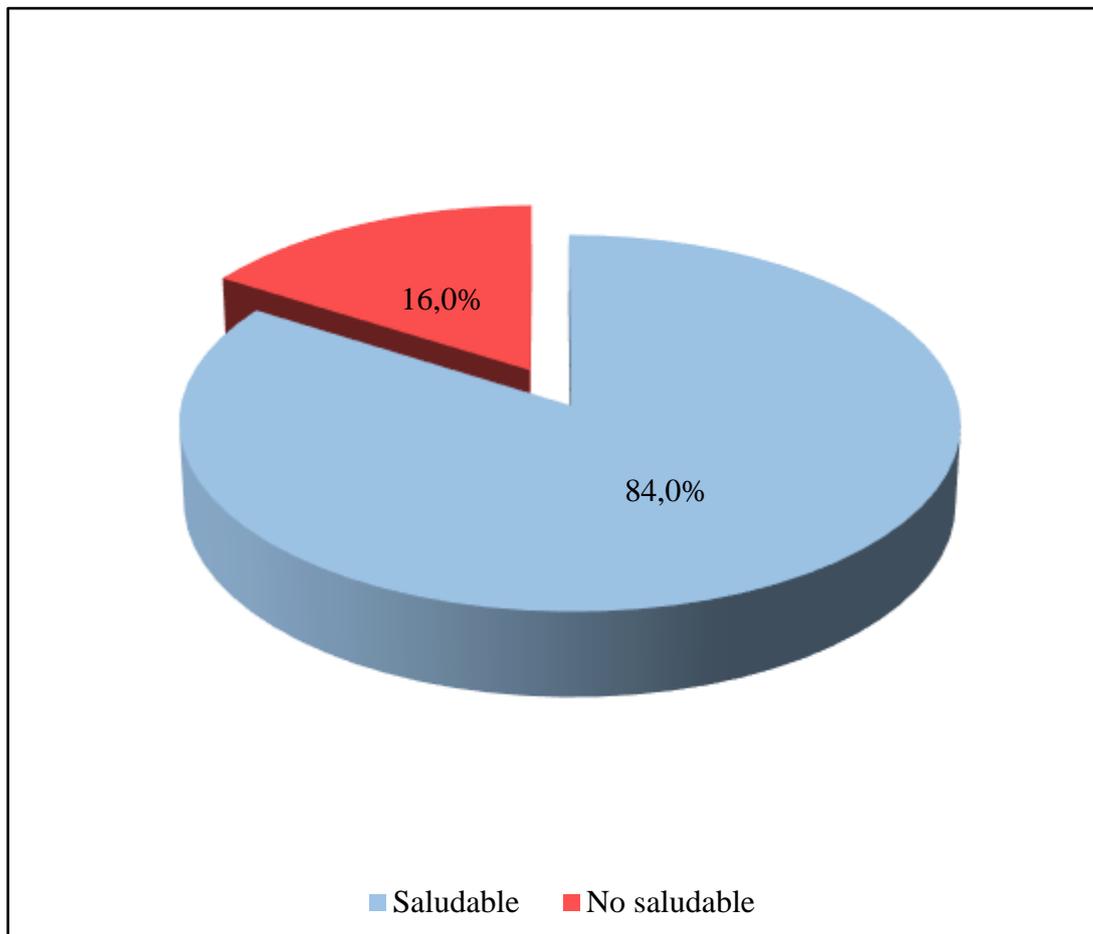


*GRÁFICO 4. Manejo del estrés del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 5 Apoyo interpersonal del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión apoyo interpersonal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	42	84,0%
No saludable	8	16,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

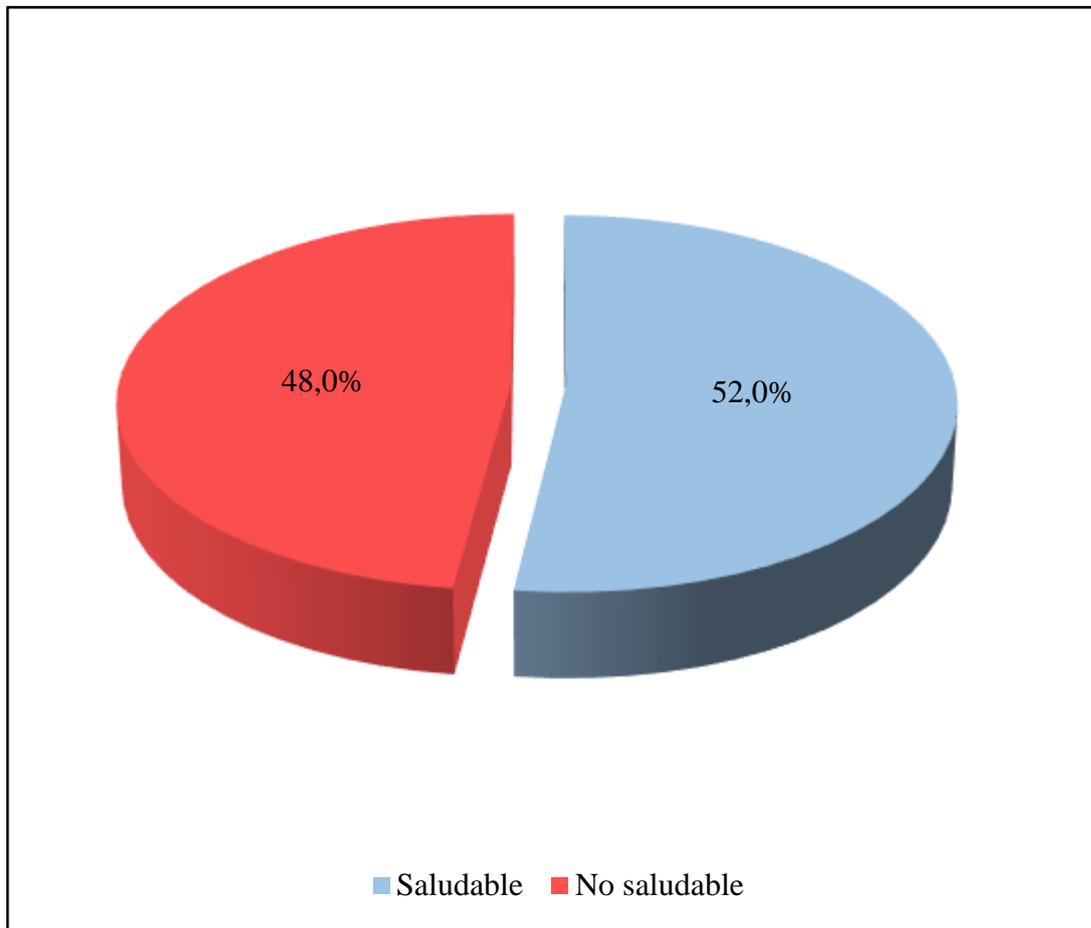


*GRÁFICO 5. Apoyo interpersonal del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 6 Autorrealización del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión autorrealización</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	26	52,0%
No saludable	24	48,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

