



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE**

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

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX  
ROSSE- LA ESPERANZA- TRUJILLO, 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**ARANDA ARANDA, CATHERINE PATRICIA**

**ORCID: 0000-0001-5162-8867**

**ASESORA**

**REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER**

**ORCID: 0000-0002-4722-1025**

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0197-092-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:10** horas del día **24** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Presidente  
**RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL** Miembro  
**ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO** Miembro  
**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE- LA ESPERANZA- TRUJILLO, 2021**

**Presentada Por :**  
(1612162024) **ARANDA ARANDA CATHERINE PATRICIA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **16**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Presidente

**RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL**  
Miembro

**ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO**  
Miembro

**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE- LA ESPERANZA- TRUJILLO, 2021 Del (de la) estudiante ARANDA ARANDA CATHERINE PATRICIA, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 11% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 24 de Enero del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

La investigación va dedicada a Dios por la salud, la vida y el amor de mis padres quienes me brindan el apoyo incondicional y siempre están pendientes, guiándome con sus consejos y ayuda que ellos me brindan.

La concepción de este proyecto está dedicado a mis padres mi hermano y mis hermanas, son fundamentales en mi vida y gracias por su apoyo incondicional y ayudarme a llegar donde estoy ahora.

Así mismo la investigación va dedicada a las personas quienes siempre me han apoyado y han estado conmigo en los momentos más difíciles como también en los momentos más felices.

Patricia A.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios de por darme vida, salud y las fuerzas para seguir estudiando, así poder culminar con mi carrera, así mismo, agradecer a mis padres por el gran apoyo que me brindan.

Agradezco a los encargados de la I.E y a las alumnas por participar de manera voluntaria en dicha investigación, así mismo agradezco a docente Elsa armas por el gran apoyo brindado.

Agradezco a las personas quienes me brindaron un consejo para no rendirme y continuar estudiando, agradezco a mis compañeras quienes estaban allí brindando el apoyo.

**Patricia A.**

## Índice General

	pág.
Carátula.....	I
Acta de sustentación... ..	II
Constancia de originalidad. ....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento .....	V
Índice general .....	VI
Lista de tablas... ..	VIII
Lista de figuras... ..	IX
Resumen... ..	X
Abstract.....	XI
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 Antecedentes... ..	9
2.2 Bases teóricas... ..	12
2.3 Hipótesis... ..	16
III. METODOLOGÍA.....	1
3.1 Nivel, Tipo y Diseño de Investigación.....	16
3.2 Población y Muestra.....	16
3.3 Variables. Definición y Operacionalización... ..	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información... ..	17
3.5 Método de análisis de datos... ..	18
3.6 Aspectos Éticos.....	19
IV. RESULTADOS... ..	21
Discusión .....	24
V. CONCLUSIONES .....	42
VI. RECOMENDACIONES .....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44
ANEXOS	
Anexo 01. Matriz de consistencia.....	56
Anexo 02. Instrumento de recolección de información.....	58
Anexo 03. Validez del instrumento... ..	64

Anexo 04. Confiabilidad del Instrumento.....	66
Anexo 05. Formato de Consentimiento informado.....	67
Anexo 06. Evidencias de ejecución (Declaración jurada, dase de datos).....	68

## LISTA DE TABLAS:

Pág.

<b>TABLA 1</b> ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021... ..	29
<b>TABLA 2</b> ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021. ....	30
<b>TABLA 3</b> ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021 .....	32



## LISTA DE FIGURAS

Pág.

<b>FIGURA 1:</b> ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021.....	29
<b>FIGURA 2:</b> ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021.....	30
<b>FIGURA 3:</b> ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021 .....	32

## RESUMEN

La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo de corte transversal, no experimental, desarrollada en la I.E. Carlos Manuel Cox-Trujillo, 2021. ¿Existe relación entre acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021? Determinar la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. La muestra estuvo constituida por 83 adolescentes a quienes se aplicó el cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida los datos obtenidos se procesaron en base de Microsoft Excel, pasados a la base de PASW Statistics versión 18.0 para su respectivo proceso, presentados en tablas y gráficos la cual se usó Chi-cuadrado y criterios de significancia: Si  $p < 0.05$  para determinar la relación estadística significativa. Se encontró que el 52% tienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud y el 48% tienen acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud, el 51% de adolescentes tiene estilos de vida saludable y el 49% tienen estilos de vida no saludable. En conclusión, se encontró que, no existe relación entre acciones de prevención y promoción y estilos de vida. Según Nola Pender nos habla sobre la promoción de la salud y los estilos de vida, están relacionados a una causa las cuales vienen hacer las costumbres que tiene cada persona.

**Palabras:** Adolescentes, Prevención y Promoción, Salud.

## ABSTRACT

The research was of a quantitative type with a descriptive cross-sectional design, not experimental, developed at the I.E. Carlos Manuel Cox-Trujillo, 2021. Is there a relationship between health promotion and prevention actions and the lifestyles of adolescents from the I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021? To determine the relationship between the actions of prevention and promotion of health and the lifestyles of the adolescents of the I.E. The sample consisted of 83 adolescents to whom the questionnaire of prevention actions and promotion of health and lifestyles was applied. The data obtained were processed on the basis of Microsoft Excel, passed to the PASW Statistics version 18.0 base for their respective process, presented in tables and graphs which used Chi-square and significance criteria: If  $p < 0.05$  to determine the significant statistical relationship. It was found that 52% have adequate actions for prevention and health promotion and 48% have inadequate actions for prevention and health promotion, 51% of adolescents have healthy lifestyles and 49% have lifestyles not healthy. In conclusion, it was found that there is no relationship between prevention and promotion actions and lifestyles. According to Nola Pender, she talks to us about the promotion of health and lifestyles, they are related to a cause which comes from the customs that each person has.

**Words:** Adolescents, Prevention and Promotion, Health.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) nos indica que la escala mundial de la supervivencia de los adolescentes y jóvenes varían según el lugar del mundo, ya que la probabilidad más alta de morir en el 2020 entre los 10 y 14 años en África subsahariana, Australia y nueva Zelanda, las principales causas de defunción en adolescentes y jóvenes son las lesiones, violencia, conductas auto lesivas, infecciones respiratorias y dolencias ligadas a la maternidad, los trastornos de salud mental comienzan antes de los 14 años, pero la mayoría de los casos no son detectados, ni tratados a tiempo, por ello se debe vulnerable la prevención de la salud hacia los adolescentes Muchos de los jóvenes que empiezan el consumo de sustancias tóxicas llevan un mayor riesgo a caer en la intendencia y otros problemas de salud, y en las adolescentes en el 2020 el 41 de cada 1000 chicas dieron a luz entre los 15 y 19 años, presentando un mayor riesgo de mortalidad.

La prevención está muy vulnerable a nivel mundial por ello es que la violencia familiar es una de las principales causas de la mortalidad en las adolescentes y jóvenes en el mundo, aunque muchos varían según la región del mundo, en países de bajos recursos de la región de las Américas en el 2018, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS indica que la causa de muerte en adolescentes según la encuesta de Mundial de Salud Escolar (EMSE) un 42% de los chicos y 37% de las chicas estaban expuestos la intimidación, la violencia sexual, lo cual presenta un mayor riesgo al contraer infecciones por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, como también, los problemas de salud mental, mal rendimiento escolar, embarazo precoz y enfermedades no transmisibles. Por ello sean implantado estrategias de prevención en cuanto a la intimidación escolar, programas que fomenten las aptitudes sociales e intervenciones comunitarias para reducir el consumo de sustancias tóxicas y el uso de armas de fuego, prestaciones de atención eficaz, empática a los sobrevivientes de violencia, proporcionando un respaldo continuo, lo cual puede ayudar a mejorar las consecuencias físicas y psicológicas (2):

La prevención de algunas enfermedades más comunes ITS/ SIDA en adolescentes debido al número de embarazos no deseados, las adolescentes el incremento de nuevas infecciones sexuales constituyen el problema de salud en la población de la adolescente por ello es que se realizó la actividad de promoción de salud, así como brindarles una herramienta metodológica para desarrollar sexo seguro, lo primero es capacitar al profesional para brindar y orientar la prevención de embarazos no deseados, ITS, SIDA, dirigido a las adolescentes, la OMS define que sexualidad sana es la amplitud de disfrutar la

actividad sexual, la ausencia de temores, vergüenza, orientar sobre los métodos de transmisión y como evitarlas (3).

La salud mental es la tercera causa principal y discapacidad entre las adolescentes y el suicidio es la defunción entre los adolescentes de 15 años y 19 años; La violencia, la pobreza, la humillación y el sentimiento de desvalorización pueden aumentar el riesgo de padecer problemas mentales. La violencia interpersonal en las adolescentes es la causa de mortalidad a nivel mundial, estas varían de acuerdo a las regiones del mundo; la OMS da a conocer que cada 1 de 3 adolescentes ha sido víctima de violencia emocional, física y sexual (4).

En Latinoamérica y el Caribe 30% los adolescentes forman un papel muy importante en la sociedad, pero no les dan importancia a sus necesidades de salud, porque lo consideran como un subconjunto de población saludable. La OPS fomenta el desarrollo de la salud de los jóvenes, para permitirles una mejor vida de adultos, con más habilidades para servir en sus comunidades de manera productiva y mejorar el crecimiento económico, ya que los adolescentes de zonas rurales, indígenas y personas afrodescendientes con menos escolaridad presentan sistemáticamente una mayor carga de morbilidad y mortalidad, integrado el aumento de los embarazos en adolescentes y otras enfermedades que ponen en riesgo su salud (5).

A nivel mundial los adolescentes estarían presentando problemas en cuanto la actividad física la OMS (6) nos indica que el 80% de los adolescentes no llega a un nivel mínimo recomendado para la realización de actividad física, esto podría perjudicar para la salud de los adolescentes en cuanto su crecimiento y desarrollo, por ello sea aptado medidas normativas para el estilo de vida en cuanto la actividad física, cabe recalcar que el desarrollo de actividad física, podría ser ventajoso para la salud e cuanto al desarrollo cognitivo, cardiorrespiratorio, muscular y ósea. En el 2016 Filipinas tuvo prevalencia en la actividad física insuficiente en un 93% en niños y en Corea del sur 97% en ambos sexos hubo el incremento en cuanto la insuficiencia de actividad física.

Por ello mismo en cuanto a la promoción de la salud se afrontan muchos problemas en cuanto a la gestión en el Perú, hay profesionales con gran capacidad y experiencia, pero el sector público no le brinda las condiciones adecuadas a desarrollarse, por lo contrario, muchas veces dificultan la participación del personal de salud, la falta de insumos y medicamentos es otra de las dificultades por las cuales pasan los adolescentes en el Perú, observando todos los problemas es obvio que no se puede solucionar todos a la misma vez por lo que es importante priorizar lo más grave y solucionarlo en corto plazo, poner como

estrategia la atención primaria de la salud, tener una capacidad flexible de gestión, pensar primero en la salud de los adolescentes (7).

A nivel del Perú el síndrome metabólico, en la población está incrementando su prevalencia 6,7% en países bajos y medios está causando problemas en la combinación de estilos de vida y hábitos de alimentación, los estilos de vida son un riesgo para la salud de los adolescentes causando una serie de enfermedades, el consumo de exceso de grasas, sal, carbohidratos, el consumo frecuente de comida rápida, al hábito de fumar a temprana edad, consumo de alcohol (8).

El síndrome metabólico en adolescentes está en riesgo en cuanto a la obesidad, carotídea y diabetes mellitus tipo 2 a largo plazo, como también sean presentado problemas de hipertrigliceridemia, alcanzando el 44, 8%, en los adolescentes, frente a este problema el personal multidisciplinario debe poner en desarrollo actividades para mejorar los estilos de vida de los adolescentes, pero sin embargo en el Perú hay deficiencia en cuanto al acceso a los establecimientos de salud (9).

En el Perú la OPS (10) indica que el acceso de los adolescentes a los establecimientos de salud es vulnerable, se encuentran obstáculos legales, económicos y ambientes hostiles cuando acuden a los servicios de salud como el incumplimiento de confidencialidad, el consumo de drogas y la discriminación, existen carencias para promover de manera efectiva el acceso a servicios de calidad en cuanto a la salud, educación y protección en forma oportuna, existe un porcentaje de 39,9% de las adolescentes atendidos en programas nacionales para la prevención y erradicación de la violencia contra la mujer ya que esto se ha visto muy vulnerable en los últimos años.

Muchos de los servicios de salud incluyendo biomédico, de salud mental, nutricionista, Psicología. y otros, se ven afectado por el financiamiento de los de sistemas de salud, barreras geográficas y disponibilidad personal de salud para apoyar y mejorar los estilos de vida de los adolescentes, como también los adolescentes no acuden a los establecimientos de salud por miedo, o por una mala experiencia en algún establecimiento, los adolescentes también están en constante cambio y suelen experimentar algunas actividades que pondría en riesgo la salud de ellos mismos, como el consumo de sustancias tóxicas (11).

Se presenta una deficiencia en cuanto a la prevención y promoción de la salud hacia los adolescentes, porque existe muchos obstáculos por los cuales no suelen acudir a los establecimientos de salud, ni mucho menos a orientaciones de estilos de vida saludable o educación sobre cómo prevenir algunas enfermedades transmisibles o no transmisibles, los

adolescentes hoy en día están enfocados en otras actividades como salir a divertirse, consumen alcohol y drogas los cuales ponen en riesgo su salud, así mismo las adolescentes no suelen tener una alimentación adecuada, por la misma circunstancia en que viven y consumen comidas rápidas o comida chatarra la salud de los adolescentes hoy en día es muy vulnerable no solo por el personal de salud, sino que también por ellos mismos que exponen su vida realizando actividades de perjudica su salud.

Las adolescentes de la investigación fueron participantes de la I.E. “Carlos Manuel Cox Rosse” fue creado el 08 de agosto de 1986, con el número 02385, teniendo la conducción de la DIREL el profesor Juan Lujan Burgos, la I.E fue construida por el proyecto internacional PERÚ, con coordinación del instituto Nacional de Infraestructura educativa. Fue inaugurado el 08 de agosto de 1986 por el presidente constitucional del Perú Alan García Pérez, quien actuó como padrino, junto a la Sra. Hilda Cassinelli Viuda de Cox quien fue un luchador social, al que hoy la I.E lleva su nombre Carlos Manuel Cox Rosse, nació el 02/08/04. Fue revolucionario aprista que lucho toda su vida defendiendo a los obreros, analfabetos y a la mujer, la I.E abre sus puertas el 01 de marzo de 1987, para educar a la mujer joven, la conducción fue por la Profesora María Alva Díaz (12).

La I.E. Está ubicada en parte baja de la Esperanza entre Jerusalén, zonas colindantes con Huanchaco, cuenta con los grados primaria y secundaria, la infraestructura es de material noble de tercer nivel, en una menor parte y mayor parte cuenta con aulas de primer nivel; tiene una cancha deportiva sintética ejecutado por la municipalidad de la Esperanza, actualmente tiene 18 aulas en nivel primaria y 17 de nivel secundaria, con un aproximado de 1000 alumnas, la I.E participa de eventos sociales, culturales y deportivas en apoyo a la comunidad estudiantil, participan en ferias de ciencia, desfiles escolares (13).

Por lo antes mencionado se formula la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse–Trujillo, 2021?

La investigación fue realizada con el propósito de identificar la relación de acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox, la prevención de la salud es tarea de cada uno, pero en conjunto y con responsabilidad podemos evitar muchas enfermedades en las adolescentes, no solo abarcar en ellos sino también en su entorno, por ello las autoridades de la I.E deben apoyar y orientara a las adolescentes e informar al tutor o padres de familia en caso esté en peligro la salud de los adolescentes.

El informe de investigación es importante porque nos permitirá identificar la relación entre acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida que tienen los adolescentes, así poder el profesional de salud realizar planes estrategias sobre la educación de la salud, ya que es un tema amplio a desarrollar en el primer nivel de atención, así mismo brindar información sobre los resultados a los docentes y ayuden a orientar a los adolescentes en cuanto a los riesgos que están expuestos con el fin de mejorar los estilos de vida. Esta información servirá de guía y elaboración de otras investigaciones similares, previamente adaptándolo a lo correspondiente al sujeto de estudio.

Con la investigación se busca orientar a los docentes y familiares para cambiar los inadecuados hábitos de estilos de vida y fortalecer las acciones prevención y promoción de salud, como también explicar sobre la importancia que es hoy en día el uso correcto de los anticonceptivos y su uso adecuado para evitar contraer enfermedades de transmisión sexual y puedan tener un desarrollo favorable en sus vidas.

Para Buscar respuesta al enunciado del problema se plantea el siguiente objetivo general. Determinar la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse–Trujillo, 2021  
Para buscar respuesta al objetivo general se plantió los siguientes objetivos específicos.

Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud en las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse–Trujillo, 2021

Identificar los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse–Trujillo, 2021

Establecer la relación que existe entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse – Trujillo, 2021.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

**Guerrero (14)** en su investigación tiene como título “Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de 5 Instituciones educativas 2020. Tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre estilos de vida y caracterización sociodemográfica de adolescentes escolarizados en dos sub regiones del departamento de Sucre, Colombia. La metodología aplicada en la investigación es descriptivo transversal y correlacional, muestra fue de 427 estudiantes de estudiantes, los siguientes resultados que (69,1%) son de Santiago de Tolú y (30,9%) predominando el estilo de vida adecuado. Se concluye que hay diferencias significativas en las dimensiones de actividad física y social, sueño y estrés, nutrición familiares y amigos.

**Campos (15)** en su investigación “Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del BIO-Bio y factores relacionados 2021”. Identificar los estilos de vida de los adolescentes de algunos establecimientos educacionales públicos de la región Bio- Bio y su relación con factores personales y microsistema la metodología es cuantitativo, transversal en 489 de 7 establecimientos educacionales. En los resultados se encontró 117 son de sexo femenino, y el 137 son de procedencia urbana, el 133 de adolescentes estudia y trabaja y 129 de adolescentes tiene economía buena y solo el 10% obtuvo puntajes muy buenos de estilos de vida, los hombres presentaron mejor puntaje en los estilos de vida, así como en dimensiones de actividad física y bienestar mental, conclusión en los estudiantes que perciben mejor situación económica familiar tienen más énfasis en su educación y los que ayudan en los negocios familiares tiene menos rendimiento académico.

**Villamizar (16)** “Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de una Institución Educativa privada de Bucaramanga 2022”, evaluar la calidad de vida relacionada con la salud y su relación con factores sociodemográficos en adolescentes en una institución educativa privada de Bucaramanga (Colombia). La metodología de estudio es cuantitativo descriptivo de corte transversal, participan 280 adolescentes. Resultados se observan en cuanto a la calidad de vida relacionada con la salud, los adolescentes perciben más problemas estado de ánimo y sentimientos especialmente en las mujeres adolescentes, se concluye que la dimensión con menor puntuación

corresponde al estado de ánimo y sentimientos de ambos mostrándose diferencias significativas.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales.**

**Según Fernández (17)** en su investigación tiene como título “Estilos de vida de los adolescentes de la I.E. Villa Los Reyes, Ventanilla-Callao, 2018”, tuvo como Objetivo General: Determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao 2018. La metodología utilizada en el estudio fue un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos; de diseño no experimental porque se basa en las observaciones de los hechos, sin manipulaciones intervenciones. Resultado el 76% tienen estilos de vida saludables el 92% en la dimensión de responsabilidad en salud, el 75% en la dimensión de manejo al estrés no saludable se concluyó que 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. En la dimensión nutrición el estilo de vida es saludable.

**Según Zegarra (18)** en su investigación título “Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022”. Utilizo el Objetivo general: Determinar los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022. La metodología en el presente estudio fue con el enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y transversal, técnica empleada fue la encuesta, a través del instrumentó. Resultado el 43,5% predomino un buen nivel de estilos de vida, en familia y amigos predomino el 82,6% con un nivel excelente de estilos de vida y un 5,4% en nivel existente de peligro. Concluyendo que los estilos de vida que presentan los estudiantes, familiares y amigos es el nivel regular, nivel excelente y el nivel existente de peligro.

**Galeano (19)** en su investigación titulada como: “Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019”, Describir los Estilos de vida en los adolescentes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. la metodología es no experimental, descriptivo de corte en enfoque cuantitativo, con una muestra conformada de 62 adolescentes del cuarto y quinto de secundaria, la técnica empleada fue el cuestionario modificado de perfil de estilos de vida, según los resultados se encontró que el 51,6% tiene estilos de vida saludable, y 22,6% de estilos de vida inadecuados Se concluyó que

los estilos de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de educación secundaria es adecuado.

### **2.1.3. Antecedentes locales:**

**Francisco (20)** en su investigación tiene como título: “Estilo de vida como determinación de salud en adolescente de la Institución Educativa Eleazar Guzmán Barrón la Victoria- Chimbote, 2019”. El Objetivo General: Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud de los adolescentes adolescente de la Institución Educativa Eleazar Guzmán Barrón la Victoria- Chimbote, 2019. La metodología utilizada fue cuantitativa descriptiva, la muestra es de 159 adolescentes, En los resultados se encontró que la mayoría de los adolescentes acuden a establecimiento de salud, y presentan una inadecuada alimentación. Conclusiones los adolescentes presentan adecuado acceso a los servicios de salud, la mayoría tiene reglas y expectativas claras, en cuanto a los estilos de vida tienen una inadecuada alimentación.

**Eustaquio (21)** en su investigación tiene como título “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adolescente del pueblo joven 2 de junio sector A- Chimbote,2019”. Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adolescente del pueblo joven 2 de junio sector A, asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social, la metodología utilizada fue tipo cuantitativo, con una muestra de 93 adolescentes técnica empleada es la entrevista y la observación. Resultados se encontró que más de la mitad cuenta con acciones adecuadas de promoción y prevención de la salud y estilos de vida saludable. Se concluye que no existe relación entre prevención y promoción de la salud y los estilos de vida.

**Matute (22)** en su investigación titulada como “Determinantes de la salud de las estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse, la esperanza, 2019”. Describir los determinantes de la salud de las estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse, la esperanza, 2019 La cual tiene como objetivo General describir los Determinantes de la salud de las estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse, la esperanza, 2019. Metodología es cuantitativa, descriptiva de una sola casilla; resultados que los determinantes del entorno biosocioeconómico la mayoría son trabajador estable, menos de la mitad tienen un ingreso económico menor que 750

nuevos soles, en su totalidad cuentan con baño privado, usan gas para cocinar, energía eléctrica permanente, el abastecimiento de agua es por conexión domiciliaria, eliminan la basura en el carro recolector, la mayoría cuentan con vivienda unifamiliar, propia, en los estilos de vida no presentan daños en su salud. Concluyo los adolescentes presentan estilos de vida saludables y cuenta con apoyo social y un ambiente adecuado para su salud.

## **2.2 bases teóricas:**

En el presente estudio se utilizó el “Modelo de Promoción de la Salud”, la cual ayuda a confirmar ideas importantes sobre el comportamiento de salud y los estilos de vida, propuesto por la Dra. Nola Pender quien nació en 1941 en Lansing, EE.UU. fue hija única de padres defensores de la mujer. Estudio en West Suburban Hospital del Oak Park. Recibió el diplomado en enfermería y comenzó a laborar en el hospital de Michigan. 1964 llegó a tener de crecimiento y desarrollo humano de la Universidad de Michigan y en 1965 ganó el grado de PhD en Psicología y Educación por la Universidad del Noroeste en Evanston, Illinois (23).

Según la teorista Nola Pender en 1975 difundió modelo de conducta para la salud preventiva, está constituido en base de personas toman sus propias elecciones sobre su salud, adentro del entorno de enfermería. MPS está se establece en el individuo por factores cognitivos-preceptuales, los cuales son modificables por las particularidades situacionales personales e interpersonales, y se muestra resultado la participación de conductas favorables de salud, El MPS ayuda a poder confirmar ideas importantes sobre el comportamiento de salud y para incorporar los descubrimientos de investigación de tal manera que posibiliten la promoción de hipótesis comprobables. Esta teoría sigue siendo pulida en cuanto a la actitud de expresar las similitudes entre las transformaciones de conducta sanitaria. El modelo se apoya en la educación de todas las personas sobre cómo deben cuidarse para tener una buena vida saludable basado en los paradigmas (24)

Los paradigmas de salud es el estado altamente positivo y tiene una mayor significación que otro enunciado común, el ser es el individuo y el centro de la teorista, cada individuo se define de manera única por su particular patrón cognitivo-perceptual y sus causas en el entorno que muestra las interrelaciones entre los factores cognitivo-preceptuales y los factores modificables que predominan sobre la visión de comportamiento promovedor de salud. Enfermería es el confort como especialidad, teniendo responsabilidad propia en los cuidados sanitarios es la base de cualquier

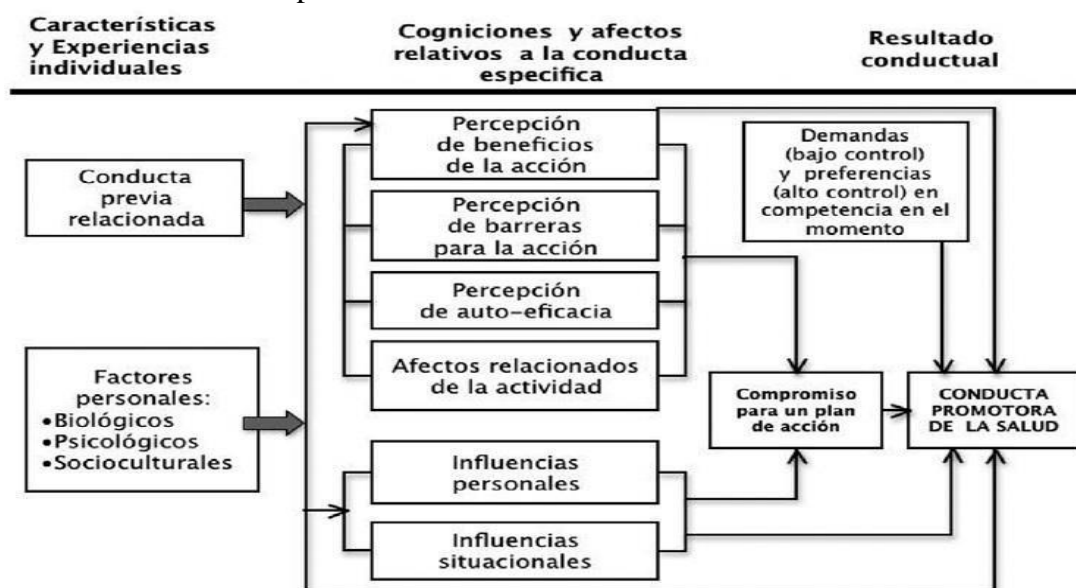
proyecto de reforma de tales ciudadanos el profesional de salud se constituye en el principal representante legado de incentivar a los individuos para preservar su salud personal (25).