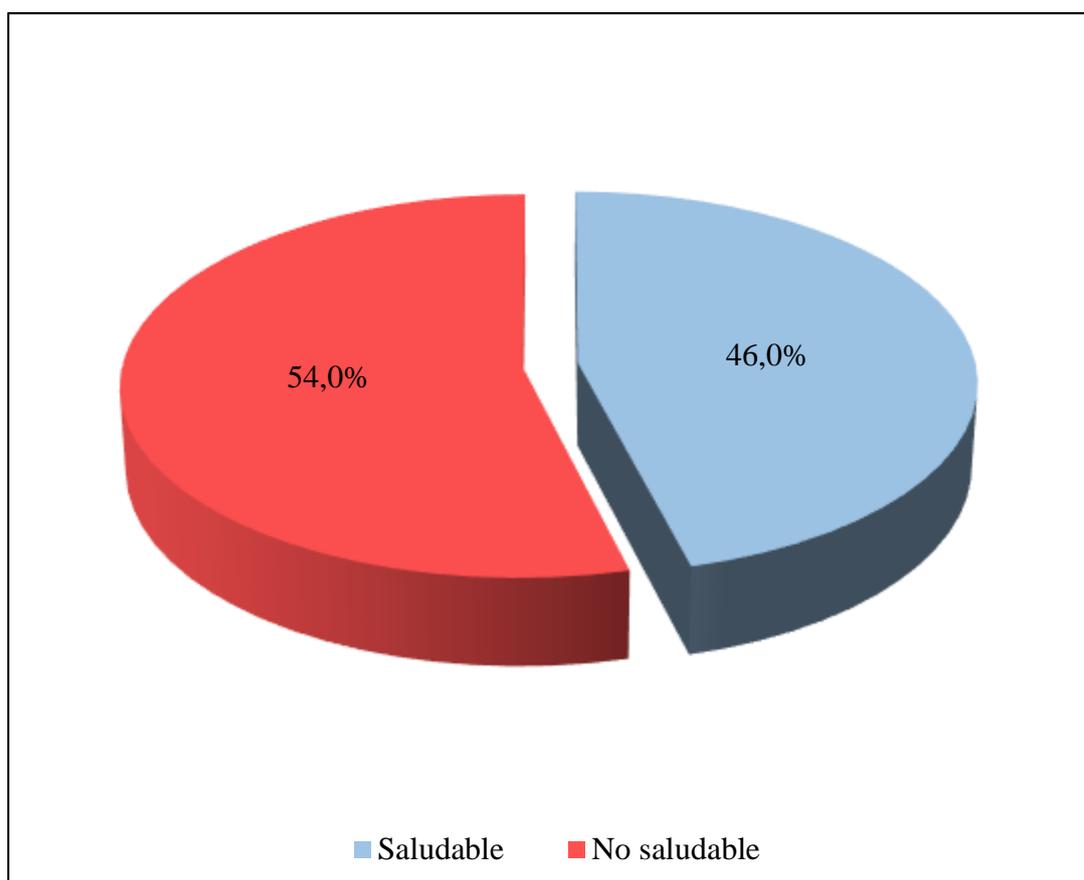


*GRÁFICO 6. Autorrealización del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

*TABLA 7 Responsabilidad en salud del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

<b>Dimensión responsabilidad en salud</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	23	46,0%
No saludable	27	54,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a la persona adolescente en el centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020



*GRÁFICO 7. Responsabilidad en salud del adolescente del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020*

## 4.2 Análisis de resultados

A continuación, se presenta el análisis de los resultados de las respectivas tablas que pertenecen a los estilos de vida y sus dimensiones de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020

### Tabla 1

Según la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz, 2020. Del 100% (50) personas encuestadas, podemos observar que el 68,0% (34) presentan estilos de vida no saludable y el 32,0% (16) presentan estilos de vida saludable.

Estos resultados obtenidos se asemejan con lo encontrado por Quispe D. (50) en su investigación “Estilos de vida y Factores de Riesgo al sobrepeso en Adolescentes del 5to de Secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019”, su muestra estuvo constituida por 20 adolescentes donde se evidenció que el 52,50% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 47,50% presenta estilo de vida saludable.

También se ajustan con los resultados de Ocaña A. y Pajilla R. (51), en su investigación: “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida de los adolescentes del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017”, su muestra estuvo conformada por 191 adolescentes, donde se evidenció que el 74,9% de la población encuestada tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 25,1% tienen un estilo de vida saludable.

Por el contrario, los resultados obtenidos difieren con lo encontrado por Vilcapaza V. (52) con su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de

4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017” donde su muestra estuvo constituida por 100 adolescentes de la I.E antes mencionada, donde se observa que el 55,0% de los adolescentes presentan un estilo de vida moderadamente saludable, el 24,0% muestran estilos de vida saludable, finalmente 21,0% de adolescentes presentan un estilo de vida no saludable.

Así mismo, es diferente con los resultados obtenidos por Galeano J. (53) en su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019” teniendo como muestra 62 adolescentes, evidenció que el 51,6% presentaron estilo de vida medianamente adecuado, el 25,8% estilo de vida adecuado y el 22,6% inadecuado.

Por lo tanto, el estilo de vida en los adolescentes se ve influenciado por la mala alimentación, llevar una vida sedentaria, los trastornos del sueño y el consumo de sustancias nocivas a temprana edad, por lo cual esto conlleva a un estilo de vida no saludable en la adolescencia, donde los pone en riesgo a padecer patologías crónicas tales como las enfermedades al corazón, el sobrepeso y la obesidad, donde todo ello puede repercutir en su vida adulta (54).