El modelo de promoción de salud, es predominantes en los estilos de vida que están interrelacionados a las causas cognitivas, perceptuales, comprendidos también como las costumbres y convicción de ideas que tiene cada persona. La prevención de Nola Pender se apoya en tres teorías que son la acción razonada; se basa Ajezen y Fischben explica la conducta que tiene cada individuo. Acción planteada, es conducta de la persona basándose en la seguridad y control de las acciones; la tercera es social-cognitiva de Albert Bandura, plantea que la autoeficacia es uno de los factores más influyentes en el funcionamiento humano son juicios de los individuos acerca de su capacidad para lograr un grado de rendimiento. Nola Pender vuelve a tomar particularidades personales, además de los valores y creencias viene a ser determinantes en una conducta saludable o riesgo para la salud, puesto que la salud desempeña un papel importante de cada individuo (26).

El modelo de promoción de la salud expone aspectos que intervienen en la modificación de conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura<sup>2,3</sup> y el modelo de la motivación humana de Heather. El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, integra factores psicológicos. El segundo, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad siempre y cuando hay una idea clara y concreta para conseguir la meta.

El MPS expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud, Pender la integra en el siguiente diagrama del MPS (27)

“Modelo de promoción de la salud Nola J. Pender.”



“Fuente: Modelo de promoción de la salud de Nola Pender 1996, En: Cid PH, Merino JE, Stiepavich JB”

Descripción del gráfico del modelo de promoción de la salud, como se puede visualizar la primera columna de las características y experiencia individuales, en las cuales abarca la conducta previa relacionada, esto hace referencia a la conducta previa que pueden tener dichos efectos son directos, los cuales tienen la posibilidad de que las adolescentes puedan comprometerse, con las conductas sobre la promoción de la salud y los factores personales, tanto biológicos, psicológicos y socioculturales.

En la segunda columna se relaciona los conocimientos de afecto los cuales están divididos en seis conceptos, que vienen hacer la percepción de beneficio por acción así mismo la percepción de barrera para la acción que viene hacer los problemas, obstáculos o brechas que evitan el compromiso respecto a su salud esto es apreciación como desventaja o negatividad de la persona misma la percepción de la auto eficacia, los conceptos importantes están constituidos a modelo que presenta la percepción de la competencia de uno propio para ejecutar ciertas conductas. y efectos relacionados a la acción de las adolescentes en sus vidas, los que están relacionados a los factores personales son: las influencias personales y situacionales, que viene hacer positivos o negativos favorable o desfavorable a la percepción en la conducta promotora de la salud (27).

El quinto son las influencias personales viene a ver que la persona se involucra a optar comportamientos en la promoción de la salud y por último son las influencias situacionales en el entorno pueden tanto aumentar como disminuir la participación en la conducta promotora de salud.

## **BASES CONCEPTUALES**

**Prevención de la salud:** Esta definida por un conjunto de acciones destinadas a erradicar o minimizar el impacto de enfermedad y discapacidad, por tanto, son las medidas destinadas a prevenir la aparición de enfermedad en las adolescentes (28).

**Promoción de la salud:** se define por la organización de la salud como un proceso que permite al equipo multidisciplinario a promover actitudes hacia las personas incrementar el control de su salud, este concepto es realizado de forma individual como grupal en beneficio de su salud (29).

**Estilos de vida:** Conjunto de actitudes y comportamientos que se adoptan y desarrollan de forma individual o colectiva que satisface la necesidad de las personas. Los estilos de vida tienen repercusión física como psíquica, un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la vida del individuo, que comprende en los ejes temáticos como alimentación y nutrición la higiene de cada persona y habilidades para la vida, la actividad física, salud sexual y reproductiva, salud bucal, salud mental y cultura de paz y por ultimo seguridad vial y cultura de tránsito (30).

### **2.3 Hipótesis:**

No existe relación estadísticamente entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- la esperanza Trujillo, 2021.

Si existe relación estadísticamente entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- la esperanza Trujillo, 2021.

### III. METODOLOGÍA:

#### 3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: En la investigación se utilizó el tipo de investigación cuantitativa, descriptivo para referirse a la propiedad numérica de los datos, investigaciones, métodos o resultados, cuantitativo, está relacionado con cuentas y números, explica la realidad social enfocándose en lo externo y en lo objetivo; las mediciones tienen que ser exactas y también los indicadores sociales, todo tiene que tener una relación (31).

Nivel de investigación: El nivel de investigación fue correlacional de corte transversal porque se determinó la relación entre dos variables y recolección se tomó en un solo periodo tiempo mínimo 15 minutos.

Diseño de investigación: El diseño de investigación fue no experimental, porque no se manipula las variables, la información se recopila a través de un cuestionario que cuenta con los 2 ítems que es promoción y prevención de la salud, estilos de vida, (32).

#### 3.2 Población y muestra.

**Población:** estuvo constituida por 350 adolescentes de la Institución educativa Carlos Manuel Cox.

**Muestra:** Estuvo constituida por 83 adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse, así mismo la investigación es a través de un muestreo no probabilístico, llamado también por conveniencia por la coyuntura que se estaba atravesando en los meses de la pandemia del COVID -19

**Unidad de análisis:** Fue cada adolescente de la Institución educativa Carlos Manuel Cox Rosse que formó parte de la muestra y está dentro de los criterios de la investigación.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que estén dispuestos a participar de la investigación.
- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que estén cruzando el 4 y 5 grado de la secundaria.
- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que sus padres



acepten y firmen el consentimiento informado.

- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que asisten regularmente a clases.

### **Criterios de Exclusión**

- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que presente algún problema neurológico.
- Adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- Trujillo, que no se encuentren el día de aplicar el cuestionario.

### **3.3 Variable. Definición y Operacionalización**

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
<p><b>Variable 1</b></p> <p>Acciones de prevención y promoción de la salud</p> <p>Definición El propósito de Promoción y Prevención es ofrecer servicios integrales que potencialicen la salud de los individuos y sus familias,</p>	<p>La variable es a través aplicación del cuestionario a los adolescentes (previamente validado) esto permitió conocer</p>	<p>Alimentación y nutrición</p> <p>Higiene</p> <p>Habilidades para la vida</p> <p>Actividad física</p> <p>Salud sexual y reproductiva</p>		Nominal	<p>Acciones de prevención y promoción adecuadas</p> <p>Acciones de prevención y promoción</p>

<p>promueven una vida sana, feliz (33).</p>	<p>las acciones de prevención y promoción de la salud.</p>	<p>Salud bucal Salud mental y cultura de paz Seguridad vial y cultura de tránsito</p>			<p>inadecuadas</p>
<p><b>Variable 2</b> <b>Estilo de vida saludable.</b> Definición esté se determina por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la</p>	<p>La variable fue medida a través de un cuestionario a las adolescentes de la I.E (previamente validado esto permitió conocer los estilos de vida.</p>	<p>Responsabilidad hacia la salud Actividad física Nutrición y crecimiento. Manejos del estrés Relaciones interpersonales. Crecimiento</p>		<p>Nominal</p>	<p>Estilo de vida saludable  Estilo de vida no saludable</p>

satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida		espiritual y relaciones interpersonales			
		Autorrealización			
		Responsabilidad en salud			

### 3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

**Técnica:** En la investigación se usó la entrevista y la comunicación por llamada, wasap y la aplicación del cuestionario a través de DRIVE.

**Instrumento:** En la investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de los datos e información de las estudiantes de la I.E Carlos Manuel Cox.

#### Instrumento N° 1

#### **CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA**

**SALUD:** Esta constituida 72 ítems distribuido en 8 ejes temáticos: Datos para identificar de donde se obtienen las iniciales o seudónimos de las adolescentes.

- Ejes temáticos: Alimentación y nutrición (08 ítems)
- Ejes temáticos: Higiene (07 ítems)
- Ejes temáticos: Habilidades para la vida (12 ítems)
- Ejes temáticos: Actividad física (04 ítems)
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (03 ítems)
- Ejes temáticos: Salud bucal (04 ítems)

- Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (07 ítems)
- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (08 ítems)

Por la confiabilidad del instrumento de acciones de prevención y promoción de la salud en nuestra localidad se obtendrá el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach como una muestra de piloto del 10% del total de la muestra del estudio así mismo se realizó la valides del contenido mediante la evaluación por juicio de expertos.

**Evaluación Cualitativa:** Es constituida a través de la entrevista a personal del área de salud que participen como jueces, se realizó coordinaciones con el fin de evaluar las propuestas del cuestionario de acciones de promoción y prevención de la salud, el cuál fue desarrollado por la Dra. Adriana Vílchez autora del cuestionario y desarrollador el por el experto la Lic. Nory Castaneda y Susana Vargas, durante la comunicación con los expertos se les entrego la matriz de operacionalización de variables y la propuesta del cuestionario, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios, acordes con el lugar sujeto de estudio.

**Evaluación cuantitativa.** Se realizó la calificación de criterios expertos los cuales fueron 10 participantes, para efectos del análisis se utilizará la evaluación del contenido la fórmula de V de Aiken Pen Field y Giacobbi en el 2004: Donde la medida de las calificaciones es:

Es la calificación más baja posible.

Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es de 0,998 indicando que el instrumento es válido para obtener información promoción y prevención de la salud.

**Confiabilidad del inter evaluador:** Se aplicó el cuestionario a mismo sujeto de estudio por dos entrevistadores diferentes en un solo día, esto se aplicó a un mínimo de 10 a 15 personas, a través del coeficiente Kappa el cual estudia el porcentaje de concordancia de las personas entrevistadas con el valor de 0.8 considerándolo muy bueno.

## **Instrumentó N° 2**

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

El cuestionario de estilos de vida saludables proviene de Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) es una versión original y está compuesta por 52 ítems en escala de 1 y 4 puntos. El instrumento es validado en versión español por Serrano, M en el año

2016.

**El instrumento tiene 6 sub escalas y 52 ítems.**

- Sub escala responsabilidad hacia la salud 8 ítems.
- Sub escala actividad física 8 ítems.
- Sub escala nutrición y crecimiento espiritual 11 ítems.
- Sub escala manejo del estrés 8 ítems
- Sub escala relaciones interpersonales 9 ítems
- Sub escala crecimiento espiritual y relaciones interpersonales 9 ítems

Reportado valido la prueba por Batlett y kaiser Meyer- Olkin indican la adecuación y validez muestral 0,86 para realizar un análisis factorial utilizando el método Promin, reportando así 52 ítems, depurando 4 ítems reportaron la carga factorial de 0.3 en solo 4 dimensiones: Responsabilidad hacia la salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, se realizó la validez del instrumento HPLP-II.

La confiabilidad del instrumento estuvo en 4 dimensiones, reportada mediante el índice de Alfa de Cronbach mostrando la confiabilidad por dimensiones: Responsabilidad hacia la salud de  $a=0.81$  y actividad física  $a=0.86$  nutrición  $a= 0.7$  crecimiento espiritual y relaciones interpersonales  $a = 0.88$ .

### **3.5 Metodología de análisis de datos**

**Recolección de datos:** Para la coleccionar los datos se tuvo en cuenta lo siguiente, se comunicó y coordino con docente de la I.E Carlos Manuel Cox, mediante la llamada y por intermedio de la aplicación wasap, una vez solicitado el número del director se solicitó el permiso al Director de la I.E, así mismo se coordinó con los tutores de los adolescentes para poder aplicar el cuestionario, se hace entrega del OneDrive donde se desarrolló el cuestionario a través del wasap para que la docente haga llegar a las adolescentes, se comunicó con las adolescentes se explicó y aclaro sobre algunas dudas del cuestionario, se aplicó el cuestionario por única vez.

Los datos de la investigación fueron coleccionados a través de los instrumentos y pasados a la base de Microsoft Excel, luego transferidos a software PASW Statictics a la versión 18.0, para el respectivo procedimiento. Los datos se presentaron en tablas

unidimensionales y bidimensionales con los respectivos gráficos, según las variables de la investigación, para la determinar la relación de prevención y promoción de salud y los estilos de vida de las adolescentes, en la cual se usó de la prueba Chi- cuadrado considerando el criterio de significancia Si  $p < 0.05$ , para determinar la significancia.

### **3.6 Aspectos Éticos:**

La investigación se llevó a cabo teniendo en cuenta los principios éticos los cuales son basados en el reglamento de integridad científica de ULADECH (35).

- Respeto y Protección de los derechos de los intervinientes. El bienestar y seguridad de las personas es un fin supremo de toda investigación, por ello se debe proteger su dignidad, identidad, diversidad socio cultural, confidencialidad, privacidad, creencia, religión, en este principio solo implica que las personas que son sujeto de la investigación participen voluntariamente, sino que también se respeten los derechos fundamentales, Se aplicó el cuestionario a las adolescentes, Indicándoles que será de manera anónima y la información es solo para Fines de la investigación.
- Libre participación por propia voluntad y estar informado de los propósitos y finalidades de la investigación. - Las personas que participaron de investigación tienen el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y fines de la investigación que desarrollan o en la que participan; y tienen la libertad de elegir si participan en ella, por voluntad propia. El estudio se mantuvo en secreto y se evitará ser expuesto, respetando la intimidad de los Adolescentes de la I.E., que sí estuvieron de acuerdo en la participación de la investigación.
- Búsqueda de beneficencia y no maleficencia. Toda investigación debe tener un balance riesgo-beneficio positivo y justificado, para asegurar el cuidado de la vida y el bienestar de las personas que participaron en la investigación. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios, se informó a los Adolescentes de la I.E. los fines de la investigación para que no haya malos entendidos o incomodidades y evitar hacer daño.
- Justicia. - El investigador debe anteponer la justicia y el bien común antes que el interés personal. Así como, ejercer un juicio razonable y asegurarse que las

limitaciones de su conocimiento o capacidades, o sesgos, no den lugar a prácticas injustas. En esta situación estamos obligado a tratar equitativamente a las adolescentes de la I.E. que participan en el proceso, procedimientos y servicios asociados a la investigación, y pueden acceder a los resultados del proyecto de investigación.

- **Integridad científica.** El investigador tiene que evitar el engaño en todos los aspectos de la investigación; evaluar y declarar los riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. En esta situación procedimos con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes y datos. Además, garantizar la veracidad en todo el proceso de investigación, desde la formulación, desarrollo, análisis, y comunicación de los resultados.

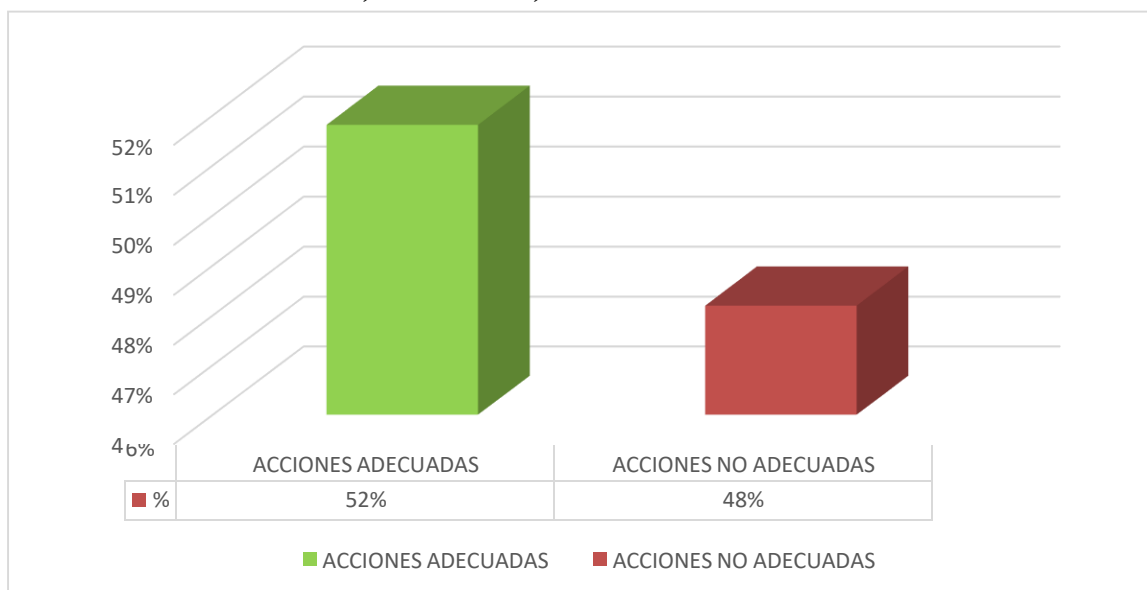
#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**

<b>ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
ACCIONES ADECUADAS	43	52
ACCIONES NO ADECUADAS	40	48
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario de acción de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez A aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

**FIGURA 1:**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**



**Fuente:** Cuestionario de acción de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

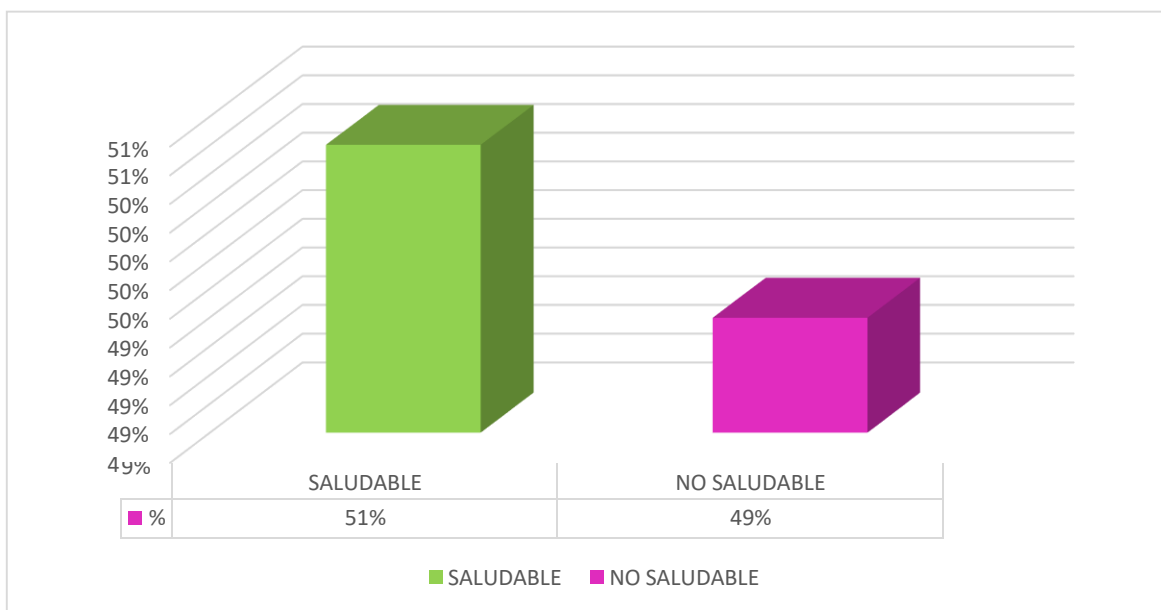


**TABLA 2**  
**ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**

ESTILO DE VIDA	N	%
SALUDABLE	42	51
NO SALUDABLE	41	49
TOTAL	83	100

**Fuente:** Cuestionario estilo de vida, Serrano, M. Boada J, Vigil A y Gil” C, aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

**FIGURA: 2**  
**ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**



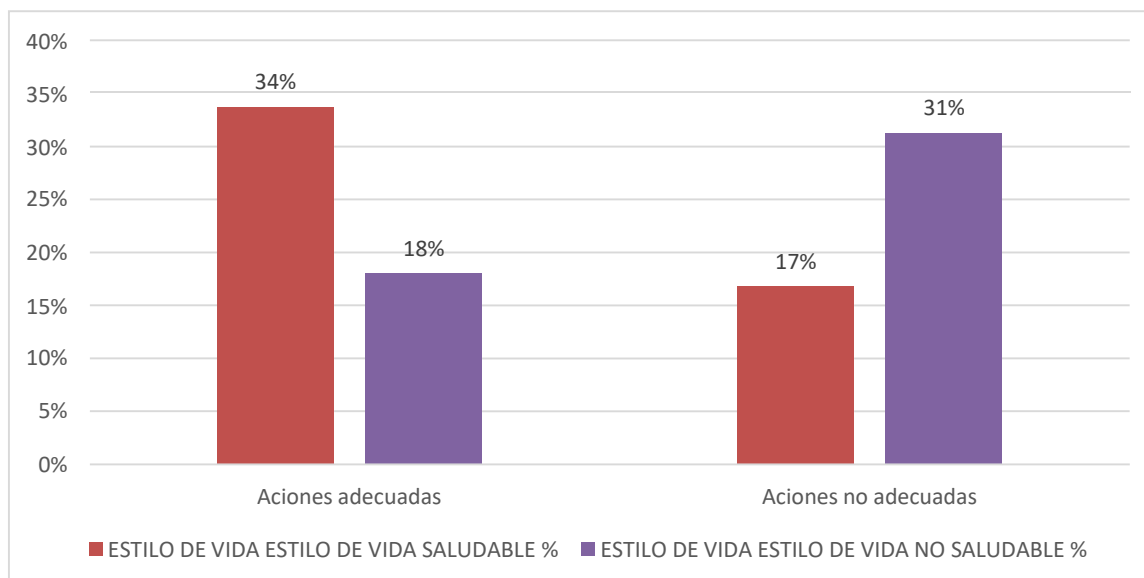
**Fuente:** Cuestionario estilo de vida, Serrano, M. Boada J, Vigil A y Gil” C, aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

**TABLA 3**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**

Acciones de prevención y promoción de la salud	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL		CHI CUADRADO
	n	%	N	%	N	%	
Acciones adecuadas	28	34	15	18	43	52	X <sup>2</sup> = 7,52 G <sub>1</sub> = 1 Nivel de significancia: 95% (0,05) p= 3,84>0,05 no existe relación estadísticamente entre las variables
Acciones no adecuadas	14	17	26	31	40	48	
TOTAL	42	51	41	49	83	100	

**Fuente:** Cuestionario de Acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilos de vida elaborado por Serrano, M. Boada J, Vigil A y Gil” C. aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

**FIGURA 3**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE - LA ESPERANZA, TRUJILLO, 2021**



**Fuente:** Cuestionario de Acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez A y cuestionario de estilos de vida elaborado por Serrano, M. Boada J, Vigil A y Gil” C. aplicado a las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX Rosse-La Esperanza, Trujillo, 2021.

## **Discusión**

En el presente informe de investigación, de acuerdo con las variables de acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse- La Esperanza, Trujillo, 2021, se realizará el siguiente análisis; para complementar y obtener una investigación completa.

**Tabla 1:** Del 100% (83) de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse, el 52% (43) tiene acciones de prevención y promoción adecuadas y un 48% (40) tiene acciones de prevención y promoción no adecuada

Con respecto a las acciones prevención y promoción de la salud más de la mitad de la mitad de las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox tienen acciones adecuadas mientras que menos de la mitad tienen acciones inadecuadas sobre prevención y promoción de la salud, esto va relacionado con los pensamientos y relaciones amicales las cuales las adolescentes se relacionan. Como se puede visualizar muchas adolescentes tienen buenas acciones porque suelen participar de orientaciones sobre la promoción de la salud, pero también muchas adolescentes se guían de una imagen pública o famosa queriendo acomplejarse al ritmo de vida que llevan por ende es que descuidan sus hábitos de la promoción y prevención de su salud.

Respecto a la prevención y promoción de la salud la mayoría de las adolescentes reciben una adecuada información, ya sea por los docentes o por el personal que realiza sesiones educativas en dicha I.E. Les permite recibir una información adecuada de cómo deben realizar prácticas saludables tanto en su alimentación y nutrición, hábitos de higiene personal y salud bucal, en tener habilidades para la vida, la realización de actividad física que es parte de sus estudios, así mismo las docentes suelen brindar información y orientación sobre la salud sexual y reproductiva en las adolescentes además, es importante que las adolescentes tengan buena salud mental y paz cultural, como también recibir información

sobre lo que es la seguridad vial y cultural al tener todos estos conocimientos las adolescentes podrán continuar y mejorar sus hábitos de prevención y promoción de la salud llevando en cuenta que es importante tener una buena alimentación y nutrición.

La promoción de la salud según la organización mundial de la salud (OMS) (36) es un proceso que permite a las personas incrementar el control y cuidado sobre su salud, la promoción de la salud fomenta cambios que va más allá del comportamiento individual, esto abarca a la familia, las comunidades entornos físicos y políticos, los cuales promueven el mejoramiento de la promoción de la salud. Se dice que también que va más allá de los estilos de vida y buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física, descanso y recreación, la promoción de la salud se refiere a la prevención de las enfermedades

La promoción de la salud es una de las atenciones primarias de la salud y una función esencial de la salud pública, el fundamento de su desarrollo se materializa de reducir la carga de morbilidad y mitiga en el impacto social y económico que relaciona a la enfermedad, por lo tanto, viene hacer una estrategia clave del mejoramiento de los factores de la salud y la equidad. La OMS ha impulsado el enfoque de salud en las políticas públicas intersectoriales cuya finalidad sea crear entornos de apoyo que permitan a las personas y comunidades desarrollar una vida saludable, desde esta perspectiva los gobernantes y quienes tienen poder político deben realizar acciones dirigidas a solucionar problemas vinculados a la salud de las personas, bienestar y calidad de vida (37).

La prevención de la salud consiste en acciones destinadas a erradicar, eliminar o minimizar el impacto de enfermedades y la discapacidad, por lo tanto, viene hacer medidas destinadas a prevenir la aparición de enfermedades, como la aparición de factores de riesgo, así mismo están destinadas a detener el avance de las complicaciones de la enfermedad presente, en este sentido van relacionado con las vacunas para evitar contribuir enfermedades. La prevención debe estar basada en el conocimiento de la historia natural de

la enfermedad en cómo se evoluciona su proceso patológico y cuando no hay intervención médica. Hay que tener en cuenta en cuanto antes se aplique las medidas de intervención, mejor será el resultado en cuanto a la prevención de enfermedades y sus secuelas (38-39).

Al controlar los problemas de salud se puede establecer principalmente tres tipos de prevención, dependiendo en qué nivel se encuentre dicha enfermedad: Prevención primaria implica todas las actividades orientadas a la población general, impidiendo que se inicie alguna dolencia. En la prevención secundaria se centra en detectar posibles enfermedades en sus estadios más iniciales y poder actuar lo antes posible para retrasar el proceso de la enfermedad y en la prevención terciaria se enfoca en reducir las complicaciones o secuelas y rehabilitación una vez superado la enfermedad, acelerar su incorporación a la vida normal (39).

La salud es hábito y costumbres que posee una persona las cuales puede ser beneficioso como también influye de manera negativa, por ejemplo, una persona que tiene una alimentación y nutrición adecuada y equilibrada y realice actividad física en forma continua tiene mayor probabilidad de gozar de buena salud. Por lo contrario, los adolescentes que comen, beben y fuman en exceso, y descansan mal corren el riesgo de contraer enfermedades a temprana edad. La nutrición es un proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de las células de cada adolescente según la edad y sexo, permite el desarrollo adecuado de los sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a la persona resistencia física adecuada, los nutrientes necesarios satisfacen las necesidades calóricas y metabólicas (40).