Al analizar los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac, se puede observar que más de la mitad llevan estilos de vida no saludables, la cual se puede deducir que la mayoría de los adolescentes suelen comer alimentos no saludables, en su mayoría no realizan ejercicios y prefieren llevar una vida sedentaria, también no saben manejar su estrés y no presentan preocupación en su salud, es por esta razón que se evidencia el alto porcentaje de los estilos de vida no saludables.

Se concluye que, a partir de lo evidenciado, se pueda promover a la práctica de estilos de vida saludable como alimentarse saludablemente y la práctica de ejercicios;

ya que llevar un estilo de vida saludable en la adolescencia va a reducir el padecimiento de enfermedades y la mortalidad, lo cual significa gozar de buena salud y desarrollarse plenamente.

## **Tabla 2**

En la dimensión de alimentación de los adolescentes del centro poblado de Marcac, del 100% de los adolescentes encuestados, se observa que el 64,0% (32) presentan una alimentación no saludable, mientras que en el 36,0% (18) su alimentación es saludable.

Los resultados del presente estudio se parecen a lo encontrado por Loayza D. y Muñoz J. (55), en su investigación: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017” con una muestra de 90 adolescentes, se evidencia que más de la mitad que es el 57,78% (52) presentan una alimentación no saludable, y menos de la mitad que es el 42,22% (38) presentan una alimentación saludable.

También se asemejan a los resultados obtenidos por Sánchez E. (56) en su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018” donde se evidenció que el 87,6% tiene alimentación poco adecuada, el 12,4% alimentación inadecuada y no hubo porcentaje de personas con alimentación adecuada.

Los resultados difieren con lo encontrado por Meléndez M. (57) con su investigación: “Estilos De Vida En Los Adolescentes De La Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019” donde se observa que en la dimensión alimentación el 94,2% de los adolescentes presentan una alimentación saludable y solo el 5,8% de los adolescentes tienen la alimentación no saludable.

De igual forma difieren con los resultados de Arana V. (58) en su investigación: “Determinantes Asociados A Los Estilos De Vida En Estudiantes De 3° Y 4° Año De Secundaria De La Institución Educativa Nuestra Señora De Las Mercedes-Huánuco 2017”, tuvo como muestra a 174 adolescentes, donde el 75,9% tuvo una alimentación adecuada y el 24,1% tuvo alimentación no saludable.

La alimentación en esta etapa es muy fundamental y la última oportunidad para que puedan ser preparados nutricionalmente, por ello cabe mencionar, que la alimentación saludable va ayudar al adolescente a prevenir los trastornos nutricionales, el buen desarrollo cognitivo, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, entre otras; para ello los adolescentes deben tener entre sus comidas los carbohidratos, proteínas y grasas que sean saludables, siempre teniendo en cuenta las cantidades necesarias y las combinaciones adecuadas, de esta manera conjuntamente con la actividad física, podrán tener una mejor calidad de vida y no padecer de las enfermedades ya antes mencionadas (59).

De acuerdo con la alimentación se evidencia que más de la mitad de los adolescentes presentan una alimentación no saludable, cabe mencionar que la mala alimentación se ve influenciado desde la infancia, ya que los padres y el entorno escolar son quienes enseñan a los niños a consumir todo tipo de alimentos y los grupos nutricionales aparte de ello, también se debe a que los adolescentes muchas veces no tienen sus tres comidas importantes al día, no beben la cantidad adecuada de agua al día y prefieren las bebidas azucaradas, en sus alimentos prefieren consumir comidas altos en grasa saturada, o muchas veces suelen consumir alimentos empaquetados que son dañinos para la salud, donde no suelen revisar las etiquetas de dichos productos,

poniendo de lado las frutas y verduras que son importantes para la prevención de enfermedades.

Se concluye que, a partir de lo evidenciado en el presente estudio, se pueda promover la práctica de una buena alimentación, donde se puede concientizar a esta población sobre la importancia de una alimentación saludable y de tener todas las comidas al día, tomar la cantidad de agua necesaria que el cuerpo requiere y tener una comida completa y equilibrada.

### **Tabla 3**

En la dimensión de actividad y ejercicio de los adolescentes del centro poblado de Marcac, del 100% de los adolescentes encuestados, se observa que el 54,0% (27) presentan una actividad y ejercicio no saludable y el 46,0% (23) presentan una actividad y ejercicio saludable.

Los resultados obtenidos de la presente investigación coinciden con el estudio realizado por Fernández A. (60) con su investigación: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018” donde de los 92 encuestados, el 85,0% de los adolescentes presentan actividad y ejercicio no saludable y solo el 7,0% de adolescentes presentan actividad y ejercicio saludable.

Así mismo, los resultados se asemejan con la investigación de Ramos G. (61) titulada: “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017” donde se observa que el 32,0% de los encuestados presentan una actividad y ejercicio saludable, mientras que el 44% presentan poco saludables y el 24,0% presentan una actividad y ejercicio no saludable.

Por otro lado, los resultados obtenidos son diferentes con lo encontrado por Vilcapaza V. (52) con su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Donde se encontró que del 100% de la población encuestada, el 53% presentan un ejercicio moderadamente saludable, mientras que el 18% presentan un ejercicio saludable y finalmente el 29% evidencia un ejercicio no saludable.

Así mismo, en los resultados de Sánchez E. (56) en su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”, se evidenció que más de la mitad que vendría a ser el 61,9% de la población encuestada presentó una actividad y ejercicio poco saludable y el menos de la mitad que es el 38,1% presento actividad y ejercicio no saludable.

La práctica de la actividad física en la adolescencia es vital ya que ello va a reducir que esta población pueda crecer y desarrollarse con sobrepeso y obesidad, también va reducir el padecimiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como los cánceres, enfermedades referentes al corazón, la presión arterial alta, la diabetes, entre otros. Por ello se puede decir que la educación y orientación sobre la actividad física en la adolescencia es importante para que puedan desarrollarse plenamente sin ningún problema (62).

Con lo evidenciado se puede deducir que más de la mitad de los adolescentes presentan ejercicio no saludable, en la actualidad esto se debe a que muchas veces están más al pendiente en lo académico y no se dan el tiempo para poder realizar ejercicio, les gana la pereza o muchas veces prefieren estar entretenidos con el celular y el internet.

En conclusión, en esta dimensión, lo que se recomienda a la población adolescente es que la actividad y ejercicio pueda volverse algo habitual en ellos, así como alimentarse o ir a dormir, ya que, con esto los adolescentes van a poder desarrollarse de manera óptima y evitar las enfermedades ya antes mencionadas.