Las adolescentes en esta situación más de la mitad suelen llevar una alimentación saludable y favorable porque cuidan bastante en su aspecto físico, además que realizan actividad física como parte de su aprendizaje. Las adolescentes suelen participar de las actividades nutricionales y orientaciones brindadas en dicha I.E. o en ferias nutricionales

además de llenar un taller de gastronomía el en cual reciben orientaciones de la alimentación y nutrición adecuada para gozar de buena salud y puedan desarrollar sus actividades diarias, como también ayudar en los quehaceres de sus hogares mientras sus padres salen a trabajar.

La higiene personal es la forma en que la persona cuida de su cuerpo realizando una serie de actividades como bañarse diariamente, lavarse las manos, cepillarse los dientes, higiene en las unas y cabello. Una buena higiene se trata de mantener el cuerpo limpio esto tiene menos probabilidad de contraer enfermedades la higiene ayuda en la persona a sentirse mejor y tener un mejor estado de ánimo y alerta ayuda a sentirse fresco en el periodo del día y puede disminuir la inflamación de la hormona del estrés, cada persona es libre de cómo realizar su higiene personal (41).

Las adolescentes de la I.E Carlos Manuel Cox más de la mitad presenta buenos hábitos de salud personal, los cuales vienen hacer el baño diario, el lavado de los dientes higiene de unas y cabello esto también está relacionado a la costumbre y valores inculcados por los docentes de dicha institución educativa, ya que una de muchas reglas es ingresar ala I.E con el cabello bien recogido, unas limpias, sin esmalte llevar el uniforme adecuado y limpio, zapatos bien lustrados, además de que en esa edad las adolescentes se enfocan en cómo se ve su personalidad física de que están más arreglas y bien al día en cuanto a la higiene personal.

Habilidades para la vida son un conjunto de habilidades que permite a las personas actuar de manera competente y habilidosa en distintas situaciones que se presente en su vida y su entorno favoreciendo comportamientos favorables en la esfera física psicológica y social. Las habilidades para la vida son personales e interpersonales cognitivas y físicas que permite a la persona controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad de vivir en un entorno favorable y saludable (42).

Las habilidades para la vida son un enfoque que desarrolla destrezas para permitir

que los adolescentes adquieran las aptitudes individuales necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, las actitudes y los valores son como un eslabón para que los adolescentes estén dispuestos a escuchar e informarse sobre cómo se deben enfrentar hacia el futuro, o cuando los adolescentes se encuentren en una situación complicada sepan cómo resolverlo de manera responsable y favorable.

La OMS (43) define que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, va relacionado con el consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, durante el tiempo de ocio, para desplazarse a comprar o a realizar las actividades de hogar, también forma parte del trabajo de una persona. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud de los adolescentes y demás personas , es de gran importancia evitando complicaciones en enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, el cáncer la actividad física reduce los síntomas de la depresión y ansiedad y mejora las habilidades del razonamiento y aprendizaje, también ayuda en el crecimiento, desarrollo y ayuda en el bienestar general para tener una vida saludable; de los adolescentes se dice que el 80% no tiene un nivel adecuado en la actividad física

La actividad física es importante en los adolescentes ya que permite mejorar y contribuir a la mejora de la salud esto va relacionado juntamente con su alimentación, además de llevar el curso donde realizan actividad física como correr, saltar, estirar y hacer deportes como vóleybol y fútbol también suelen irse a sus hogares caminando allí refuerzan lo que es actividad física y ayudan también en los quehaceres de sus hogares.

La salud sexual reproductiva viene hacer el estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, así mismo requiere de un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad, así como también tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libre de

discriminación y violencia. La sexualidad reproductiva implica la libertad de tener hijos cuando se desea, en esta concepción de la salud reproductiva supone el derecho a la persona a elegir el método de anticonceptivos, seguros eficaces accesibles y de tener acceso a los servicios de salud apropiados que permitan los embarazos y los partos sin riesgo en las personas (44).

Las mayoría de las adolescentes refieren tener conocimiento sobre la salud sexual y reproductiva pero no siempre lo ponen en práctica el usos de los materiales anticonceptivos y tener que planificar cuando y donde van a tener a sus hijos, por ellos es que una cierta cantidad de adolescentes resultan embarazadas aun estando por culminar la secundaria, es un factor en el cual los docentes estaban trabajando y orientando sobre el uso correcto de los anticonceptivos y su importancia de su utilización para que no contraigan enfermedades de transmisión sexual.

La seguridad vial viene hacer el conjunto de acciones que garantizan el buen funcionamiento de la circulación de tránsito, mediante la utilización de conocimientos las leyes, reglamento y otras disposiciones, la norma de seguridad vial, que utiliza como peatón, pasajero o conductor. fin de usar correctamente la vía pública previniendo los accidentes de tránsito. La seguridad vial se encarga de prevenir, minimizar los daños en efectos que provocan los accidentes en las vías públicas, su principal objetivo es salvaguardar la integridad física de todas las personas que transitan por la vía pública (45).

Las adolescentes de la I.E tienen medidas preventivas sobre la seguridad vial y el funcionamiento del circuito de tránsito ya que llevan el curso de Cívica donde llevan temas de exposición sobre la seguridad vial y funcionamiento para así minimizar la morbilidad y mortalidad en los accidentes de tránsito, es importante tener estos conocimientos ya ayudara a reducir y salvar las vidas de los adolescentes.

Como podemos identificar que Nola Perder nos habla sobre la promoción de la salud,



las cuales se bazán en la educación del ser humano para cuidarse y llevar una vida saludable, las cuales se deben promover y promocionar la vida saludable, la cual viene a ser primordial, antes que los cuidados de ese modo hay menos adolescentes enfermos, se gasta menos en los recursos, ayuda a que las adolescentes se puedan independizar y tener una mejor salud al futuro. En el modelo de promoción de la salud se presentan diversos factores entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tiene cada adolescente sobre su salud, las cuales se relacionan con las decisiones o conductas de los adolescentes que pueden favorecer la salud de cada uno de ellos. (46)

La investigación realizada por **Tatiana** (47) en los resultados obtenidos se muestra que difieren a los resultados obtenidos ya que el 50,5% (101) tienen acciones de prevención y promoción de la salud inadecuadas y el 49,5% (99) tienen acciones de prevención y promoción de la salud adecuado; así mismo en la investigación de “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto en el Asentamiento Humano-Villa Magisterial II etapa, Nuevo Chimbote-2019”. Realizado por **Etty** (48). en sus resultados es similar a lo encontrado que el 100% (153) tiene acciones de prevención y promoción de la salud adecuadas y el 0,0% tienen acciones inadecuadas

En la investigación de “Factores sociodemográficos y acciones prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente, Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II-Chimbote,2019” realizada por **Claudia** (49) en sus resultados difieren a lo encontrado por los adolescentes de la I.E Carlos Manuel Cox, teniendo 54,0% de los adolescentes tienen acciones de prevención y promoción de la salud inadecuadas y el 46,0% de los adolescentes tienen acciones de prevención y promoción de la salud adecuadas.

De acuerdo a las investigaciones encontradas y relacionando con los resultados encontrados

se encontró que más de la mitad de las adolescentes tienen acciones de prevención y promoción de la salud y menos de la mitad tiene acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud, quiere decir que las adolescentes si tienen conocimiento en cuanto prevención y promoción de la salud pero también existen factores por los cuales las demás adolescentes no ponen en práctica o los conocimiento de prevención de salud, juntamente va relacionado a las costumbres y creencias de cada ser humano.

Se concluye que más de la mitad tienen acciones prevención y promoción adecuadas, señalando que la salud es un estado físico y mental adecuado por ende las adolescentes, destacan que tienen buena actitud y decisiones para cuidar de su salud, llevando una alimentación y nutrición adecuada y realizando actividad física lo que favorece para cuidar de su aspecto físico y su salud, además llevando buenas acciones de higiene personal como el baño diario, lavado de manos, cepillado de dientes, la higiene con las uñas y el cabello, esto ayuda a mantener acciones adecuadas para el mejoramiento de la salud de cada adolescente, junto a ellos los docentes también están orientándoles para tener buenas acciones de la salud, esto va junta mente con las costumbres que tiene cada adolescente sobre cómo cuidar de su salud.

**Tabla 2:** Del 100% de adolescentes encuestadas el 51% de adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel COX ROSSE tienen un estilo de vida saludable y un 49% un estilo de vida no saludable.

En los resultados encontrados se obtuvo que la mayoría de las adolescentes tienen estilos de vida saludables, mientras que menos de la mitad tienen estilos de vida no saludables, las adolescentes suelen recibir orientación por los docentes de la I.E. como también orientación y consejos respecto a los buenos valores y estilos de vida que presenta las adolescentes, además llevan un curso de nutrición y asesoría con la tutora.

Es importante mencionar que también muchos de los adolescentes hoy quieren imitan

algunas figuras públicas las cuales pueden ser favorables como también pueden hacerlo imitar de manera negativa para su salud, ellas eligen una figura pública y quieren llevar el ritmo de estilo de vida que la figura pública lleva ya sea realizando ejercicios o las dietas que realiza muchas veces puede ser de manera positiva pero llevarlo o imitar de manera estricta puede perjudicar para la salud de las adolescentes porque están en contaste desarrollo y crecimiento, y de manera positiva también encontramos que en dicha institución educativa el comedor solía brindar comida sana y soluble para las adolescentes, y cuando realizaban actividad física les pedían dos frutas y una botella de agua lo que les permitía acostumbrarse a buen ritmo y buenos estilos de vida.

Es importante también reforzar o buscar una estrategia para poder apoyar a las demás adolescentes que tienen los estilos de vida no saludables, para que todas tengan los estilos de vida saludable los cuales son importante para la salud de cada una de las adolescentes y pueden tener un mejor aprendizaje y desarrollo físico y psíquico favorable.

La OMS (50) define que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, entonces estar saludable va más allá de tener o no una enfermedad, un estilo de vida saludable implica en reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales afectan negativamente: Estos factores pueden dividirse principalmente en tres aspectos como la alimentación, la actividad física y el consumo de sustancias adictivas. Cuando se habla de estilos de vida saludables, se habla de una serie de actitudes cotidianas y comportamientos que realizan los adolescentes para mantener como su cuerpo y mente sanos.

Los estilos de vida tienen percusión en la salud tanta física como psíquica, un buen estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud de las adolescentes, los cuales comprende practicas aptitudes de ejercicio, como tener una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua y distribuir el tiempo libre, actividades de socialización y

mantener una buena autoestima. Un estilo de vida poco saludable puede causar enfermedades como la obesidad o estrés, los cuales comprende hábitos de consumo de sustancias tóxicas el tabaquismo el sedentarismo, las prisas, exposición a contaminantes (51).

Más de la mitad de las adolescentes de la I.E tienen estilos de vida saludables: Los cuales vienen hacer un conjunto actividades cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de manera adecuada, así mismo la OMS define que es la percepción del individuo que tienen en el lugar de su existencia, en el contexto de la cultura donde ellos viven y la relación de sus experiencias, sus normas y creencias. Los estilos de vida están relacionado a los patrones de consumo de alimentos, actividad física y el consumo de agua factores bien marcados en los estilos de vida como por otra parte está el consumo de tabaco alcohol la vida sedentaria el riesgo a contraer enfermedades no transmisibles en el futuro (52).

Las adolescentes suelen tener estilos de vida saludable ya que en la misma institución educativa exigen llevar algo saludable además de llevar su agua los días que realizan educación física, por ende, ya ellos suelen seguir el mismo hábito además como adolescentes quieren tener una excelente figura y suelen mantener y cuidar mucho su aspecto físico, realizando actividad física y llevando una alimentación adecuada.

La adolescencia es una etapa en la que debes prestar mucha atención especial en lo que come y las actividades que realizan a diario ya que su cuerpo está en constante cambio, y muchas veces pueden presentar dudas en los que están consumiendo, a hora que ellos están empezando a tomar sus propias decisiones es importante orientarlos a que conozcan hábitos y alimentación saludables, ya que esto lo ayudara a desarrollarse correctamente de manera positiva para su salud (53).

El cuidado que se brinda a la adolescente es único e importante porque están en

constante desarrollo y cambio de hormonal por ello se debería brindar la mayor atención y apoyo que necesiten que se sientan seguros para que puedan confiar con sus familiares y no busquen refugio en amistades que pongan su vida en peligro.

La responsabilidad ante la salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, que podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos o dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar o modificar nuestros hábitos negativos arraigados que afecta al cuidado de la salud (54).

Como se sabe cada persona es responsable de las decisiones a tomar en su vida y su alimentación actividad física y su salud, a veces por medio de los padres de familia se implica hábitos religiosos como también costumbres arraigadas, que suelen ser un poco difícil de cambiar por la perspectiva que tiene cada persona pero siempre brindando orientación y consejería tanto a los adolescentes como también a sus familiares poco a poco cambian la idea que ellos tiene en cuanto a su alimentación al cuidado de su salud.

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión (55).

La actividad física es importante en las adolescentes por están en constante desarrollo

además viene a formar parte de buenas prácticas saludables, esto ayudara para que las adolescentes prevengan enfermedades no trasmisibles, la actividad física también está involucrado su formación porque lo llevan como un curso a nivel secundaria, esto es beneficioso para las adolescentes porque lo realizan en la I.E y además consumen una cierta cantidad de agua ya que realizan una serie de ejercicios y actividades dirigidas por el docente a cargo de dicha I.E.

La nutrición forma gran importancia en el consumo de los alimentos ya que su función principal es transformar y excretar los nutrientes necesarios de los alimentos consumidos, esto se lleva a cabo a través del proceso: El cuerpo genera energía necesaria para mantener el organismo y poder desarrollar todas las funciones en día a día, así mismo produce los elementos necesarios para los procesos de obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo (56)

La alimentación en los adolescentes es de gran importancia porque durante esta etapa se producen grandes cambios en la composición corporal y aumenta la velocidad de crecimiento de los adolescentes que viene hacer el famoso estirón. La nutrición juega un papel esencial en ambos procesos. A los adolescentes, aunque estén muy influidos por modas, amigos y publicidad, también les gusta razonar, negociar e investigar sobre como tener una mejor alimentación acorde con su aspecto físico, en esta parte es bueno ayudarles a descubrir las ventajas de comer sano (57).

Como se sabe que la alimentación es una parte fundamental para que los adolescentes puedan recibir una nutrición adecuada a su edad ya que ellos están en una etapa de desarrollo, como también están al día en cómo tiene que ser su alimentación y que actividades físicas deben realizar con tal de tener una imagen corporal adecua a su idea, muchos de los adolescentes suelen visualizar una imagen pública y querer seguir la rutina que ellos llevan, pero no siempre es de manera favorable muchas veces va en contra de su

salud de los adolescentes porque suelen hacer dietas estrictas y excesivo tiempo al realizar ejercicios.

Así mismo las adolescentes más de la mitad tienen creencias religiosas así porta para que vaya desarrollando el crecimiento espiritual: Es el proceso de pegarse más a Jesucristo, cuando ponemos nuestra fe en Jesús y el espíritu santo. Las obras de carne son las actividades que debemos confesar, arrepentirnos y con la ayuda de Dios vencerlas para poder dar lugar al crecimiento espiritual es importante la transformación de cada persona el arrepentimiento cuando empezamos hacer nuevas obras por Dios es donde el espíritu santo mora entre las personas (58).

Los adolescentes tienen creencias católicas pero a excepción de ellos es que todas las adolescentes tiene a Dios presente en sus vidas es algo importante en la formación de cada adolescente ya que por parte de profesor de la I.E enseña el curso de religión sin distinción a alguna creencia o religión que tienen las adolescentes, muchas de las adolescentes hacen o han hecho su primera comunión, por otro lado las demás adolescentes muchas ya sean bautizado en las iglesias que sus padres reúnen, el tener a Dios en su vida es glorioso

Según Nola Pender el modelo de promoción de la salud y estilos de vida están basados en factores, como las creencias, ideas que tienen cada adolescente sobre su salud, en este caso está relacionado las conductas y la decisión de tener estilos de vida saludable, como también la disposición de querer aprender y realizarlo, los adolescentes tienen la concepción de salud la cual es alta mente positivo, comprensivo y humanístico porque el ser humano puede tomar la decisión en cuanto a la salud y los estilos de vida que quiere tener, esto va juntamente con las culturas que ellos conocen y están relacionados a conocimientos y experiencias que le puede ayudar a tener una mejor salud y esto seba transmitiendo de generación en generación entres sus familiares y amistades (46)

Nola Pender habla sobre la capacidad racional que tienen cada ser humano para tomar

decisiones sobre los estilos de vida, de ellas dependen el poner en práctica las habilidades para el cuidado de su salud, pero el ser humano también está relacionado a las costumbres y creencias con las que las adolescentes han crecido y formado parte de su día a día, por ello la información que reciban en cuanto a promoción de los estilos de vida muchas veces es difícil poner en práctica porque muchas veces están acostumbrados a otras tradiciones u otro tipo de alimentación, que muchas veces puede afectar para su salud. (46)

Así mismo en las investigaciones presentadas encontramos que tienen resultados difieren como también se asemejan, **Fernández, C** (59). En su investigación de “Efectividad del programa promocional de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión; 2019” en los resultados difieren a lo encontrado, en su investigación 38,9% tiene el nivel de estilos de vida saludables y el 55,6% tienen estilos de vida saludables, así mismo en la investigación realizada por **Arenales, V** (60).

“Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa La Victoria El Tambo Huancayo 2028” se encontró que sus resultados diferentes a los resultados obtenidos teniendo 96,2% tienen estilos de vida poco saludables y el 1.3% tienen estilos de vida saludables. En la investigación por **Vásquez, Patricia** (61). “Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol-Nuevo Chimbote, 2019” se encontró que sus resultados se asemejan a los nuestros, teniendo un 53,0% de los adolescentes tienen estilos de vida saludable, mientras que un 48,0% de la población de adolescente no tiene buenos estilos saludables.

Según la investigación realizada se encontró que más de la mitad de las adolescentes tiene estilos de vida adecuada y menos de la mitad tienen estilos de vida inadecuada, en comparación con las demás investigaciones, esto depende el lugar donde se está realizando la investigación y el momento que se realizó porque son en diferentes fechas por ello varia



los resultados, las adolescentes de la investigación tienen conocimientos de los estilos de vida y son personas racionales las cuales pueden tomar decisiones propias en cuanto a la alimentación y cuidado de su salud.

En conclusión, se pudo identificar que las adolescentes más de la mitad tienen estilos de vida saludables esto hace referencia que las adolescentes en su edad suelen hacer ejercicios para mantener una figura esplendida y llevan una alimentación adecuada como para mantenerse en forma o suelen guiarse de una figura pública, lo toman como un modelo a seguir, además por el ambiente donde habitan también suelen ayudar a sus padre en las actividades del hogar, ya sea yendo a realizar las compras del mercado o yendo a recoger a sus hermanos menores del colegio o jardín, es importante también apoyar y fortalecer los estilos de vida que llevan las adolescentes y buscar cual es la causa del porque el 49% no cumplen o tienen dificultades para tener buenos estilos de vida saludables.

**Tabla 3:** Del 100% (83) de las adolescentes encuestadas con respecto a la relación de acciones de prevención y promoción de la salud y estilo de vida se encontró que el 34% (28) con un nivel de prevención y promoción adecuada tiene un estilo de vida saludable y el 18% (15) tienen un estilo de vida no saludable, y con un nivel de prevención y promoción no adecuado el 17% (14) tiene un estilo de vida saludable y el 31% (26) un estilo de vida no saludable.

Con respecto a la utilización de la estadística Chi cuadrado en la asociación entre acciones de prevención y promoción de la salud con estilo de vida se reportó que  $X^2= 7,52$  y  $p=3,84 > 0,05$  la cual indica que no existe relación estadísticamente significativa.

Porque no existe relación, entre la variable de acciones de prevención y promoción con los estilos de vida. Nola pender nos habla sobre los factores que están relacionados a comportamiento y acción de los adolescentes los cuales vienen hacer las costumbres y factores psicológicos, creencias y factores socioculturales, los adolescentes son seres

humanos racionales y pueden tomar decisiones propias que pueden favorecer para su salud pero depende de ellos el querer y tener la disposición de lograrlo, pero también dependerá de la misma situación y las creencias y costumbres que tienen las adolescentes: por ejemplo las adolescentes pueden recibir información de la alimentación saludable, pero una adolescente está bajo de hemoglobina por creencia y costumbre no puede consumir la sangrecita, sabiendo que lo puede ayudar a subir su hemoglobina, no consume por creencias y sus costumbres que lo inculcaron sus padres.

Las adolescentes y sus familiares se basan más a las acciones y costumbres que ellos tiene, muchos de los padres de los adolescentes pueden ganar o tener buenos ingresos económicos pero sin embargo se descuidan de su salud, ni acuden a los establecimientos de salud, a diferencia de otras personas no tengan un buen trabajo o no tengan un mejor ingresos económico pero acuden a sesiones o reuniones educativas sobre la salud y ponen en práctica lo aprendido y ellos educan a sus hijos sobre el cuidado la prevención y promoción de la salud para poder tener buenos estilos de vida saludable. (62)

Los programas de prevención y promoción de la salud, su objetivo es atención integral a los adolescentes, familiares y comunidad. Existen personas que desean mejorar y contribuir a tener una vida sana, feliz y placentera; para poder aplicar las estrategias sobre la prevención de la salud se debe partir en adquirir los conocimientos adecuados y necesarios para poder brindar orientación en los servicios de salud. La OMS (63) define que es necesario tener en claro la relación que existe entre la salud pública y las privadas ambos trabajan con una sola finalidad de mejorar y promocionar la salud.

La prevención y promoción de salud en los adolescentes es importante porque muchas veces por distintos factores como la igualdad o comparaciones entre los adolescentes afecta y conlleva que los adolescentes realicen dietas extritas, o el no tener que comer porque ven gorditas, la prevención y promoción de enfermedades va de la mano con los estilos de

vida que llevan los adolescentes como también los familiares, porque muchas veces suelen tener creencias erróneas o tienen pensamientos distintos y arraigados que son un poco difícil de cambiar, por ellos es que también al trabajar la prevención y promoción se trabaja con el equipo multidisciplinario, involucrando a los docentes y familiares para mejorar los estilos de vida de las adolescentes.

Los estilos de vida de los adolescentes es un asunto que suscita mucha preocupación en nuestra sociedad, y no sólo entre los profesionales. Se sabe que durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud de las personas, tanto a corto como a largo plazo, y que serán difíciles de modificar en la vida adulta. Ya que suelen seguir como un patrón de alimentación y esto muchas veces afecta a la salud del adolescente. Las medidas sobre estilos de vida, también se ajusta a los estilos de los familiares, la relación entre iguales, la adaptación escolar y la experiencia de la violencia en la vecindad o en las Instituciones educativas (64)

Nola Pender en su modelo de promoción de la salud y estilos de vida ilustra la naturaleza multifacética de las adolescentes en su interacción de intentar alcanzar el estado de salud, enfatiza características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales las cuales están vinculados a los comportamientos o conductas de la salud que pretenden tener las adolescentes, los procesos cognitivos en el cambio de conducta, se incorpora aspectos de aprendizaje como los conocimientos que tienen los adolescentes en ello señala cuatro requisitos para que modelen su comportamiento, poner atención a lo que sucede, recordar lo observado, poner en práctica lo observado, actitud para querer lograr esa conducta de la salud. (65)

Así mismo la conducta de las adolescentes debe ser racional es primordial, para conseguir el logro juntamente con la intención de querer lograrlo, el modelo de promoción de la salud expone las experiencias individuales de las adolescentes, así como los conocimientos y

aspectos específicos que llevan al adolescente hacer participante o no de la prevención y promoción de la salud, en este modelo es que se expone las experiencias individuales y está relacionado a los factores personales, como muchas de las adolescentes pueden recibir información sobre los estilos de vida o como debe ser una alimentación saludable, pero también está relacionado a la costumbre que suelen tener en cuanto a su alimentación o la forma de preparación, como también puede comer algo saludable, pero no están acostumbrados a realizar actividad física ni a consumir la cantidad indicada del agua (65)

En la investigación de “Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol-Nuevo Chimbote,2019” realizada por: **Patricia** es similar, se encontró que al relacionar las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida del adolescente se obtuvo según el análisis estadístico del Chi cuadrado que  $\chi^2= 2,53$  y  $P= 0,112$  mostrando que no existe relación significativa (64).

En conclusión los estilos de vida y acciones de prevención y promoción de la salud no tiene relación estadísticamente, porque las adolescentes están en constante desarrollo y pueden adquirir muchos conocimientos los cuales pueden hacer que cambien sus actitudes hábitos en cuanto a las acciones prevención y promoción de la salud y los estilos de vida con el fin de mejorar cada día y gozar de buena salud, aparte por el mismo echo que se están estudiando en dicha I.E ellas cuentan con cursos y talleres que les brindan aportes para el mejoramiento y beneficio de su salud y como tener buenos estilos de vida y accionar ante ello.