#### **Tabla 4**

En la dimensión manejo del estrés de los adolescentes del centro poblado de Marcac, los resultados muestran que la mayor parte de los adolescentes que vendría a ser el 90,0% (45) presentan un manejo de estrés no saludable, mientras que el 10,0% (05) presentan un manejo de estrés saludable

Los resultados del presente estudio se asemejan a lo encontrado por Fernández A. (59) con su investigación: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, Se evidenció que de todos los encuestados, el 75,0% de adolescentes presentan un manejo de estrés no saludable y el 17% representa un manejo de estrés saludable.

Con los resultados que difieren, tenemos a lo investigado por Jfoco G. (63) con su investigación: “Funcionamiento Familiar Y Los Estilos De Vida En Adolescentes De La Institución Educativa Horacio Zeballos Gámez Arequipa 2017”. Tuvo como muestra a 167 adolescentes donde el 79,0% obtuvo manejo del estrés saludable, mientras que 16,2% tuvo manejo del estrés medianamente saludable y finalmente solo el 4,8% obtuvo manejo del estrés no saludable.

También difieren con lo encontrado por Bullón E. y Monzón I. (64); en su investigación “Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019” donde del

100% (99) de los encuestados el 2,0% (2) de los adolescentes presentan el manejo de estrés no saludable, mientras que el 51,5% (51) presentan moderadamente saludable y el 46,5% (46) tienen el manejo del estrés saludable.

El estrés viene a ser una reacción normal de la persona, sin embargo, los factores causantes en la adolescencia son muchas, como las exigencias en el ámbito académico, presión de los padres y amigos, tener actividades múltiples, problemas familiares y hasta la baja autoestima, donde ello puede conducir a consecuencias graves como la ansiedad, el pánico, enfermedades físicas, o quizá hasta llegar a las malas tentaciones como lo es el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y las drogas. Por ello se puede decir que manejar el estrés en esta etapa va ser importante, donde se puede controlar con los ejercicios de relajamiento, realizar ejercicio, evitar el consumo de sustancias adictivas, aumentar la autoestima con la ayuda de un profesional y tener amigos que verdaderamente ayuden a poder enfrentarse ante las situaciones de una manera positiva (65).

Con todo lo mencionado se llega a concluir que más de la mitad de los adolescentes presentan manejo del estrés no saludable, la cual se debe a que muchas no saben o no logran identificar qué es lo que les causa tensión y preocupación la cual no saben cómo expresarlos, por ello prefieren vivir su día a día con esa tensión, también es a causa de que no realizan actividades que les permita distraerse o relajarse ya que están ocupados con sus estudios o con el uso de la tecnología.

Se concluye que después de analizar la dimensión manejo del estrés se sugiere a la población adolescente a que realicen ejercicio o poniendo en práctica los ejercicios de relajación como la respiración, salir a lugares que sean distractores y relajantes, también organizándose en los quehaceres que presenta, evitar el consumo excesivo de

cafeína ya que ello puede aumentar el sentimiento de ansiedad y disminuir el consumo de sustancias tóxicas.

### **Tabla 5**

En la dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes del centro poblado de Marcac, podemos observar que más de la mitad que es el 84,0% (42) presentan un apoyo interpersonal saludable, mientras que el 16,0% (08) presentan un apoyo interpersonal no saludable.

Los resultados de esta dimensión se asemejan a lo encontrado por Fernández A. (59) con su investigación: “Estilo de vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Donde se evidencia que 69,0% de los adolescentes tuvieron apoyo interpersonal saludable y menos de la mitad que es el 23,0% presentaron apoyo interpersonal no saludable.

También se asemejan con los resultados encontrados por Bullón E. y Monzón I. (64) en su investigación: “Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019”, donde se observa que menos de la mitad que es el 29,3% (29) presentan un apoyo interpersonal no saludable y el 70,7% (70) que es más de la mitad presentan un apoyo interpersonal saludable.

Con la investigación que difiere tenemos a lo de Vilcapaza V. (52) con su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Se observa que el 44,0% de los adolescentes presentan un estilo moderadamente saludable,

seguidamente el 33,0% muestran un estilo no saludable, y solo el 23,0% se evidencia un estilo saludable.

Así mismo, difieren con lo encontrado por Ramos G. (61) en su investigación: “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017”, se observa que más de la mitad que es el 60% de los adolescentes presentan apoyo interpersonal no saludable y solo el 40% que es menos de la mitad presentan apoyo interpersonal saludable.

El apoyo o las relaciones interpersonales en la adolescencia es muy importante, por ello se puede decir que los amigos muchas veces son los que tienen mayor influencia, ya que son quienes van a ofrecer al adolescente un apoyo emocional o social y eso va a conllevar que el individuo pueda alcanzar más independencia y encontrar su identidad personal, así mismo con la información que suele intercambiar por las redes sociales con los amigos de su entorno o hasta con personas que son de distintos lugares, sin embargo al estar muy inmersos a ese mundo virtual puede conllevar al adolescente a que haya aislamiento social y no se relacione con personas de su entorno (66).

Con los resultados obtenidos se puede concluir que más de la mitad tiene un apoyo interpersonal adecuado, sin embargo, en una poca proporción se evidencia que no hay apoyo interpersonal en adolescentes la cual esto se debe mayormente a los cambios que se dan en esta etapa, el uso de las redes sociales, también a que ellos no son muy sociales y no mantienen relaciones interpersonales con los demás ya sea con sus padres o personas que viven a su alrededor, también puede ser porque no suelen

comentar sobre las inquietudes y deseos que ellos tienen, y cuando están enfrentando situaciones que son algo dificultosas no se lo comentan a alguien.

En conclusión, después de analizar la dimensión apoyo interpersonal, para mejorarla se recomienda a la población, que puedan aprender y tomar en práctica el saber escuchar y ser empáticos con los demás, no juzgarlos, compartir lo que nos sucede y como que se siente lo cual puede hacerlo con la familia o con alguien que esté dispuesto a escucharlos, y lo más importante comunicarse con respeto para que el trato pueda ser recíproco.

#### **Tabla 6**

En la dimensión autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marcac, del 100% de la población adolescente encuestada, se observa que el 52,0% (26) presentan una autorrealización saludable y el 48,0% (24) presentan una autorrealización no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan a la investigación de Fernández A. (60), titulada: “Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Se evidencia que más de la mitad que es el 86% presentan una autorrealización saludable y solo el 14% presentan autorrealización no saludable.