## V. CONCLUSIONES

- Se identificó las acciones de prevención y promoción de la salud en adolescentes de la I.E Carlos Manuel Cox Rosse Trujillo, 2021. en los resultados obtenidos, más de la mitad tenía acciones de prevención y promoción adecuadas y un poco menos de la mitad tenía acciones de prevención y promoción no adecuada, por ello las autoridades de dicha I.E buscan una solución y la forma de fomentar y fortalecer la prevención y promoción del alud. Juntamente con el personal del establecimiento más cercano para puedan orientar en cuanto a la salud y los estilos de vida.
- Se dio a conocer los resultados encontrados de dicha investigación a las autoridades de la I.E para que realicen una campaña y promocionen la salud y los estilos de vida, así poder tener una población saludable y generar menos gastos en cuanto los cuidados de la salud de las adolescentes. Ya que en los resultados encontrados son que más de la mitad tienen estilos de vida saludable y menos de la mitad tiene estilos de vida no saludable,
- Se explicó la relación que existe entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse - Trujillo, 2021 más de la mitad de las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, de acuerdo con lo encontrado el director y los demás dirigentes de la I.E deberían solicitar al personal de salud para que les brinden información de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida para que así las adolescentes mejoren sus conocimientos en cuanto al cuidado de la salud.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Reportar los resultados obtenidos de la investigación para que las autoridades de la I.E Carlos Manuel Cox fortalezcan y apoyara a las adolescentes como también los ayuden a mejor y mantener las buenas acciones de promoción y prevención de la salud de igual manera dar a conocer a los docentes los resultados obtenidos en dicha investigación para fortalecer y apoyar en el porcentaje mediano que lo falta orientarse en cuanto que la prevención y promoción de la salud, para mejorar.
- Así mismo orientar y fortalecer a las adolescentes en cuanto a los buenos estilos de vida que presentan ya que esto es factor es importante para que el adolescente, pueda tener un mejor desarrollo y mejor nivel en cuanto a sus conocimientos de su educación vigilar para que las adolescentes no se descuiden en cuanto a los estilos de vida y practicas saludables, así mismo investigar cuales son los factores involucrados por el cual las adolescentes no acuden a los establecimientos de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Organización Mundial de la salud (OMS). Salud del adolescente y el joven adulto. [internet]. 20 de enero del 2022. [citado el 16 de mayo del 2023]. URL. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. Organización Panamericana de la salud (OPS). Plan de acción de salud de la mujer niño niña y adolescente [internet]. 2018-2030 [citado el 16 de mayo del 2023]. URL. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-para-salud-mujer-nino-nina-adolescentes-2018-2030>
3. Rivera. F. Servicio canario de la salud. Programa de prevención de ITS, SIDA. [Internet]. 2004. [Citado el 29 de septiembre del 2019]. URL. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjHn7aWhffkAhVLmK0KHWGJDogQFjALegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fwww.sidastudi.org%2Fresources%2Finmagic-img%2Fdd0467.pdf&usg=AOvVaw1hNhMKXm7z9OfHuavemNYJ>
4. Organización Mundial de la salud (OMS). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [Internet]. 2018. [Citado el 19 de octubre del 2019]. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
5. Mariel. R. Significado de prevención. Significados. [internet]. 03 de enero del 2016. [citado el 15 de septiembre del 2019]. URL. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032011000100015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000100015)
6. Organización Mundial de la Salud (OMS) La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes, [Internet] 22 de noviembre del 2019. [Citado el 24 de mayo del 2023]. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
7. Alva. G. problemas de salud en el Perú conexionesan. [Internet].09 de noviembre del 2017. [Citado el 29 de mayo del 2023]. URL Disponible en:

<https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/los-problemas-de-salud-del-peru-como-curar-una-enfermedad#:~:text=La%20lista%20es%20larga%3A%20falta,protocolos%20m%C3%A9dicos%2C%20corrupci%C3%B3n%2C%20etc.>

8. Instituto Nacional de Salud. Los estilos de vida saludable en la adolescencia. [Internet]2022. [citado el 24 de mayo del 2023].URL Disponible en: <https://elfirmedelasalud.ins.gob.pe/los-estilos-de-vida-saludable-en-la-adolescencia/>
9. García. S. Revista peruana de medicina experimental y salud pública. Rev. Perú. Salud publica vol,39 no.1[internet]. Lima marzo del 2022. [citado el 22 de mayo del 2023] URL Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342022000100036](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342022000100036)
10. Organización Panamericana de la Salud. Estrategias de Promoción de la salud en el contexto de los objetivos del desarrollo sostenible 2019. Salud urbana en América Latina URL: Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
11. Organización Panamericana de la salud (OPS). Salud del adolescente. [internet]. Septiembre del 2018. [Citado el 16 de mayo del 2023]. URL. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
12. Reyes. R. Institución educativa Carlos Manuel Cox Rosse. [internet]. 19 de septiembre del 2008. [ Citado el 15 de septiembre del 2019]. URL. Disponible en: <http://carlosmanuelcoxrosse.blogspot.com/>
13. Ministerio de educación. Carlos Manuel Cox Rosse. [Internet]. 2014.[Citado el 15 de septiembre del 2019]. URL Disponible en: <https://www.institucioneducativa.info/dre/dre-la-libertad/colegio-carlos-manuel-cox-rosse-22173/>
14. Guerrero H. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativa 2020. Universidad sucre. [Internet]. 2020.[Citado el 29 de mayo del 2023]. URL Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630>



15. Campos. N. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del BIO-Bio y factores relacionados 2021. Revista Psicológica n°26 La Paz diciembre 2021. [fecha de acceso el 19 de octubre del 2019]. URL Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322021000300119](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000300119)
16. Villamizar M. Calidad de vida relacionado con la salud en adolescentes de una Institución educativa privada de Bucaramanga. Ciencia y enfermería. 2022. [Internet]. Citado el 26 de mayo del 2023. URL Disponible: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532022000100205](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532022000100205)
17. Fernández A. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Cesar Vallejo. Facultad ciencias médicas. [Internet]. 2018. [ Citado el 19 de octubre del 2019]. URL Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
18. Zegarra. A. Estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022. Universidad Ciencias y Humanidades, Facultad Ciencias de la Salud Lima, Perú. [Internet]. 2022. [fecha de acceso el 14 de mayo del 2023]. URL Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47/170>
19. Galeano. J. Estilos de Vida en Adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada enfermería. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. [Internet]. 2019. [Citado el 14 de mayo del 2023]. URL Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3753/TESIS%20GALEANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Francisco. E. “Estilo de vida como determinación de salud en adolescente de la Institución Educativa Eleazar Guzmán Barrón la Victoria- Chimbote, 2019”. Trabajo de investigación para optar e grado académico de bachiller en enfermería. Facultad ciencias de la salud. [Internet]. 2019. [Citado el 17 de mayo del 2023]. URL Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31131/ADOLE>

[CENTES CUIDADO FRANCISCO VILLANUEVA ELIENE LUCILA.pdf?sequence=1](#)

21. Eustaquio. H. En su investigación tiene como título Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida apoyo social del adolescente del pueblo joven 2 de junio sector A- Chimbote, 2019. Universidad católica Los Ángeles de Chimbote. [Internet] 2019. [Citado el 15 de mayo del 2023]. URL Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26800/ADOLECENTE\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_EUSTAQUIO\\_OBREGON\\_HEIDY\\_STACY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26800/ADOLECENTE_ESTILO_DE_VIDA_EUSTAQUIO_OBREGON_HEIDY_STACY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Matute. R. En su investigación titulada como Determinantes de la salud de las estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse, la esperanza, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [Internet]. 2020.[Citado el 10 de abril del 2021]. URL Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17732>
23. Arechederra. I. Nola Pender Bibliografía y Teoría. Liferder. [Internet]. 2015. [Citado el 14 de octubre del 2019]. URL Disponible en: <https://www.liferder.com/nola-pender/>
24. Pender. J. Historia de Nola Pender. Enfermería. [Internet]. 2014. [Citado el 14 de octubre del 2019]. URL Disponible en: <http://nataliaarv.blogspot.com/2014/10/nola-j-pender.html>
25. Paz. A. modelo de Nola Pender, su actualidad en la promoción de la salud. Los Metaparadigmas. Monografías. com. [Internet]. 2015. [Citado el 03 de noviembre del 2019]. URL Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos102/modelo-nola-pender-su-actualidad-promocion-salud-cardiopatia-izquemica/modelo-nola-pender-su-actualidad-promocion-salud-cardiopatia-izquemica.shtml>
26. Meiriño. J, Vásquez. M. Simonetti.C. Palacio. M. el cuidado. Nola Pender. Modelo de promoción de la salud. [Internet] 2018. [Citado el 06 de octubre del 2019]. URL Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

27. Aristizábal. G, Blanco. D, Ramos. A, Ostiguín. R. Modelo de promoción de salud de Nola Pende. SciELO. [Internet]. 2011. [Citado el 03 de noviembre del 2019]. URL Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
28. Merck. Sh. En que consiste la prevención de la salud. MSDsalud. [internet]. 2019 [Citado el 05 de diciembre del 2021]. URL disponible en: <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/informacion-basica/consiste-prevencion-salud.html>
29. Organización Mundial de la Salud. Promoción para la salud. OPS. [internet]. 26 de octubre. [Citado el 05 de diciembre del 2021]. URL disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
30. Eva. M. Estilos de vida lo que dice sobre ti. Consumoteca. [Internet]. 05 de noviembre del 2020. [Citado el 05 de diciembre del 2021]. URL Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
31. David. E. que es la investigación descriptiva. PquestionPro. 2016. [internet]. [Citado el 05 de noviembre del 2021]. URL Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
32. Marisela. E. Diseño no experimental. Universidad autónoma del estado de hidalgo. [Internet] 2006 [Citado el 05 de noviembre del 2021]. URL Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Presentaciones/licenciatura\\_en\\_mercadotecnia/fundamentos\\_de\\_metodologia\\_investigacion/PRES38.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf)
33. Ardinia. S Importancia de prevención y promoción de la salud [internet]. 23 de enero 2022. [Citado el 15 de septiembre del 2023]. URL. Disponible en: <https://webmedy.com/blog/es/importance-of-health-prevention-and-promotion/>
34. Basseto. M. Estilo de vida. EcuRed. [Internet]. 2016. [Citado el 14 de octubre del 2019]. URL Disponible en: [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
35. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Reglamento de la Universidad [En línea]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2023. Disponible en. <https://www.uladech.edu.pe/wp->

[content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf](https://erpuniversity.com/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf)

36. Sapag, J. Poblete, F. Plan nacional para la promoción de la salud. Promoción de salud. [Internet]. 24 de enero del 2007 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: [http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion\\_salud.html](http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion_salud.html)

37. Ministerio de salud (MINSAL) secretaria de redes asistenciales división de atención primaria. Promoción de salud. [Internet].2015 Chile [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1\\_PROMOCION-DE-SALUD.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1_PROMOCION-DE-SALUD.pdf)

38. Valcárcel, J. En que consiste la prevención en salud. SDSalu. [Internet].2019 Madrid. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/informacion-basica/consiste-prevencion-salud.html>

39. Universidad Internacional de La Rioja. Promoción y prevención de la salud. Unir. [Internet].2022 España [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>

40. Hurtado, A. OMS. Alimentación y nutrición. [Internet].2013 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>

41. Kimberly, H. Como crear la rutina de higiene personal Healthline. [Internet].18 de mayo del 2018 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal#preguntas-y-respuestas>

42. Chirinos, J. Choque, R. Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. SciELO [Internet]. 20 de abril del 2009 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://scielosp.org/article/rsap/2009.v11n2/169-181/#:~:text=Las%20habilidades%20para%20la%20vida%20son%20el%20conjunto%20de%20habilidades,esferas%20f%C3%ADsica%2C%20psicol%C3%B3gica%20y%20social.>
43. Organización Mundial de la Salud (OMS) Actividad física. [Internet]. 26 de noviembre del 2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
44. Organización Panamericana de la Salud. OPS. Salud sexual y salud reproductiva OPS, OMS [Internet]. 2011 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://salud.gob.ar/dels/entradas/salud-sexual-y-salud-reproductiva>
45. Timaná, J. La educación vial en el Perú debe ser parte del sistema educativo. Universidad de Piura. [internet] 2022. [ Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/10/educacion-vial-en-peru-debe-ser-parte-del-sistema-educativo/#:~:text=Per%C3%BA%20es%20uno%20de%20los,de%20tr%C3%A1nsito%20en%20el%20mundo.&text=Del%20total%20de%20accidentes%2C%20el,tema%20dirigido%20solo%20a%20ni%C3%B1os.>
46. Meriño. J. Modelo de promoción de la salud. El cuidado. [Internet]. 2012. [citado el 15 de julio del 2023]. URL Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

47. Tatiana. A. Factores sociodemográficos y actitudes de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente. Pueblo Joven Miraflores alto zona II sector 1\_ Chimbote, 2019. Universidad católica Los Ángeles de Chimbote. [Internet] 2018. [Citado el 26 de noviembre del 2021]. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/22352/ADOLESCENTE\\_ESTILO%20DE%20VIDA\\_ARMAS\\_RUIZ\\_DE%20PORRAS\\_TATIANA\\_ROSA.pdf?sequence=1](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/22352/ADOLESCENTE_ESTILO%20DE%20VIDA_ARMAS_RUIZ_DE%20PORRAS_TATIANA_ROSA.pdf?sequence=1)
48. ETTY. P. Factores sociodemográficos y actitudes de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano-Villa Magisterial II etapa, nuevo Chimbote\_2019. Universidad católica Los Ángeles de Chimbote. [Internet] 2018. [Citado el 26 de noviembre del 2021]. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19510/ADULTO\\_PROMOCION\\_PAZ\\_GAMARRA\\_ETTY\\_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19510/ADULTO_PROMOCION_PAZ_GAMARRA_ETTY_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
49. Claudia, R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente. Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II-Chimbote,2019. [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19374/ADOLESCENTE\\_APOYO\\_REYES\\_ROMERO\\_CLAUDIA\\_ANTTONET.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19374/ADOLESCENTE_APOYO_REYES_ROMERO_CLAUDIA_ANTTONET.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
50. School Nurses Estilo de vida saludable [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero

- del 2022]. URL Disponible en: <https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable%20significa%20educir%20al%20m%C3%ADnimo%20la,el%20consumo%20de%20sustancias%20adictivas>
- 51.** Martín, E. Estilos de vida Consumoteca. [Internet].11 de noviembre del 2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- 52.** Aguilar, R. promoción de estilos de vida saludables. Wikidoks. [Internet] 2017 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- 53.** Coto, M. Nutricionista Hábitos saludables en la adolescencia. [Internet] 19 de diciembre del 2021 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://revistavive.com/habitos-saludables-en-la-adolescencia/>
- 54.** Limia, M. Responsabilidad de salud [Internet] Vol.19.Granada marzo 2010. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000100009#:~:text=La%20responsabilidad%20ante%20nuestra%20salud,un%20riesgo%20para%20la%20salud.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009#:~:text=La%20responsabilidad%20ante%20nuestra%20salud,un%20riesgo%20para%20la%20salud.)
- 55.** Organización Panamericana de la salud, Actividad Física [Internet] 2016. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- 56.** Secretaria de salud. Que es la alimentación y nutrición Norma mexicana servicios