Por el contrario, difieren con lo encontrado por Vilcapaza V. (52) con su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Se evidencia que el 49,0% tiene una autorrealización moderadamente saludable, seguidamente el 27,0% de los adolescentes presentan una autorrealización no saludable y el 24,0% tienen una autorrealización saludable.

La autorrealización es la satisfacción de haber podido cumplir una o muchas metas que nos proponemos, sin embargo, muchos adolescentes en esta etapa no se sienten satisfechos con lo que han llegado a alcanzar ya que ellos están atravesando por muchos cambios, por este motivo es que ellos se sienten dudosos con lo que están haciendo y han logrado. Cabe mencionar que a medida que los adolescentes se van desarrollado, van a ir cumpliendo cada una de sus necesidades y poder llegar a la autorrealización, donde ellos van a tomar la rienda de su vida, poder realizarse plenamente y ser felices con todo lo alcanzado. Se puede decir que algunas veces se observa que los individuos en esta etapa se ven obligado a dejar de luchar por sus metas ya que tienen otras obligaciones como dejar de estudiar y trabajar para mantener a su familia o simplemente no están seguros de lo que verdaderamente quieren ser (67).

Al analizar la autorrealización de los adolescentes del centro poblado de Marcac se evidenció que más de la mitad presentan una autorrealización saludable, sin embargo, menos de la mitad presentan autorrealización no saludable la cual muchas veces esto se debe a que ellos como persona no se sienten satisfechos con lo que están elaborando en su vida, no se sienten satisfechos con las actividades que realizan y no realizan a actitudes que puedan animar a su desarrollo como persona.

Se concluye que, para llegar a la autorrealización, es recomendable que los adolescentes deban tener sus objetivos bien claros y definidos, tener buena relación con los demás, más que todo con los padres ya que ellos comúnmente son los quien ayudan a los hijos a lograr sus metas, tener una buena autoestima y ser feliz, ser perseverante con lo que desea, y no tener que cumplir con las expectativas del resto, sino cumplir con las tuyas.

## **Tabla 7**

En la dimensión de la responsabilidad en salud de los adolescentes del centro poblado de Marcac, se puede observar que el 54,0% (27) tienen una responsabilidad en salud que no es saludable y el 46,0% (23) presentan responsabilidad en salud que sí es saludable.

Los resultados del presente estudio se asemejan a los encontrados por Fernández A. (12) con su investigación: “Estilo de vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Se evidencia que más de la mitad que es el 92,0% tienen una responsabilidad en salud poco saludable y solo el 8,0% presenta una responsabilidad en salud que es saludable.

Los resultados obtenidos difieren a los encontrados por Vilcapaza V. (50) con su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Se evidencia que el 56,0% de los adolescentes presentan un estilo moderadamente saludable, seguidamente el 27,0% tiene un estilo no saludable y solo el 17,0% presenta un estilo saludable.

Así mismo los resultados obtenidos difieren con los de Jfoco G. (63) con su investigación: “Funcionamiento Familiar Y Los Estilos De Vida En Adolescentes De La Institución Educativa Horacio Zeballos Gámez Arequipa 2017, donde se evidenció que el 51,5% de los encuestados presentaron un estilo de vida saludable, mientras que el 38,9% moderadamente saludable y solo el 9,6% tuvo un estilo de vida no saludable.

La población adolescente es considerada como un conjunto saludable es por esta razón que a veces no se le da mucha importancia a las necesidades que presentan en su salud, sin embargo, el desarrollo de la salud de estas, permite pasar a la etapa

adulta con habilidades que pueda servir de una forma productiva en la sociedad, sin embargo, muchas veces a esta etapa es donde se adopta hábitos dañinos como el consumo de alcohol o drogas donde ello va a repercutir en la salud con problemas muy serios como algunos cánceres, enfermedades cardiacas, problemas digestivos, enfermedades del hígado, hipertensión, entre otras, haciendo hincapié a la importancia de los chequeos médicos y dentro de ello las vacunas que se deben de realizar en esta etapa como las de hepatitis A y B y sobre le papiloma (68,69).

Con todo lo observado anteriormente se puede concluir que más de la mitad de los adolescentes del centro poblado de Marcac presentan una responsabilidad en salud que no es la adecuada, donde se debe a que ellos no acuden a los establecimientos de salud para alguna revisión médica, cuando se sienten enfermos prefieren automedicarse y no ir a los establecimientos de salud o si es que van no toman en cuenta lo que el personal de salud les dice, así mismo, porque consumen sustancias dañosas como lo son el alcohol, tabaco y algunas drogas, se puede decir que no en cantidades extremas pero si en pocas cantidades.

Se concluye que, después de haber analizado esta dimensión, se puede promover alternativas de solución para mejorar la responsabilidad en salud, una de ellas es concientizar a la población sobre lo importante que es acudir a los establecimientos de salud, también educar sobre las consecuencias del consumo de sustancias dañosas y las enfermedades que puede causar, como por ejemplo el cáncer al pulmón, que puede darle por el exceso del consumo de tabaco y finalmente educar sobre las conductas de mejora ante estos malos hábitos.

## V. CONCLUSIONES

- Concerniente a los estilos de vida se llegó a la conclusión de que más de la mitad de los adolescentes encuestados presentan estilos de vida no saludables, debido a que muchos de los adolescentes no toman conciencia de su salud y también por la falta de conocimiento sobre este tema, además que el personal de salud tampoco les da la importancia adecuada, por ello me es importante mencionar que el personal de salud debe de tomar medidas para poder mejorar estos estilos de vida, ya que ellos al estar en esta etapa necesitan mucha atención, no solo en la alimentación o ejercicio sino también en la parte psicológica.
- En cuanto a la dimensión de alimentación más de la mitad también presentó alimentación no saludable, debido a que como ya antes mencionado ellos más se basan a las comidas chatarras y los refrescos, o también no se alimentan las veces que es necesario como las tres comidas importantes al día, esta situación es un tema que el personal de salud que está a cargo de este centro poblado debe de priorizar, ya que ellos al estar en ese proceso de crecimiento y desarrollo es importantes que consuman alimentos nutritivos para que puedan desarrollarse sanos y saludables.
- En la dimensión de actividad y ejercicio más de la mitad de los adolescentes presentaron actividad y ejercicio no saludable, debido a que muchas veces no se dan el tiempo necesario para la realización de ejercicio, otros trabajan y otros se dedican a la chacra, cabe mencionar que en su mayoría no toman conciencia o no saben la importancia de realizar ejercicio, por ello considero importante que se pueda concientizar a esta población sobre la realización de ejercicios al

menos tres veces a la semana para así evitar los riesgos de padecer enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

- En cuanto a la dimensión del manejo del estrés, la mayoría de los adolescentes presentaron manejo del estrés no saludable, cabe mencionar que ello está relacionado con la coyuntura la cual estamos atravesando ya que, ellos al estar cursando la secundaria, las tareas y labores que les dejan son mediante las redes sociales y pues al no contar con las clases presenciales muchas veces no logran entender bien los temas y tareas que le dejan, sumado a ello está la preocupación y tensión donde ellos muchas veces no identifican sobre lo que les está causando este problema y pues como consecuencia se estresan más.
- En la dimensión de apoyo interpersonal se evidenció con un alto porcentaje un apoyo interpersonal adecuado, este resultado lo considero importante ya que se evidencia que ellos mantienen una buena relación con los demás ya sea con sus familiares, amigos o vecinos, cabe mencionar que si por esta coyuntura no se puedan encontrar con sus amigos o familiares que vivan lejos, ellos se comunican mediante el uso de las redes sociales, siempre que tengan alguna situación dificultosa tienen con quien contar. Sin embargo, el porcentaje bajo que se evidencia el apoyo interpersonal no saludable, también es algo preocupante ya que hay adolescentes que no tienen esa comunicación adecuada ya sea porque son huraños y callados, considero que en esta situación son los padres quienes deberían de estar ahí brindándoles apoyo a sus hijos.
- Así mismo, en la dimensión de autorrealización más de la mitad presentaron una autorrealización saludable, debido a que hay adolescentes que se sienten muy contentos con lo que realizan y logran cada día, y con ello se evidencia

las actitudes positivas donde ello les ayuda mucho en su desarrollo personal, sin embargo, la otra parte de los adolescentes no se sienten contentos con lo realizado ya que algunos de ellos han tenido algunos problemas en el trayecto de su vida como por ejemplo, quedar huérfanos y tener que trabajar para poder solventarse, algunas adolescentes quedaron embarazadas a temprana edad, por lo que ello ya no les ha permitido lograr los sueños que desean, ya que también han tenido que trabajar para poder solventar a su familia; considero que el personal de salud debería de intervenir en este tema, apoyando en la parte psicológica a los adolescentes.

- Finalmente, en la dimensión de responsabilidad en salud, más de la mitad de los adolescentes no tienen un grado de responsabilidad adecuado, ya que, según lo manifestado, los adolescentes no toman mucha conciencia de salud por ello el personal de salud conjuntamente con las autoridades deberían de trabajar en la realización de campañas para que al menos los adolescentes puedan acudir alguna vez para la realización de un chequeo y así evitar poner en peligro su salud.

## ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

De acuerdo con las conclusiones ya antes mencionadas. se recomienda lo siguiente:

- Dar a conocer los resultados obtenidos en el presente estudio a los encargados del puesto de salud del centro poblado de Marcac, donde se pueda trabajar conjuntamente con las autoridades del centro poblado para que promuevan intervenciones educativas a todos los adolescentes, donde se abarque temas muy importantes como lo son los estilos de vida, dentro de ello: la alimentación, actividad y ejercicio y el manejo del estrés.
- Proponer al encargado del puesto de salud para que impulse a los adolescentes a que acudan al centro de salud con campañas de salud, de esta manera los adolescentes puedan realizarse exámenes médicos periódicos y a la vez le brinden pautas para la mejora de los estilos de vida.
- Proponer programas educativos a los encargados del centro de salud y autoridades del centro poblado, para la mejora de los estilos de vida de los adolescentes teniendo en cuenta que la salud es importante, ya que llevar un hábito saludable en la adolescencia, se va a tener un adulto saludable en el futuro y ello va a depender de los estilos de vida.
- Difundir los resultados a la población adolescente del centro poblado de Marcac, para así sensibilizar sobre el problema de los estilos de vida y sobre las consecuencias de llevar un mal estilo de vida donde ello va a repercutir en las etapas próximas.
- Basándose en los resultados obtenidos, fomentar la realización de investigaciones a este centro poblado, la cual estén relacionados con los estilos de vida en las diversas etapas de vida, para que de esta manera se pueda mejorar la salud cada día.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud del adolescente y el adulto joven. [Internet]. 2021. [citado 28 sep 2020] Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. Organización Panamericana de la salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud del adolescente [internet]. 2018 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
3. Bedia A. Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería [Tesis para licenciatura en internet]. Universidad de Cantabria; 2016. [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herro%20A.pdf?sequence=4>
4. Cruz L, Durán P. ¿Cómo influyen las Nuevas Tecnologías en los Adolescentes? [Internet]. España; 2020 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/como-influyen-nuevas-tecnologias-adolescencia/>
5. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes. Rev. Dig. EFDeportes.com [Revista en Internet] 2016 [Citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
6. Gonzales F. Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú [internet]. Perú; 2017. [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

7. Díaz C, Perera G, Bacallao J, Ramírez H, Alemañy E. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio médico de familia de la atención primaria de salud. Rev. Habanera de Ciencias Médicas [revista en Internet]. 2017 [citado 03 oct 2020]; 16(3): [454-468]. Recuperado a partir de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072/1840>
8. Ramos O, Bahos L, Buitrón Y, Jaimes M, Andrade P. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. Investigaciones Andina. 2016 [citado 03 oct 2020]; 19 (34): 1845-1862. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239057355002.pdf>
9. Ávila A, Rangel L, Gómez M, Leal J, Fuentes B, Panunzio A. Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de educación media. Rev. Multiciencias [revista en internet]. 2016; 16 (2): 176-183. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90452745008.pdf>
10. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. [Trabajo de fin de grado] Universidad de La Laguna; 2017. [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
11. Loayza D, Muños J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa Americana Huancavelica-2017. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2017 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de:

<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Fernández A. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez\\_P\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_P_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GAL EANO.pdf?sequence=1>
14. Cueva M. Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Vicos – Carhuaz – Ancash, 2016. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15680/DETERMINANTES\\_ADOLESCENTES\\_SALUD\\_CUEVA\\_CARRANZA\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15680/DETERMINANTES_ADOLESCENTES_SALUD_CUEVA_CARRANZA_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Osorio T. Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca – Huaraz. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11281/ADOLESCENTES\\_EQUIDAD\\_OSORIO\\_TRINIDAD\\_TATIANA\\_LISBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11281/ADOLESCENTES_EQUIDAD_OSORIO_TRINIDAD_TATIANA_LISBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16. Ocaña A. Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida de los adolescentes del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Del Santa; 2017 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Palladino A. El concepto de “campo de salud” una perspectiva canadiense [internet]. 2010 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/aps/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20-%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf>
18. Atlas Mundial de la Salud. Estilos de vida y Factores de riesgo [Internet]. [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
19. Tejera J. Situación de un problema de salud por Marc Lalonde [internet]. [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacion-salud.shtml>
20. Naranjo Y, Concepción J, Rodriguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Revista en internet]. 2017 Dic [citado 03 oct 2020]; 19(3): 89-100. Recuperado a partir de:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)

21. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K, Pérez J. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cubana Enferm [Revista en internet]. 2019 [citado 03 oct 2020]; 35(4) Recuperado a partir de: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/515>
22. Águila G, Díaz J, Díaz P. Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. MediSur [Revista en internet]. 2017; [citado 03 oct 2020]; 15 (5): 694-700. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180053377015.pdf>
23. Mancilla S. Psicología adolescente [internet]. 2016 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://www.slideshare.net/swmancilla/psicologa-adolescente>
24. Campo Y, Pombo L, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud [Revista en internet]. 2016; [citado 03 oct 2020]; 48 (3): 301-309. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v48n3/v48n3a05.pdf>
25. Carbonero C. Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar [En Línea]. Sevilla: Wanceulen Editorial, 2016 [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/63422?page=13>
26. Costamagna A. y Fabro A. Alimentación saludable: primera prevención [En Línea]. Santa Fe: Ediciones UNL, 2016 [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/78519?page=19>

27. Sayar R. Adolescentes: como es y cómo debería de ser su alimentación. Gazeta Jujuy. 2017. [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.gazetajujuy.com.ar/36730/adolescentes-como-es-y-como-deberia-ser-su-alimentacion/>
28. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física [internet]. 2017 [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo>)
29. Madaria Z. ¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte? [Internet]. España; 2018 [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
30. Ginsburg k, Jablow M. Para adolescentes: una guía personal para manejar el estrés [internet]. 2016. [citado 03 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/for-teens-a-personal-guide-for-managing-stress.aspx>
31. Ministerio de salud (MINSA). Gobierno de El Salvador. Manejo del estrés: talento humano en salud [internet]. 2016 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad\\_ocupacional\\_2016\\_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf)

32. Lacunza A. y Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas [Revista en Internet]. 2016 [citado 03 oct 2020]; 16(2):73-4. Recuperado a partir de: [https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/598/pdf\\_9](https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/598/pdf_9)
33. Rivera B, Guerrero R. Adolescente. Relaciones interpersonales en la adolescencia [internet]. 2015 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2015/08/38.-Relaciones-interpersonales-en-la-adolescencia.pdf>
34. Arguedas I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. Rev. Edc. Des [Revista en internet]. 2019 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/51/51\\_Arguedas.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf)
35. Castellero O. Necesidades de autorrealización [internet]. 2020 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/necesidades-de-autorrealizacion>
36. Ortúzar M. Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud. Rev. Bioética y Derecho [revista en internet]. 2016 [citado 03 oct 2020]; (36): 23-36. Recuperado a partir de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1886-58872016000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000100003)
37. Borrell C. ¿Cuánto depende de mí que tenga un estilo de vida saludable? [Internet]. 2017. [citado 25 oct 2020] Recuperado a partir de: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/2017/11/12/cuanto-depende-de-mi-que-tenga-un-estilo-de-vida-saludable/>

38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. 2017. [citado 25 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
39. Cárdenas J. Investigación Cuantitativa. trAndeS [Artículo de Internet] 2018 [citado 25 oct 2020]; 70 p. Recuperado a partir de: [https://www.programa-trandes.net/Ressources/Manuales/Manual\\_Cardenas\\_Investigacion\\_cuantitativa.pdf](https://www.programa-trandes.net/Ressources/Manuales/Manual_Cardenas_Investigacion_cuantitativa.pdf)
40. Paucar K. Niveles de Investigación [Internet]. 2016 [citado 25 oct 2020]; 34 p. Recuperado a partir de: <https://es.slideshare.net/cattypflores/niveles-de-investigacion-67434154>
41. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama-Piscobamba, 2018. [Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado 25 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
42. Otero B. Nutrición [Internet]. 2012 [citado 25 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
43. Cigarroa I. Estilos de vida activos: la actividad física y sus beneficios en la infancia y adolescencia [En Línea]. Santiago de Chile: RIL editores, 2016 [citado

25 oct 2020] Recuperado a partir de:

<https://elibro.net/es/ereader/uladech/67477?page=26>

44. MedlinePlus. El estrés y su salud [Internet]. EE.UU; 2021 [citado 25 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
45. Ortiz S, Sandoval E, Adame S, Ramírez C, Jaimes A, Ruiz A. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. Invt. educ. médica [revista en Internet]. 2019 Jun [citado 25 oct 2020]; 8(30): 9-17. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572019000200009&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000200009&lng=es)
46. Navas M, Guerrero A. Salud Familiar y Bienestar. [Internet]. Alemania: Universidad de Alemania; 2018 [Citado 25 oct 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.researchgate.net/publication/323546456\\_EL\\_PAPEL\\_DE\\_LAS\\_RELACIONES\\_INTERPERSONALES\\_EN\\_LA\\_SALUD\\_Y\\_EL\\_BIENESTAR](https://www.researchgate.net/publication/323546456_EL_PAPEL_DE_LAS_RELACIONES_INTERPERSONALES_EN_LA_SALUD_Y_EL_BIENESTAR)
47. Sabater V. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano [Internet]. 2020 [Citado 25 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>
48. Cofiño R. Salud Comunitaria. [Serie en Internet] 2017. [Citado 25 oct 2020]. Recuperado a partir de: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/2017/11/12/cuanto-depende-de-mi-que-tenga-un-estilo-de-vida-saludable/>
49. Comité Institucional de Ética en Investigación. ULADECH: Código de ética para la investigación. Chimbote; 2019