- de salud. [Internet] 2018. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://quaker.lat/pe/articulos/cual-es-la-importancia-de-la-alimentacion-y-de-la-nutricion>
57. Acha, M. Comer sano y bien en la adolescencia. En Familia AEP. [Internet] El 3 de diciembre del 2017. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/comer-sano-adolescencia#:~:text=Alimentarse%20bien%20es%20muy%20importante,papel%20esencial%20en%20ambos%20procesos>
58. Matt. C, que es el crecimiento espiritual. [Internet] 2020. [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.exploregod.com/es/articulos/una-mirada-mas-profunda-a-que-dice-la-biblia-acerca-del-crecimiento-espiritual>
59. Fernández, C. Efectividad del programa promocional de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión; 2019. [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en:<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7797/Fern%C3%A1ndez%20Hern%C3%A1ndez%20Claudia%20Krystel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Arenales, V. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” El Tambo Huancayo 2028. [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2663/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICA-2019-ARENALES%20GRANADOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



- 61.** Vásquez, P. Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol-Nuevo Chimbote,2019. [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19959/ADOLESCENTE\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_MELGAREJO\\_VASQUEZ\\_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19959/ADOLESCENTE_ESTILOS_DE_VIDA_MELGAREJO_VASQUEZ_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 62.** Paz. A. modelo de Nola Pender, su actualidad en la promoción de la salud. Los Metaparadigmas. Monografías. com. [Internet]. 2015. [Citado el 03 de noviembre del 2019]. URL Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos102/modelo-nola-pender-su-actualidad-promocion-salud-cardiopatia-izquemica/modelo-nola-pender-su-actualidad-promocion-salud-cardiopatia-izquemica.shtml>
- 63.** Sinchire. D. La promoción y prevención en los servicios de salud. Portales Medicos.com [Internet] El 25 de septiembre 2020 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/la-promocion-y-prevencion-en-los-servicios-de-salud/>
- 64.** Ramos. P. estilos de vida en la adolescencia. [Internet] junio 2010 [Citado el 22 de febrero del 2022]. URL Disponible en: <http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/estilos-de-vida-y-salud-en-la-adolescencia>
- 65.** Aristizábal. G. Blanco. D. et all. Modelo de promoción de la salud Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 12 de septiembre del 2011. [Internet]. [Citado el 10 julio del 2023]. URL Disponible en [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-)

[70632011000400003](#)

- 66.** Barrera. W. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida apoyo social del Asentamiento Humano Villa Sol-Nuevo Chimbote,2019. [Internet].2020 [Citado el 22 de febrero del 2023]. URL Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/25908>

**Anexo 01 Matriz de consistencia.**

**Título:** Acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021

<b>Enunciado Del Problema</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Metodología</b>
¿Existe relación entre acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021??	<p>-Determinar la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud con el estilo de vida en las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021.</p> <p><b>Objetivo Específico.</b></p> <p>Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud en las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021</p>	<p>▶ No existe relación estadísticamente entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2021.</p> <p>▶ Si existe relación estadísticamente entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox</p>	<p>-Acciones de prevención y promoción de la salud. (Acciones adecuadas, acciones inadecuadas).</p> <p>-Estilos de vida (Estilo de vida saludable, estilo de vida no saludable).</p>	<p><b>-Tipo</b> cuantitativo, descriptivo.</p> <p><b>Nivel</b> correlacional transversal.</p> <p><b>-Diseño</b> no experimental</p> <p><b>-Población</b> 350</p> <p><b>muestra</b> 83 es a través de un muestreo no probabilístico</p>

	<p>Identificar los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse-Trujillo, 2020</p> <p>Establecer la relación que existe entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la I.E. Carlos Manuel Cox Rosse – Trujillo, 2021.</p>	<p>Rosse- la esperanza Trujillo, 2021.</p>		
--	---	--	--	--



**ANEXO 2**  
**“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN”**



**Autor:** María Adriana Vílchez Reyes

**Nombre:**

Se agradece con anticipación la atención prestada.

Marque la calificación de acuerdo a las acciones de prevención y promoción:

N°	Comportamientos del usuario	CALIFICACION			
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
	<b>EJES TEMÁTICOS</b>				
	<b>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</b>				
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludables en su comunidad?				
03	¿ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
04	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
05	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
06	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
07	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
08	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
	<b>HIGIENE</b>				
09	¿Se lava las manos antes de preparar y consumir los alimentos?				
10	¿Se realiza el Baño corporal diariamente?				
11	¿Se realiza el lavado de los dientes 3 veces en el día?				
12	¿Mantiene limpia y en orden su ropa?				

13	¿Mantiene limpio la cocina y sus utensilios?				
14	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				
15	¿Mantiene limpio su baño letrina?				
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA</b>					
16	¿Sabe escuchar a los demás y se comunica abiertamente con él o ella?				
17	¿Apoya a las personas que necesitan de su ayuda?				
18	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
19	¿Incentiva la participación y el trabajo en equipo?				
20	¿Estimula las decisiones de grupo?				
21	¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
22	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
23	¿Participa activamente de eventos sociales?				
24	¿Defiende sus propios derechos?				
25	¿Ha presentado o presenta temores en su comportamiento?				
26	¿Su comportamiento es respetado por los demás?				
27	¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>					
28	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física o practicas algún tipo de deporte?				
29	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
30	¿Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
31	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>					
32	¿Al tener relaciones sexuales usted se protege?				
33	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
34	¿Se realiza exámenes médicos?				
<b>SALUD BUCAL</b>					
35	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
36	¿Regularmente se realiza exámenes odontológicos?				
37	¿Consumo bebidas como gaseosas, los jugos artificiales y bebidas energéticas?				
38	¿Consumo de tabaco y el alcohol?				

SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
39	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
40	¿Usted piensa que no sirve absolutamente para nada?				
41	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
42	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a?				
43	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
44	¿Tiene usted a pensar que su vida es un fracaso?				
45	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
46	¿Cuándo maneja usa el cinturón de seguridad?				
47	¿Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo?				
48	¿Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle?				
49	¿Usted cruza la calle con cuidado?				
50	¿Si maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco?				
51	¿Usted camina por las veredas en vez de la pista?				
52	¿Usted solo cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
53	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				

ANEXO 2.

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Autores Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C. (2016).  
Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados. *Universitas Psychologica*, 15 (4).

<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.aeem>

CONTENIDO ÍTEMS	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	
<b>Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores</b>					
F1. Responsabilidad hacia la salud,					
F2. Actividad física,					
F3. Nutrición,					
F4. Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales					
1.-Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.					
2.-Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.					
3.-Sigo un programa de ejercicios planificados					
4.-Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.					
5.-Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.					
6.- Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)					



7.-Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.					
8.-Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)					
<b>Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores.</b>					
9.-Tomo algún tiempo para relajarme todos los días					
10.-Creo que mi vida tiene un propósito					
11.-Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras					
12.-Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.					
13.-Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar.					
14.-Miro adelante hacia al futuro.					
15.-Paso tiempo con amigos íntimos.					
16.-Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días.					
17.-Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.					
18.-Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como: nadar, bailar, andar en bicicleta).					
19.-Me siento satisfecho y en paz conmigo (a)					
20.-Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.					

21.-Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.					
22.- Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mi					
<b>Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores.</b>					
23.-Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados					
24.-Asisto a programas educativos sobre el cuidado de salud personal.					
25.-Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios.					
26.- Mantengo un balance para prevenir el cansancio.					
27.- Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.					
28.-Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo					
29.-Tomo desayuno					
30.-Busco orientación o consejo cuando es necesario.					
31.-Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.					
32.- Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas					
33. Duermo lo suficiente					
34. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas(fideos) todos los días					
35. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.					

### **Anexo 03 Validez del instrumento**

#### **Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud.**

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este análisis, se utilizará para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

Dónde:

$\bar{x}$  : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

$l$  : Es la calificación más baja posible.

$k$  : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, Indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud

#### **Cuestionario de estilos de vida.**

El Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II; Walker & Hill-Polerecky, 1996), en la versión en español con una muestra de estudiantes (Hulme et al., 2003), está compuesto por 52 ítems y 6 subescalas y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (de 1 = nunca a 4 = rutinariamente ). Los factores que componen la escala de este estudio son: F1: Actividad física: de 8 ítems ( $\alpha = 0.81$ ; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”); F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ( $\alpha = 0.77$ ; e. g., “12.- Creo que mi vida tiene propósito”); F3: Manejo del estrés de 8 ítems ( $\alpha = 0.59$ ; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”); F4: Nutrición de 9 ítems ( $\alpha = 0.64$ ; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”); F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ( $\alpha = 0.77$ ; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros” y F6: Responsabilidad hacia la salud, compuesto por 9 ítems ( $\alpha = 0.74$ ; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”.

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin (Lorenzo-Seva, 1999). Se usó el programa FACTOR 7.2 (Ferrando, 2005 y Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que

son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert (Muthen & Kaplan, 1992). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a partir del análisis paralelo (Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLP-II, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

La validez de consistencia interna mediante el Análisis Factorial Exploratorio con método promin, el cual reportó 4 dimensiones y 48 ítems (ya que excluyó los otros 8 ítems por cargas factoriales de los ítems menores a 0.30). Concluyen, que el instrumento con 48 ítems es validado como versión en español.

## **ANEXO 04 Confiabilidad del instrumento**

### **Cuestionario acciones de prevención y promoción de la salud**

#### **Confiabilidad Inter evaluador**

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realizó a un mínimo de 15 personas. A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno.

#### **Cuestionario de estilos de vida**

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación



## ANEXO:5

### **PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)**

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS MANUEL COX ROSSE-LA ESPERANZA- TRUJILLO, 2021 y es dirigido por Aranda Aranda Catherine Patricia, investigadora de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse- la Esperanza-Trujillo, 2021.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 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 cel:931675644. Si desea, también podrá escribir al correo [Paty05aranda@gmail.com](mailto:Paty05aranda@gmail.com) para recibir más 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: \_\_\_\_\_

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

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

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

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

**ANEXO 06 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)**  
**DECLARACIÓN JURADA**

Yo, Aranda Aranda Catherine Patricia, identificado (a) con DNI 71497107, con domicilio real en (Villa Huanchaco Mz y Lt 3) Distrito La Esperanza, Provincia de Trujillo, Departamento La Libertad,

**DECLARO BAJO JURAMENTO,**

En mi condición de (estudiante/bachiller) bachiller con código de estudiante 1612162024 de la Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Ciencia de la Salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-1

1. Que los datos consignados en la tesis titulada Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y Estilos de Vida de las adolescentes de la Institución Educativa Carlos Manuel Cox Rosse- La Esperanza- Trujillo, 2021.

Corresponden a la ejecución de la recolección de datos, realizado por mi persona.

Doy fe que esta declaración corresponde a la verdad



Firma del estudiante/bachiller

DNI: 71328582

Huella Digital

**83 respuestas**

No se aceptan más respuestas

Mensaje para los encuestados

Ya no se aceptan respuestas en este formulario

Resumen      Pregunta      Individual

**DATOS**

Por lo tanto, Yo presto libremente mi conformidad para integrarme a este estudio: Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma virtual a las preguntas planteadas. El investigador se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, y brindando la beneficencia a los participantes. los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente [Copiar](#)

Base de datos de acciones de prevención y promoción de la salud de las adolescentes de la I.E Calos Manuel Cox Rosse- Trujillo 2021.

RELACION DE FACTORES CON ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN							H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	A	B	C	D	E	F	G										
2	SEXO	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	RELIGIÓN	INGRESO ECONOMICO	SISTEMA DE SALUD	CLASIFICACIÓN										
3	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Evangélico	De 400 a 600 nuevos	SIS	ACCIONES NO ADECUADAS										
4	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 650 a 850 nuevos	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
5	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	Menor de 400	EsSalud	ACCIONES ADECUADAS										
6	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 650 a 850 nuevos	No tiene seguro	ACCIONES ADECUADAS										
7	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 400 a 650	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
8	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	Menor de 400	EsSalud	ACCIONES ADECUADAS										
9	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	Mayor de 1100	EsSalud	ACCIONES NO ADECUADAS										
10	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 650 a 850 nuevos soles	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
11	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Evangélico	De 850 a 1100	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
12	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 850 a 1100 nuevos soles	SIS	ACCIONES NO ADECUADAS										
13	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Evangélico	De 650 a 850 nuevos	SIS	ACCIONES NO ADECUADAS										
14	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 650 a 850 nuevos soles	SIS	ACCIONES NO ADECUADAS										
15	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 650 a 850 nuevos soles	SIS	ACCIONES NO ADECUADAS										
16	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Católico	De 850 a 1100 nuevos soles	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
17	Femenino	Adolescentes	Secundaria	Evangélico	De 850 a 1100 nuevos soles	SIS	ACCIONES ADECUADAS										
					De 650 a												



Base de datos de estilos de vida saludable y no saludable de las adolescentes de la I.E Calos Manuel Cox Rosse-

Trujillo 2021.

	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	Puntuación	Clasificación		
1	2	2	3	4	4	4	3	2	1	2	1	2	3	1	4	3	3	2	4	2	3	100	100%	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%	
4	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	100	100%	
5	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	4	4	3	3	100	100%	
6	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	100	100%
7	2	2	1	1	4	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	100	100%
8	2	3	2	3	4	4	4	3	2	1	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	100	100%
9	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	100	100%
10	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	100	100%
11	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	100	100%
12	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	100	100%
13	3	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	2	100	100%
14	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
15	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
16	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
17	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
18	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
19	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
20	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
21	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
22	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
23	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
24	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
25	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
26	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
27	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
28	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
29	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
30	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
31	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
32	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
33	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
34	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
35	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
36	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
37	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
38	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
39	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
40	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
41	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
42	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
43	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
44	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
45	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
46	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
47	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
48	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
49	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
50	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
51	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
52	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
53	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
54	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
55	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
56	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
57	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
58	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
59	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
60	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
61	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
62	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
63	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
64	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100	100%
65	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3									