50. Quispe D. Estilos de vida y Factores de Riesgo al sobrepeso en Adolescentes del 5to de Secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Cesar Vallejo; 2019 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51195/Quispe\\_QD\\_Y-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51195/Quispe_QD_Y-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
51. Ocaña A. Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida de los adolescentes del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Del Santa; 2017 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
52. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José reyes Luján, Azángaro – 2017. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza\\_Vilavila\\_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Galeano J. Estilos De Vida En Adolescentes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado 03 oct 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GAL\\_EANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GAL_EANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

54. Aibar P. Hábitos saludables en la adolescencia [internet]. SFP. [citado 01 dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Habitos%20Saludables%20en%20la%20adolescencia.%20Patricia%20Castillo.%20Per%C3%BA%20pdf.pdf>
55. Loayza D, Muños J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa Americana Huancavelica-2017. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2017 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%2000099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
56. Sánchez E. Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora De Las Mercedes-Huánuco 2017 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez\\_ME.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez_ME.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
57. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la institución educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza Amazonas; 2020 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/2079/Melendez%20Cubas%20Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Arana V. Determinantes Asociados A Los Estilos De Vida En Estudiantes De 3° Y 4° Año De Secundaria De La Institución Educativa Nuestra Señora De Las

- Mercedes-Huánuco 2017 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería].  
Universidad De Huánuco; 2017 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/722/T047\\_47060835\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/722/T047_47060835_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
59. Marugán J. Corral L. Pavón P. Alimentación en el adolescente [internet] SFP.  
[citado 01 dic 2020]. Recuperado a partir de:  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)
60. Fernández A. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería].  
Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez\\_P\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_P_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
61. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017 [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos\\_Huamanqui\\_spe\\_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanqui_spe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
62. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes [Revista en internet].  
Argentina; 2016. Rev Digital. (21) 216; [citado 01 dic 2020]. Recuperado a partir de: <https://efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
63. Jfoco G. Funcionamiento familiar y los estilos de vida en adolescentes de la institución educativa Horacio Zeballos Gámez Arequipa 2017 [Tesis para optar el

- grado de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2018 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6691/ENjfavgk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Bullón E. Monzón I. Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019 [Tesis para licenciatura en internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2019 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35544/BULLON\\_R\\_E%2cMONZON\\_PI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35544/BULLON_R_E%2cMONZON_PI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
65. Barbado P. La importancia de controlar el estrés [artículo en internet]. 2016 [citado 01 dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.nexopsicologia.com/articulos/aprender-a-reducir-nuestro-estres>
66. Lacunza A. Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas [Artículo en internet]. Argentina; 2016 [citado 01 dic 2020] Recuperado a partir de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Relaciones%20interpersonales%20positivas%20los%20adolescentes%20como%20protagonistas.pdf>
67. Silva L, Mejía O. Autoestima, adolescencia y pedagogía. [Revista en internet]. Rev. Elc. Educare. 2015 [citado 01 dic 2020];19(1):241-56. Recuperado a partir de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/6367/16327>
68. Academia Americana de pediatría. Cómo exhortar a los adolescentes a ser responsables de su propia salud [internet]. 2018 [citado 01 dic 2020]. Recuperado

a partir de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Encouraging-Teens-to-Take-Responsibility-for-Their-Own-Health.aspx>

69. Salud y cuidados. Cuidados de salud en la adolescencia [Internet]. SFP. [citado 01 dic 2020]. Recuperado a partir de: <https://saludycuidados.uy/cuidados-de-la-salud-en-la-adolescencia/>

## ANEXOS



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



### CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020

#### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021							
		Semestre I				Semestre II				Semestre 0				Semestre I			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X												
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
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	X													
8	Ejecución de la metodología				X	X											
9	Resultados de la investigación						X	X									
10	Redacción del Análisis de Resultados							X	X	X							
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X	X				
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac										X	X	X				
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X				
14	Sustentación Pre Informe de Investigación													X			
15	Reacción del informe final													X	X		
16	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X	X	
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X	X
18	Redacción de artículo científico														X	X	X



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



**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020**

**ESCALA DE ESTILOS DE VIDA  
AUTOR: WALKER, SECHRIST, PENDER  
MODIFICADO POR: DÍAZ REYNA, E; DELGADO, R (2008)**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Nº	ÍTEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos	N	V	F	S
4	Contiene entre la comida el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida	N	V	F	S
6	Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida	N	V	F	S
10	Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación	N	V	F	S
11	Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación	N	V	F	S
12	Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					

13	Usted se relaciona o corresponde con los demás	N	V	F	S
14	Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás	N	V	F	S
16	Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades	N	V	F	S
19	Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica	N	V	F	S
21	Cuando usted presenta alguna desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud	N	V	F	S
22	Toma los medicamentos recetados por el médico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información	N	V	F	S
24	Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud	N	V	F	S
25	Consumo sustancias dañosas como el : alcohol, cigarro y/o drogas	N	V	F	S

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

NUNCA (N) = 1  
 A VECES (V) = 2  
 FRECUENTEN (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



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA**

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

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

	<b>R-Pearson</b>	
Ítems 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



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



**CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



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



**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS**

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 DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARCAC – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020** y es dirigido por RODRIGUEZ HUAMAN ROSARIO MILAGROS, investigadora de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es caracterizar los estilos de vida de los adolescentes de dicha población. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará de 5 a 10 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 las redes sociales como **(Facebook o WhatsApp)**. Si desea, también podrá escribir al correo **romi\_171199@hotmail.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.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

**Nombre (iniciales):**

**Firma del participante:**

**Firma del investigador (o encargado de recoger información):**



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

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

Huaraz, 25 de septiembre del 2020

**OFICIO N° 128 -2020-EPE-ULADECH CATÓLICA**

Sr.

Pablo Alejandro Cochachin Martel  
Alcalde del Centro Poblado de Marcac

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Rodriguez Huaman Rosario Milagros**, con código de matrícula N° **1212181003**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “**Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marcac – Huaraz – Independencia, 2020**” durante los meses de septiembre y octubre del presente año.

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

Es espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,



RECORRIDO  
MUNICIPALIDAD DEL CENTRO  
POBLADO DE MARCAC

Pablo Alejandro Cochachin Martel  
DNI: 31616200  
ALCALDE

M. 02.05.2021  
C.c./  
Archivo 19:00 pm



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Mg. Sara Maribel Ramos Mescoso  
DIRECTORA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

[repositorio.uladech.edu.pe](http://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

4%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo