



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO
SEÑOR DE LOS MILAGROS - HUARAZ, 2019**

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

AUTORA

**MAGUIÑA CHAUCA, DIANA JULISA
CODIGO ORCID: 0000-0002-2073-2140**

ASESORA

**ARANDA SANCHEZ, JUANA RENE
CODIGO ORCID: 0000-0002-7745-0080**

HUARAZ - PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Maguiña Chauca, Diana Julisa

ORCID: 0000-0002-2073-2140

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante Pregrado,

Huaraz, Perú

ASESORA

Aranda Sanchez, Juana Rene

ORCID: 0000-0002-7745-0080

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la

Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Piura, Perú

JURADO

Condor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

Estrada Yamunaque, Natalia

ORCID: 0000-0003-3667-6486

Castillo Figueroa, Nelly

ORCID: 0000-0003-2191-7857

FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Nelly Teresa Córdor Heredia
PRESIDENTE

Mgtr. Natalia Estrada Yamunaque
MIEMBRO

Mgtr. Nelly Castillo Figueroa
MIEMBRO

Dra. Juana René Aranda Sánchez
ASESORA

AGRADECIMIENTO

A mis padres Isac y Zenaida por brindarme todo su apoyo en cada paso que doy, por aquellos valores con los que fui educada y por haberme brindado una buena educación y sobre todo haberme dado un gran ejemplo de vida para nunca rendirme.

Quiero expresar mi gratitud eterna a Dios quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presente, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote Uladech, por confiar en mí y permitirme ser parte de esta familia universitaria.

Diana Julisa

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación la dedico con mucho cariño y amor a Dios que me dio la oportunidad de vivir y regalarme una familia con muchos valores.

Con mucho cariño a mis padres que me dieron la vida y han estado en todo momento a lado mío. Gracias, papá y mamá por darme una carrera profesional para mi futuro y por creer en mí en todo momento.

Diana Julisa

RESUMEN

En el presente estudio de investigación, fue cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019, fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo transversal de una sola casilla, con diseño no experimental, tuvo como objetivo general: Determinar la caracterización del estilo de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Huaraz, 2019. La muestra estuvo conformada por 100 adolescentes a quienes se les aplicó el instrumento de escala valorativa de estilo de vida, haciendo el uso de la técnica de la entrevista mediante la llamada telefónica, para el siguiente procesamiento de los datos estadísticos se utilizó el programa SPSS/inf/software versión 25.0, por lo cual se obtuvieron los siguientes resultados: La mayoría de los adolescentes del asentamiento humano señor de los milagros presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 74% y el 26% son saludable. En cuanto a las dimensiones de los estilos de vida encontramos en la dimensión de la Alimentación que el 66% son no saludable y el 34% son saludable, Actividad y ejercicio el 55% no saludable y el 45% saludable, Manejo del estrés el 60% no saludable y el 40% saludable, Apoyo interpersonal el 55% saludable y el 44% no saludable, Autorrealización el 56% saludable y el 44% no saludable, Responsabilidad en salud el 66% no saludable y el 34% saludable. Se concluye que la mayoría de los estilos de vida de los adolescentes tiene un estilo de vida no saludable.

Palabra clave: Adolescentes, Dimensiones, Estilo de vida

ABSTRACT

The present research study, what is the characterization of the lifestyles of adolescents from the Señor de los Milagros Human Settlement, Huaraz, 2019, was of a quantitative type, a single-box cross-sectional descriptive level, with a non-experimental design, had as general objective: To determine the characterization of the lifestyle of adolescents from the Señor de los Milagros-Huaraz Human Settlement, 2019. The sample consisted of 100 adolescents to whom the lifestyle assessment scale instrument was applied, making The use of the interview technique by means of the telephone call, for the following statistical data processing, the SPSS / inf / software version 25.0 program was used, for which the following results were obtained: Most of the adolescents of the human settlement lord of miracles present an unhealthy lifestyle with a percentage of 74% and 26% are healthy. Regarding the dimensions of the lifestyles, we find in the dimension of Food that 66% are unhealthy and 34% are healthy, Activity and exercise 55% unhealthy and 45% healthy, Stress management 60 % unhealthy and 40% healthy, Interpersonal support 55% healthy and 44% unhealthy, Self-actualization 56% healthy and 44% unhealthy, Health responsibility 66% unhealthy and 34% healthy. It is concluded that most of the adolescents' lifestyles have an unhealthy lifestyle.

Keyword: Teens, Dimensions, Lifestyle

CONTENIDO

	Pag.
Equipo de trabajo.....	II
Firma del jurado y asesor.....	III
Agradecimiento.....	IV
Dedicatoria.....	V
Resumen	VI
Abstract.....	VII
Contenido.....	VIII
Índice de tablas y graficos	IX
I. INTRODUCCION	1
II. REVISION DE LITERATURA	7
III. METODOLOGIA	20
3.1. Diseño de la investigación.....	20
3.2. Población y muestra	20
3.3. Definición y operacionalización de las variables e investigadores.....	22
3.4. Técnicas e instrumentos.....	25
3.5. Plan de análisis	26
3.6. Matriz de consistencia	27
3.7. Principios Èticos.....	28
IV. RESULTADOS.....	30
4.1. Resultados	30
4.2. Análisis de resultados	37
V. CONCLUSIONES	48
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXO	60

INDICE DE TABLAS

	Pag.
TABLA 1.....	30
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	
TABLA 2.....	31
ALIMENTACION, ACTIVIDAD FISICA, MECANISMO PARA EL MANEJO DEL ESTRES DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	
TABLA 3.....	34
APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACION, RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	

INDICE DE GRAFICOS

	Pag.
GRAFICO 1	30
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	
GRAFICO 2	32
ALIMENTACION, ACTIVIDAD FISICA, MECANISMO PARA EL MANEJO DEL ESTRES DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	
GRAFICO 3	35
APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACION, RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCNTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019	

I. INTRODUCCION

La presente investigación es realizada con la intención de sintetizar el estilo de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Huaraz, 2019, por lo cual debemos conocer sobre los aspectos teóricos relacionados con el tema, por ello a continuación vamos a realizar una contextualización sobre de los estilos de vida en los adolescentes.

El trabajo de investigación se aguarda que cada intervención realizada sea de mucha ayuda para la salud de las personas, sociedad y familia ya que es de suma importancia en el sistema de salud, en donde se espera cumplir con el proceso de ayuda a los adolescentes en cada enfermedad que se presente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa que la salud es el estado de bienestar, físico, mental y social, así mismo el estilo de vida es la forma de hábitos que tiene cada individuo como la actividad física, alimentación, prevención de salud, además precisa que las enfermedades se presentan en la adolescencia, por ello se debe considerar los hábitos para una vida saludable como la dieta, ejercicio y alimentación. También se precisa que el 60% de las personas a nivel mundial no realizan ejercicio, por lo cual se generan más problemas de salud (1).

Según el Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI) en el Perú la estructura de la población se describe como las condiciones sociales, económicos y modos de vida, estos se presentan en los últimos años en el país, en el caso nutricional de las personas, adolescentes se obtuvo una variación que se incrementó la obesidad y el sobrepeso por el cambio de vida de la población (2).

El estilo de vida es un determinante que influyen ejerce en el estado de la salud de una población. Así mismo la adopción de los estilos de vida podría reducir la mortalidad global hasta un 43%. Ya que es uno de los principales problemas que afecta a nuestra sociedad y tiene consecuencias en el futuro que se refleja en los adolescentes y la causa principal es el consumo excesivo de sustancias toxicas como él (alcohol, tabaco y drogas ilegales), dietas nutricionales incorrectas, o el sedentarismo, también afecta cuando una persona es discriminada por el entorno y no se puede relacionar normalmente (3).

El Perú, respecto a la salud en el 2018, la mayor tasa prevaleciente de mortalidad fue causado por las enfermedades no transmisibles, donde más del 50% de padecimientos en la población peruana, estuvo representada por las enfermedades no transmisibles, siendo los principales cuatro indicadores, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas, cabe señalar, que dentro de los principales factores de riesgo para el desarrollo de dichas enfermedades, se encuentran, en primer lugar, el consumo de tabaco y alcohol, seguida de la inactividad física y sumado a ello, la mala alimentación, se precisa que, el mayor porcentaje de la población peruana, desarrolla una alimentación poco nutritiva, siendo la obesidad uno de los factores con mayor incidencia en el desarrollo de ENT (4).

Lalonde M, (5). Define que el estilo de vida simboliza el grupo de determinaciones que adopta la persona en su aspecto sanitario y en estas se ejerce algún tipo de autocontrol. Desde la perspectiva sanitaria, las conductas negativas y los nocivos hábitos personales predisponen a comportamientos riesgosos de la propia persona, que al persistir estas conductas determinan que el individuo se mantenga sano o enfermo, condiciona la vida y

dirige a la muerte. Asimismo, refiere que el estilo de vida es uno de los componentes del campo de la salud, determinando que este afecta el grado de salud de la persona, si el estilo de vida es favorable se tendrá un grado de salud más alto y si es menos saludable el individuo puede llegar a enfermar. Claro está que, en el campo de la salud de segmentos flexibles como la biología humana, estilos de vida, medio ambiente y los servicios sanitarios.

Reyes S, (6). Define a los estilos de vida como las actividades y accionar de las relaciones sociales, las costumbres y creencias, las conductas de las personas y grupos comunitarios que apuntan a satisfacer sus necesidades básicas en busca de conseguir el bienestar y mejorar la calidad de vida de la persona, adoptando hábitos y comportamientos saludables para gozar de una buena salud a lo largo de la vida, libre de enfermedades, y de esta manera alcanzar su óptimo desarrollo, tanto físico, fisiológico, psicológico y espiritual. Los estilos de vida están definidos por la existencia de factores de riesgo como factores protectores para el bien de la persona, lo cual sugiere ser considerados como un proceso activo, que está compuesto por actos o acciones individuales y comportamientos sociales. Por tanto, los estilos de vida se clasifican en saludables y no saludables.

No queda ajena a esta realidad el Asentamiento Humano Señor de los Milagros que está ubicado en la provincia de Huaraz, el cual limita por el Norte con el distrito de Independencia; por el Este con la provincia de Huari; por el Sur con la provincia de Recuay y el distrito de Olleros y; por el Oeste con la provincia de Aija, el distrito de La Libertad y el distrito de Pira. La institución con la que cuenta dicho barrio es: Vaso de leche, también todos los años del 28 al 29 de octubre se hace homenaje al Señor de los Milagros,

en la dicha fiesta se realiza la confraternidad, el 29 de octubre es el día central se da la primera misa y el primer compartir donde se tiene como costumbre dar un almuerzo general en la cual se brinda por la tradición, también la festividad está conformada por un grupo de orquesta y banda musical.

El Asentamiento Humano señor de los milagros cuenta con una población total de 350 habitantes, de las cuales 140 son adolescentes. La población se atiende en el puesto de salud de Nicrupampa, en el puesto de salud contamos con los profesionales de salud: médicos, licenciados en enfermería, técnicas en enfermería, obstetricia, también el puesto de salud no cuenta con un programa para el adolescente, así mismo las enfermedades más comunes que sufren los adolescentes son: infección urinaria con el 30%, obesidad con un 20% y anemia con un 15%.

En el Asentamiento humano, la mayoría de los adolescentes no asisten a las instituciones educativas, también tienen problemas a causa del pandillaje, consumen bebidas alcohólicas a temprana edad, tienen adicción a sustancias ilegales y no tienen control de sus padres.

Por lo anteriormente expuesto me planteo los siguientes interrogantes de investigación ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización del estilo de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Huaraz, 2019.

Para poder conseguir el objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos: Identificar los estilos de vida del adolescente según dimensión alimentación, actividad y ejercicio, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés en el Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019, Identificar el estilo de vida del adolescente según dimensión apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud en el Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019.

Ésta investigación tiene como importancia determinar los estilos de vida de los adolescentes del asentamiento humano señor de los milagros, Asimismo identificar las dimensiones de la variable que puedan presentar el peligro de estado de salud, que a través de ello se establecerá las intervenciones que permiten para mejorar la calidad de vida. Así mismo es de mucha importancia para nuestra universidad ya que nos impulsa con la investigación y nos ayuda a identificar los problemas de salud hacia la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento humano señor de los milagros, también por ende se fomenta a seguir más la investigación que es de suma importancia este tema para la población en general. También nos referimos a las autoridades de la dirección regional de salud que la investigación puede ayudar a mejorar los estilos de vida de los adolescentes y así poder reducir los malos hábitos que más antes padecían el peligro en sus vidas de cada adolescente, y de mismo modo los personales de salud orientar siempre a los adolescentes sobre el tema que será de mucha ayuda.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo, la muestra estuvo conformada por 100 adolescentes a quienes se le aplicó un cuestionario, utilizando la técnica en la entrevista mediante llamada telefónica, para lo cual se utilizó

en el procesamiento de datos el paquete estadístico SPSS/inf/software versión 25.0, como resultado que la mayoría de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 74% y un porcentaje considerable de 26%.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

Nivel Internacional

Jara y Riquelme, (7). En sus investigaciones titulado factores de riesgo en estudiantes universitarios de la Universidad de Concepción, Los Ángeles, Chile-2018, el estudio tuvo como objetivo, identificar las conductas promotoras de salud y los factores de riesgo en estudiantes universitarios, la metodología del estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal, con una muestra de 320 estudiantes. El instrumento recolector de datos estuvo conformado por: Escala de Estilo de Vida Promotor de Salud, cuestionario de antecedentes sociodemográficos y factores de riesgo, Obteniendo como resultado lo siguiente: la mayoría de los estudiantes duerme entre 6 a 7 horas, el 33% sale regularmente de fiesta, el 21% fuma cigarrillos, el 44% consume alcohol, el 14% ingiere bebidas energéticas, el 12,5% fuma marihuana, el 6% consume pastillas para estudiar y 2,2% para dormir, el 38% ha iniciado vida sexual y de estos cerca del 11% no utiliza ningún método 19 anticonceptivo.

Rodríguez J, (8). En su investigación sobre, hábitos y estilos de vida en la adolescencia del Instituto de Educación Secundaria San Benito. España 2017, el estudio tuvo como objetivo, conocer los hábitos y estilos de vida de los alumnos del Instituto de Educación Secundaria San Benito, la metodología empleada fue de tipo descriptivo, obteniendo resultados que, del total de 62 alumnos encuestados, el 69% considera que su peso es ideal para su talla, mientras que el 31% considera que no es ideal, en cuanto a la rutina de descanso, el 63% considera que duerme menos de 8 horas diarias, en

relación a la conclusión el análisis que los alumnos dedican su tiempo al óseo, por consiguiente, es vital recalcar que los alumnos afirman que comparten más tiempo con sus amigos a través de redes sociales, que físicamente.

Bonifaz A. Trujillo H, (9), en sus investigaciones titulado “estilos de vida de los estudiantes del colegio de Ecuador, 2017”, el estudio tuvo como objetivo determinar la relación al tiempo libre usado en el consumo de alcohol, tabaquismo, ver televisión de los estudiantes ecuatorianos, como metodología es un estudio de corte transversal y la población estudiada fueron adolescentes de tercero a quinto grado, los instrumentos que se usaron fueron el cuestionario de hábitos de vida saludable, y se utilizó estadística descriptiva y análisis vivario para poder establecer puntajes y variables de estilo de vida, como resultado se encuestaron a 243 estudiantes de los cuales se encontró los variables negativos como el alcohol, tabaco, ansiedad y practican pocas veces el deporte, como conclusión los hábitos de salud de los estudiantes son saludables, la duración de actividad física se encuentra por debajo de los normal, sumando el tiempo de uso de computadoras y televisión, la mayoría de los estudiantes tiene una moderada desarrollo de estilos de vida saludable.

Nivel nacional

Montoya S. Eleana E. (10), en sus investigaciones titulado “estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”, el estudio tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de San Juan de Lurigancho, 2018, como metodología es un tipo de estudio cuantitativo, descriptivo del diseño no experimental, por lo cual el universo

está formado por 69 estudiantes del nivel secundaria, como resultado se encontró que el 23% de los escolares presentan un estilo de vida no saludable, pero el 66% de los escolares mantienen una forma de estilo de vida poco saludable y el 10% buen estilo saludable lo cual nos indica un estilo no saludable en la higiene, la alimentación, el consumo de sustancias nocivas y los ejercicios físicos, concluyendo los escolares adolescentes llevan un estilo de vida saludable en un mínimo porcentaje y como mayor porcentaje encontramos los estilos no saludables.

Ramos V, (11). En su investigación titulada “estilos de vida en estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes, Huánuco, 2017”, el estudio tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes Huánuco, 2017, como metodología se llevó el estudio descriptivo relacional con 174 estudiantes durante el periodo 2017, como resultado el 79.3% tienen determinantes generales y el 69% estilos de vida saludable por ende en cuanto la relación que existe los determinantes sociales culturales y económicos tiene una significancia de 0,05 como conclusión los determinantes asociados si tienen relación con los estilos de vida en estudiantes del nivel secundario de la señora de mercedes Huánuco.

Ccapa R, (12). En su investigación titulada: Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, Perú. 2017. Es estudio tuvo como objetivo determinar el estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa Gran Pascal, Lima, 2017. Metodología: cuantitativo, nivel aplicativo método descriptivo de corte

transversal. Conclusión la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable.

Nivel regional

Gómez J, (13). En su investigación titulada hábitos alimenticios y estado nutricional en internos de Enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2017. El estudio tuvo como objetivos: determinar los hábitos alimenticios con el estado nutricional en internos de enfermería, Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2017. metodología: tipo cuantitativo correlacional, transversal, de diseño no experimental. Resultados: del total de la población encuestada, se observa que el 82.6% de internos de enfermería tienen buenos hábitos alimenticios, se observa que el 32.6% de internos de enfermería tiene IMC inadecuado y el 67.4%, adecuado; así mismo según la prueba estadística de Chi cuadrado, existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los internos de enfermería Hospital Víctor Ramos Guardia. Conclusiones: los hábitos alimenticios de los internos de enfermería en gran mayoría son buenos; la mayoría de los internos de enfermería presentan un estado nutrición dentro de los parámetros normales; sin embargo, existe un mínimo número con índice de masa corporal inadecuado. Existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia.

Cotos A, Ruth M, (14). En su estudio titulado estilos de vida en los adultos del Centro Poblado Santa Cruz – Huaraz, 2017. La presente investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. La muestra está constituida por

147 adultos del centro poblado de Santa Cruz- Huaraz. El estudio tuvo como objetivo general: identificar los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Santa Cruz – Huaraz. A quienes se aplicó un instrumento: cuestionario sobre los determinantes de la salud, utilizando la técnica de entrevista y la observación y como resultados logro observar que la mayoría de los adultos tienen una buena alimentación.

Zambrano R. (15), en su investigación titulado “estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017”, el estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017, como metodología el estudio es descriptivo correlacional, como resultado el 30% tiene un estilo de vida no saludable y el 70% tienen un estilo de vida saludable, estadísticamente la relación entre estilos de vida y los factores biosocioculturales no existe, como conclusión los adolescentes de la urbanización del Nuevo Chimbote tienen un estilo de vida saludable.

2.2. Bases teóricas de la investigación

Estilos de Vida:

Es determinado como la causa sociales, tradiciones, rutinas, comportamientos de las personas y sectores de población que implica a la justificación de la menesterosidad del ser humano para conseguir la felicidad, en este caso el bienestar y tener una vida saludable son importantes, la aparición de causas de riesgo y/o de factores defensores para el confort, lo cual deben ser vistos como un suceso enérgico que no solo se compone de actos o

conductas individuales, sino también de actuaciones de naturaleza social todo ello implica una conducta desordenada ya vivida (16).

El estilo de vida tiene como objetivo principal promocionar la salud en las personas y en la población referente a un estilo de vida saludable que tiene como estrategia de prevención y las intervenciones de actividades físicas lo más importante es la alimentación porque es un elemento de mucha importancia para la intervención en la promoción de salud y a través de ello se podrá disminuir los factores de riesgo que en la actualidad es una situación muy complicada (17).

El estilo de vida en los adolescentes es como un conductor que quiere lograr un estilo de vida saludable. Además, se dice que es la conducta de las personas y el estado frecuente de salud, por lo general en el término de salud se manifiesta por cómo se siente la persona. Esto se manifiesta por las distintas formas de vida por la sociedad consumidora que son perjudiciales para la salud. La promoción de los estilos de vida saludable es analizada y factible, de sumo interés para las personas que necesitan un cambio dentro de su vida futura (18).

Los estilos de vida en los adolescentes se clasifica en saludable y perjudicial dentro del ámbito de la salud, es por eso que se realiza esta investigación por lo cual el adolescente pasa por una etapa de vida que se incorpora a varios aspectos significativos a pesar de todo enfrenta una vida de cambios físicos y psicológicos, es importante que el adolescente tome sus propias decisiones , y busca una vida social por lo cual muchas veces tiene que pasar el adolescentes por diversas adversidades para ser aceptado por los demás , como exigiéndole el consumo nocivos o sustancias dañinas (19).

Tipos de estilo de vida

a) Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable son estrategias globales, que son de una tendencia moderna de salud, se enmarca dentro de la población de las enfermedades y promoción de la salud, el momento clave fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para el mejoramiento de los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo, por tanto, el individuo tiene que practicar los estilos de vida saludable para no tener problemas con su salud (20).

b) Estilos de vida no saludables

Los estilos de vida no saludables es cuando la persona lleva una vida desordenada empezando por una alimentación inadecuada estando así propenso a contraer enfermedades fácilmente y llevar un estilo de vida inadecuado los hace más vulnerables mayormente son producidos por el consumo de sustancias tóxicas para nuestro organismo que incrementa así el gran riesgo de sufrir un rápido deterioro, los adultos mayores deben dejar de un lado los malos hábitos que están llevando ya que son personas más débiles y vulnerables si no se sabe cuidar. Este caso no se trata de combatir bacteria ni virus si no los malos hábitos de la sociedad moderna (21).

Dimensiones de los estilos de vida

Dimensión de Alimentación:

Es importante porque nos ayuda a generar energía necesaria para así tener un buen funcionamiento de nuestro organismo, como también tener un crecimiento y desarrollo mental en su vida (22).

La OMS define que el aspecto habitual de vida, es establecida en la interacción entre las condiciones y los patrones individuales de cada persona, determinando por los factores socioculturales y características personales. Una alimentación saludable es lo esencial que debe tener cada individuo con la finalidad de preservar la salud a través del consumo de alimentos necesarios que satisfacen la necesidad de la persona, con el aporte de los nutrientes que requiere el organismo para un buen funcionamiento contribuyendo en el crecimiento y desarrollo (23).

Dimensión Actividad y Ejercicio:

Es bueno porque nos ayuda tener una buena circulación sanguínea, tener los huesos más fuertes y evitar de sufrir de cualquiera enfermedad ya sea en el peso o articulaciones (22).

Bautista, L, (24). Menciona que los movimientos en el sistema muscular. Implica principalmente en el cuidado de nuestro cuerpo para obtener beneficios para la salud, esto implica realizar ejercicios aproximadamente 30 minutos al día, tener una higiene adecuada, descansar las horas adecuadas de 6 a 8 horas esto ayudará recargar energías. Cada uno de estos aspectos nos ayudará a tener una buena estabilidad física cuando lleguemos a la tercera edad, así mismo nos protegerá de no contraer enfermedades.

Dimensión de Manejo del Estrés:

El estrés es un desarrollo normal del cuerpo humano, que crea una respuesta automática ante situaciones externas que resultan amenazadoras, ya sea físicas, mentales y conductuales, que perjudica el equilibrio emocional de la persona.

Kareaga, A (25). Comenta que los estados psicológicos de una persona, en como contralar eficazmente o reducir la atención. Hoy en día el estrés es una enfermedad que afecta a muchas personas jóvenes y adultos, debido a que no mantienen una educación. Los métodos para realizar ejercicios de relajación son herramientas básicas para el manejo del estrés, debido a que su efectividad durante el tratamiento puede disminuir los problemas psicológicos. Para mantener un manejo adecuado se requiere realizar diversas actividades relacionadas con el estrés, por ejemplo: yoga, taichí, masajes, técnica de respiración, etc. con la finalidad de disminuir la incrementación de los problemas psicológicos en la comunidad.

Dimensión de Responsabilidad en Salud:

Esto quiere decir que debemos ser responsables y escoger correctas antes que ocurra el riesgo para la salud, también debemos alimentarnos bien así para tener un buen estilo de vida, hacer actividad física para mantener la salud saludable (26).

Según Salvador, B (27). El autocuidado a la salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, de acuerdo a la educación que poseemos durante nuestro proceso de vida de manera responsable, realizando diversas actividades que favorezca a mantener un estilo de vida saludable ya que somos libres de tomar nuestras propias decisiones en cada cosa que realizamos teniendo en cuenta las tradiciones y

costumbres que aprendimos en nuestro entorno social donde nos desarrollamos. Con la finalidad de evitar la morbimortalidad que se viene presentando en estos últimos tiempos debido a las enfermedades crónicas no transmisibles.

Dimensión de Apoyo Interpersonal:

Esta dimensión es importante porque considera al adulto como ser eminente social, para eso requieren apoyo de diferentes organizaciones así para que se cuiden y para que sigan adelante con otras personas más que los rodea.

Fernández, R. y Manrique, F (28). Refieren que es la forma en la cual la persona se relaciona con su entorno social y familiar mediante una comunicación que permita tener una interacción adecuada y armoniosa. Sin subestimar a otros siempre debe enseñar mas no juzgar entonces el ser humano por su propia naturaleza es un ser que se socializa con otras personas genera amistades donde comparte creencias y gustos de manera rápida solo en casos excepcionales se aísla, y vive solo.

Dimensión Autorrealización:

Es la satisfacción del cumplir una meta que forma parte para su desarrollo humano, por este medio exponen sus habilidades y capacidades que se refiere al logro de un objetivo que pueda contemplar la alegría o el deseo de estar motivado que encamina a cumplir con la expectativa y dar respuestas a las dudas (58).

Ovidio, A, (29). Es un camino al autodescubrimiento que se contacta con el yo real. Siendo lo que es y no aparentando lo que aprendió, complaciendo de haber logrado

cumplir sus propias metas propuestas, respondiendo la satisfacción sobre algo que se ha logrado y cumplido. Por medio de esto cada individuo puede mostrar sus capacidades y habilidades con el fin de ser y formar la meta que se propuso alcanzar entonces nos referimos a conseguir el objetivo planteado, mediante esto se puede percibir la felicidad y deseos de autorrealizarse mediante sucesos y acciones que ayuden a obtener sus proyectos y deseos que se han propuesto durante el transcurso de su vida.

Salud en la adolescencia:

La adolescencia es una etapa de grandes cambios que se dan tanto en lo físico, intelectual y psicosocial, en esta etapa es donde comprender de la salud será muy importante ya que adquieren hábitos para etapas posteriores, es la edad donde adquieren buenos hábitos como desarrollar actividades físicas, dormir las horas necesarias y tener una dieta saludable pero también desarrollan hábitos muy perjudiciales para su salud como consumo de alcohol y sedentarismo (30).

La teoría de Maslow es una teoría muy amplia y está referida a todo el ámbito de la adolescencia, tanto así considerando los aspectos internos y externos es por ello que la teorista plantea una cierta idea de que los adolescentes en esa etapa sufren un cambio en la estructura del cerebro tanto en emociones y en cambios físicos, un cambio muy importante en los impulsos nerviosos ya que tal cambio permite al adolescente tener emociones muy rápidas y procesar de una forma muy diferente todo ello al cambio en el sistema nervioso (31).

Gómez, W (32). La mayoría de los adolescentes consumen a diario en cantidad los alimentos que contienen carbohidratos y grasas como la mantequilla, mayonesa, queso crema, frituras y chatarras, dulces, gaseosa, y otra parte del adolescente se dedican a consumir bebidas alcohólicas los fines de semana. En conclusión, se evidencia el consumo habitual en los adolescentes la deficiencia de alimentación saludable y malos hábitos, se recomienda ayuda de profesionales de la salud para promover nuevos estilos de vida y una alimentación saludable mediante sesiones educativas desde educación inicial, que incluyan a la familia, la institución educativa, la comunidad en general.

Rizo, M (33). Menciona que la adolescencia es una etapa de la vida de todas las personas que considera según la OMS la adolescencia tardía entre 19 y 24 años de edad no solo se debe de preparar para adquirir conocimientos profesionales si no también dichos conocimientos utilizarlos para su propio beneficio personal en su modo de utilizar los alimentos saludables y estilos de vida, donde también la persona se prepara para asumir las responsabilidades en un trabajo, como también asumir la vida adulta, este periodo se aumenta las necesidades de una alimentación balanceada que contenga energía y nutrientes para promover la salud y para obtener estilos vida saludables.

Nola Pender

La teoría de Nola Pender enfatiza que la promoción de salud es muy importante porque va a ayudar a desarrollar una vida saludable durante el ciclo de vida del ser humano, en el caso de los adolescentes es muy importante dar un concepto muy conciso porque esa etapa es donde tienden a sufrir desviaciones por la carga de algunos factores

y puedan tomar decisiones que les puede complicar la vida. Por tal motivo es importante en el tema de salud tomar en cuenta su teoría (34).

Pender N (35). En su estudio de investigación nos menciona que el estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones de cada persona que realiza a lo largo de su vida, así mismo se proyecta directamente en la salud. Para entenderlo se requiere del estudio de tres categorías: Características y experiencias individuales, condiciones y efectos específicos de la conducta y el resultado conductual.

Virginia Henderson

La teorista menciona fases importantes para la buena salud que cada persona necesita como en lo mental y físico, por lo tanto, nos permite trabajar con la validez y de esa manera alcanzar una posible satisfacción en la vida, por lo cual los individuos tienen toda la libertad de satisfacer las necesidades de comer, descansar y dormir, higiene, movimientos, respirar normalmente, beber y comer adecuadamente (36).

III. METODOLOGIA

Tipo de investigación

Cuantitativo: Se realizó una investigación tipo cuantitativo ya que se utilizaron datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida.

Nivel de la investigación

Descriptivo: se buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analizó.

3.1. Diseño de la investigación.

Es no experimental porque no se realizará ningún experimento para recolectar la información necesaria (37).

X \longrightarrow Y

Donde:

X: variable – estilos de vida.

Y: adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019.

3.2. Población y muestra.

Población:

Estuvo conformado por 350 adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019.

Muestra:

La muestra de la investigación estuvo constituida por 100 adolescentes, se obtuvo por muestreo no probabilístico por motivos de la pandemia del Covid-19.

Criterios de Inclusión y exclusión

Unidad de análisis:

Cada adolescente que forma parte de la muestra y responde a los criterios de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, que cumple con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Todos los adolescentes entre 15 a 17 años que viven en el Asentamiento Humano Señor de los Milagros, más de un año.
- Adolescentes que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de exclusion

- Adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros que presentaron algún trastorno mental.
- Adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros que presentaron problemas de comunicación.

3.3. Definición y operacionalización de las variables e investigadores

Estilos de vida

Definición conceptual

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

Definición operacional

Para los fines de estudio, de los estilos de vida son las conductas, actitudes, relación con la sociedad y prácticas que los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros que utilizan en su vida cotidiana y estas conductas serán agrupados en seis dimensiones.

Para los fines del estudio de los estilos de vida son las conductas, actitudes y practica de adolescentes que emplean en su vida cotidiana: estas conductas estarán agrupadas en 6 dimensiones. se considera las siguientes respuestas:

Nunca n = 1

A veces v = 2

Frecuentemente f = 3

Siempre s = 4

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

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

Puntaje máximo: 100 puntos

Para su valoración se tomará en cuenta las siguientes dimensiones:

Dimensiones:

Alimentación

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.
- Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Actividad y ejercicio

- Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.

- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

Manejo de estrés

- Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.
- Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.
- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Apoyo interpersonal

- Se relaciona con los demás.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Autorealización

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.

Responsabilidad en salud

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

3.4. Técnicas e instrumentos

Técnicas:

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista mediante la llamada telefónica para la aplicación del instrumento.

Instrumento:

En el presente trabajo de investigación se usó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker. Sechrist, Pender, que está constituida por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems), Actividad y ejercicio (2 ítems), Manejo del estrés (4 ítems), Apoyo interpersonal (4 ítems), Autorrealización (3 ítems), Responsabilidad en salud (6 ítems).

Validez

Respecto a la validez se aplicó el estadístico el alfa de Cronbach a un numero de 25 elementos obteniéndose un resultado de 0, 794 con lo cual se determina la validez del instrumento.

3.5. Plan de análisis

Procedimiento para la recolección de datos: para la recolección de datos en este presente estudio de investigación se consideró lo siguiente:

- ❖ Se coordinó con las madres de los adolescentes dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna en donde se aplicará el instrumento.
- ❖ Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- ❖ Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- ❖ El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de forma directa y personal por cada participante.

Análisis y procesamiento de datos

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS versión 25, y serán presentados en tablas simples de frecuencias y porcentaje para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019?</p>	<p>Determinar la caracterización del estilo de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, distrito de Huaraz, 2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los estilos de vida del adolescente según dimensión alimentación, actividad y ejercicio, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés en el Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019. Identificar el estilo de vida del adolescente según dimensión apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud en el Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019 	<p>Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019.</p>	<p>Tipo: Cuantitativo, Descriptivo.</p> <p>Técnicas: se utilizó la entrevista mediante la llamada telefónica para la aplicación del instrumento.</p> <p>Población: Estuvo conformado por 350 adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los milagros, Huaraz, 2019.</p> <p>Muestra: La muestra de la investigación estuvo constituida por 100 adolescentes, se obtuvo por muestreo no probabilístico por motivos de la pandemia del Covid-19.</p>

3.7. Principios Éticos

Los principios éticos son conjunto de conceptos, normas y argumentos que eventualmente tienen efectos irreversibles, por lo cual se define a la ética como algo que añade al desarrollo profesional y que da sentido fundamental que en lo cual se consideró los principios éticos compuesto por la ULADECH católica y el comité de ética a través de documento evidenciado, y así para plantearse si los resultados obtenidos son éticamente factibles (38).

PROTECCION A LAS PERSONAS

El ser humano en toda la investigación tiene un propósito donde se quiere lograr información, pero necesita estar protegido. En las investigaciones en las que se va a trabajar se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad.

LIBRE PARTICIPACIÓN Y DERECHO A ESTAR INFORMADO

Las personas participes de la investigación tienen el total derecho de estar bien informados sobre los propósitos y cuál es la finalidad de la investigación a desarrollarse y también tienen la libertad de participar en ella por propia voluntad.

BENEFICIENCIA NO MALEFICENCIA

El propósito es asegurar el confort de las personas que participan en las investigaciones. Por tal motivo el investigador debe responder las siguientes normas generales como: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

JUSTICIA

El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados.

IV. RESULTADOS

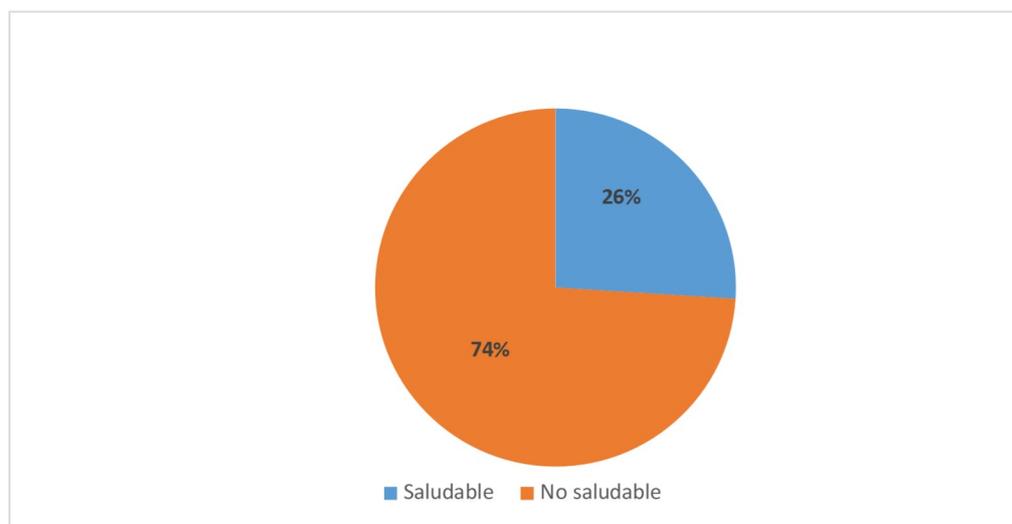
4.1. Resultados

Tabla N° 1 Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	26	26.0
No saludable	74	74.0
TOTAL	100	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 1 Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019



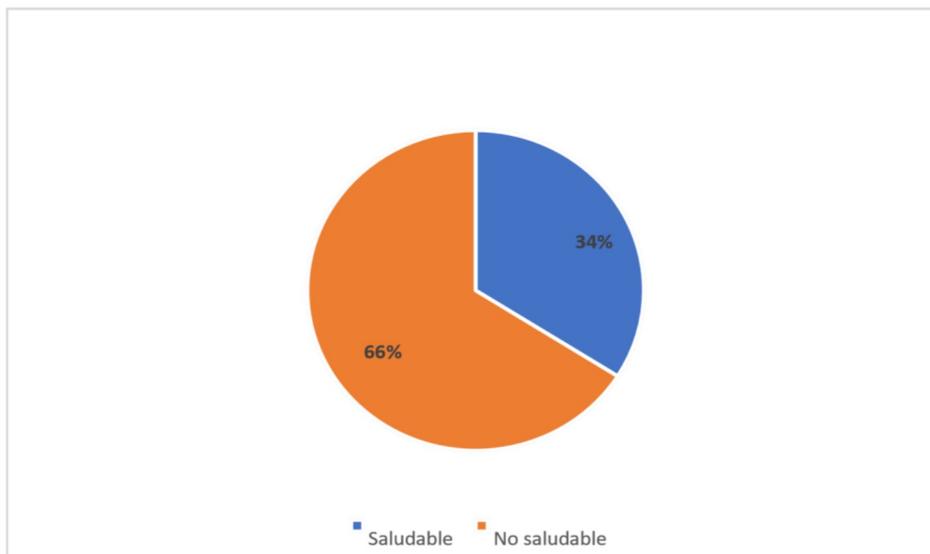
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Tabla N° 2 Estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismo para el manejo del estrés de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019.

ALIMENTACIÓN	n	%
SALUDABLE	34	34.0
NO SALUDABLE	66	66.0
TOTAL	100	100%
ACTIVIDAD Y EJERCICIO	n	%
SALUDABLE	45	45.00
NO SALUDABLE	55	55.00
TOTAL	100	100%
MANEJO DEL ESTRES	n	%
SALUDABLE	40	40.0
NO SALUDABLE	60	60.0
TOTAL	100	100%

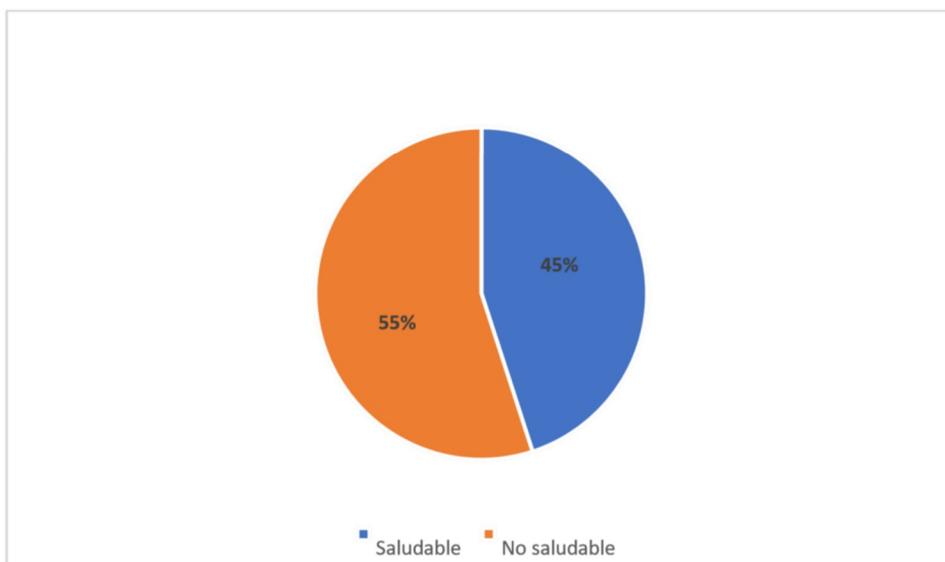
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Alimentación en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 2: Alimentación de los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019.



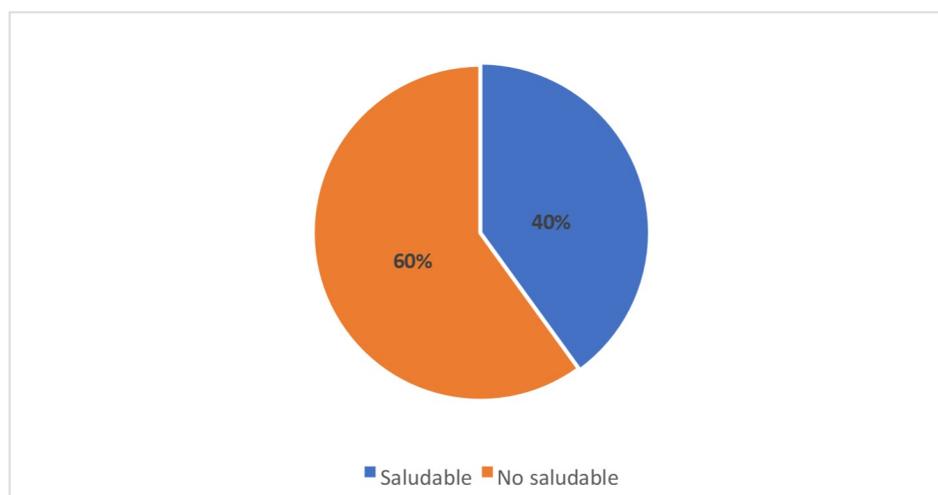
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Alimentación en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 3: Actividad y Ejercicio de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 4 Manejo del Estrés de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019



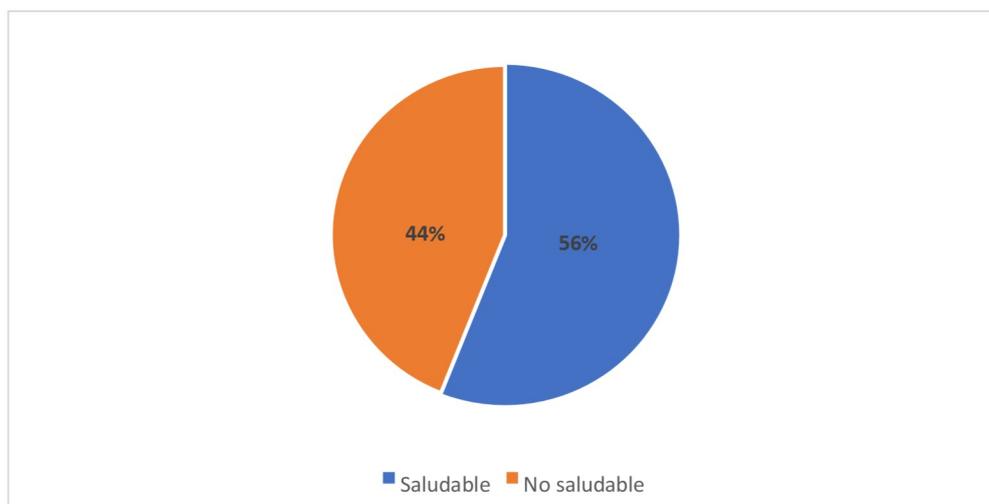
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Tabla N° 3 Estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

APOYO INTERPERSONAL	n	%
SALUDABLE	56	56.0
NO SALUDABLE	44	44.0
TOTAL	100	100%
AUTORREALIZACION	n	%
SALUDABLE	56	56.0
NO SALUDABLE	44	44.0
TOTAL	100	100%
RESPONSABILIDAD EN SALUD	n	%
SALUDABLE	34	34.0
NO SALUDABLE	66	66.0
TOTAL	100	100%

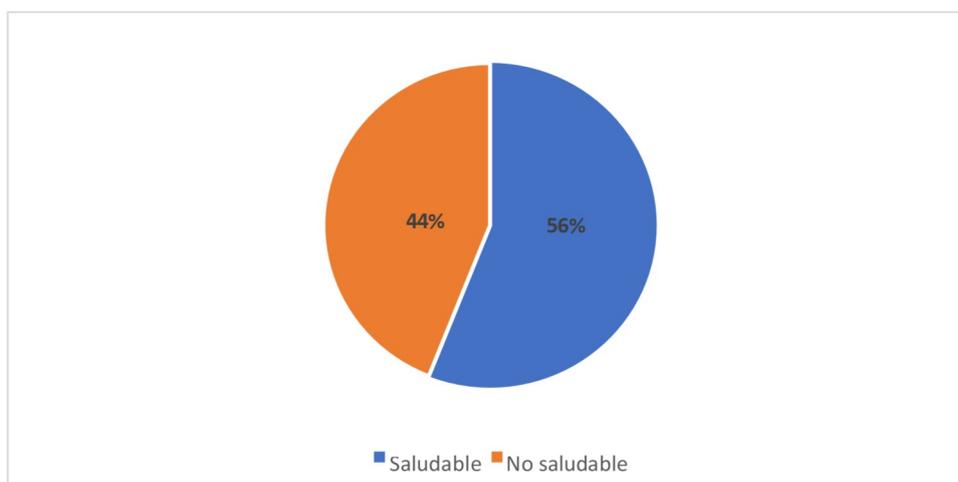
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros Huaraz,2019.

Gráfico 5 Apoyo interpersonal de los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019



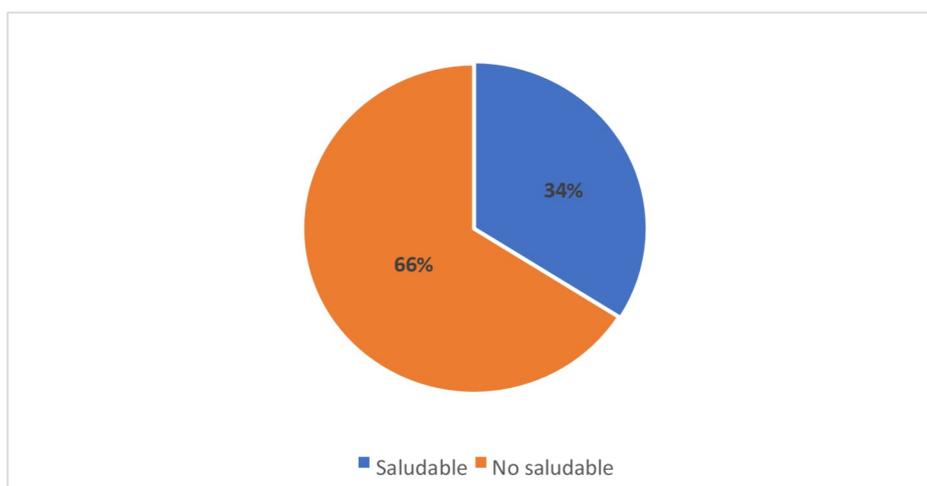
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 6 Autorrealización de los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

Gráfico 7 Responsabilidad en Salud de los adolescentes del Asentamiento Humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Penter. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adolescentes del asentamiento humano señor de los Milagros - Huaraz, 2019

4.2. Análisis de resultados

Tabla N° 01

La presente tabla informa los resultados sobre los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros- Huaraz, donde se observa que el 74% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 26% tienen un estilo de vida saludable.

Estos resultados son similares a los encontrados por Ocaña A, Pajilla R, (39). En su estudio que lleva por título: “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario Unasam-Huaraz-2017, llegando a los siguientes resultados: La mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor 16 proporción estilo de vida saludable (25.1%).

Este resultado se asemeja con el estudio realizado por Monje J, Figueroa C (40). En sus investigaciones titulado “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila” nos da a conocer que el 63% tienen un estilo de vida no saludable, 37% tienen un estilo de vida saludable.

El presente resultado difiere por el estudio Chalco G, (41). Fue aplicado en una población adolescente, muestra por resultados que un 57.48% presentan un estado de vida en el nivel saludable, el 23,3% presentan un estilo de vida poco saludable y el 19.3% de los estudiantes presentan un estilo de vida muy saludable.

El presente resultado difiere por Cahuana M, (42). Estilos de Vida de los Adultos trabajadores de las Plantas de Tratamiento de Residuos Sólidos de Huaraz, La muestra

estuvo conformada por 118, se encontró los siguientes resultados, encontrándose que en los adultos el 33.9% tienen un estilo de vida saludable y 66.1% estilo de vida no saludable. Por otro lado, difieren de los resultados hallados por Marcos C, (43). Quien encontró que el 58% presenta estilo de vida no saludable y el 42%, saludable.

Por otro lado, el resultado difiere por Huanca, G. (2017), cuyos resultados evidenciaron que el 67% de los estudiantes llevan un estilo de vida saludable, el 40% poco saludables y no saludable 28% (44).

Pender N, (45). Menciona que el estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud. Para comprenderlo se requiere del estudio de tres categorías: Características y experiencias individuales, condiciones y efectos específicos de la conducta y el resultado conductual.

Estilos de vida saludables está relacionado con el conjunto de patrones de las conductas y actitudes, que representan los efectos en nuestra salud y determinan las elecciones que hacemos a diario, según nuestros conocimientos, limitaciones y oportunidades que se nos presenta (20).

Estilo de vida no saludable se caracteriza por conductas incorrectas que adoptan a lo largo de su vida. Mayormente estas conductas están relacionadas principalmente con enfermedades no transmisibles, ocasionando finalmente un daño en la salud (21).

De acuerdo al análisis de la tabla los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Huaraz, se obtiene que la mayoría de los

adolescentes no tiene un estilo de vida saludable, ya que manifiestan que no tienen el conocimiento de un buen estilo de vida y también nunca recibieron charlas sobre alimentación saludable, así mismo algunos adolescentes manifiestan que si tiene un estilo de vida saludable y que se alimentan adecuadamente, estos resultados podrían ser que los adolescentes necesitan concientizarse y a la vez recibir información sobre estilos de vida saludable, así mismo brindar sesiones educativas sobre una buena alimentación saludable para que los adolescentes tengan una buena salud.

Tabla N° 02

En la tabla número dos se presenta los resultados sobre las variables: de los estilos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros- Huaraz, donde se puede observar que el 66% de los adolescentes tienen una alimentación no saludable, mientras que el 34% tiene una alimentación saludable, en cuanto en actividad y ejercicio, se observa que el 55% de los adolescentes realizan actividades y ejercicios no saludables, mientras que el 45% realizan actividades y ejercicio saludable, así mismo en manejo del estrés, donde el 60% de los adolescentes manejan el estrés de forma no saludables, mientras que el 40% manejan el estrés de forma saludable.

Estos resultados son similares por Mamani S, (46). En su investigación titulada, —Estilos de vida saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (EsSalud - Calana) Tacna, donde observó que un 72,86% del personal de enfermería presentaba una alimentación saludable y el 27,14% una alimentación no saludable.

Este resultado es semejante por Chalco G, (47). Titulado Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de 5to año de nivel secundario del Colegio José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca, Los resultados que obtuvo al procesar los datos fueron los siguientes: el 64.2% de los estudiantes presentan un estado nutricional de normalidad, seguido del 21.0% de estudiantes que presentan sobrepeso y el 14.8% que presentan desnutrición; el 57.48% presentan un estado de vida en el nivel saludable, el 23.3% presentan un estilo de vida poco saludable y el 19.3% de los estudiantes presentan un estilo de vida muy saludable.

Este resultado difiere por Fernández (48), En la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 76% y únicamente el 16% goza del estilo saludable. Estos resultados muestran que la adolescencia es una etapa de vida susceptible de la persona en su desarrollo y que por tanto necesita la atención de los padres de familia adoptar o adquirir estilos de vida saludable.

Otro resultado difiere por Tempestti, C., et, (49). Quien dio a conocer que los estudiantes llevan un adecuado hábito alimentario, aunque en su encuesta muestra que un 24% no desayuna.

La OMS define el aspecto habitual de vida, establecida en la interacción entre las condiciones y los patrones individuales de cada persona, determinando por lo factores socioculturales y características personales. Una alimentación saludable es lo esencial que debe tener cada individuo con la finalidad de preservar la salud a través del consumo de alimentos necesarios que satisfacen la necesidad de la persona, con el aporte de los nutrientes que requiere el organismo para un buen funcionamiento contribuyendo en el

crecimiento y desarrollo. Así mismo se determinan a través de diversos estudios epidemiológicos en el Perú en año 2018 en el trimestre de análisis se observa problemas de salud crónica como: cáncer, diabetes, hipertensión que sufrieron en estas últimas semanas presentando una incrementación del 33.2% al 35.3%. (23)

De acuerdo al análisis de la tabla de la dimensión alimentación de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Huaraz, se obtiene que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, porque consumen comidas que contiene alta grasa que es malo para su salud, además se sabe que si no se alimentan a la hora adecuada puede traer muchas consecuencias y enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, osteoporosis. Estos resultados podrían ser que los adolescentes necesitan concientizarse y a la vez recibir charlas e información sobre la importancia de la buena alimentación diaria para que puedan mejorar su salud y de no padecer de enfermedades a temprana edad.

Estos resultados son similares a los encontrados por Mamani S, (46) titulada, Estilos de vida saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión Tacna - 2012|| 40 donde se observaba un porcentaje alto de 65,71%, de los profesionales de enfermería no realizaban actividad y ejercicio y el 34,29% si lo realiza.

El presente resultado difiere por Sánchez A, (50). En su investigación, estilos de vida saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes de Salamanca – España, los resultados obtenidos muestran que el 21% de los adolescentes practican actividad física todos los días, 63% practican varias veces a la semana, el 4,2% no consumen nada de fruta, especialmente los varones, así mismo concluye que, más de

la mitad de los adolescentes se dedican estar sentados frente a una pantalla más de dos horas diarias. Otro resultado diferente reportado por Fernández (48), se obtuvo un 85% con estilo saludable y el 7% estilo no saludable.

La actividad física es importante para nuestra salud, si no practicamos podemos contraer muchas enfermedades, como la obesidad, el sobre peso, diabetes, ya que estas enfermedades van aumentando por la falta de actividad física, lo contrario pasa cuando una persona desarrolla actividad física regularmente así disminuirá los factores predisponentes que se presente a largo de la vida y como bien sabemos cualquier movimiento que desarrollamos energía.

Respecto a la actividad y ejercicio de los adolescentes se encontró un resultado con mayor porcentaje que tienen un estilo de vida no saludable, por lo cual los adolescentes deben realizar actividad física para mantener una buena salud. Ya que cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, previene de muchas enfermedades como la acumulación de grasa corporal que conlleva al sobrepeso y obesidad, también brindarle información sobre la importancia de realizar actividad física, ya que nos ayuda a tener una mejor circulación sanguínea, también mejora la función de los pulmones.

Estos resultados son similares a los encontrados por Mamani S, (46). En su investigación titulada, Estilos de vida saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión Tacna - 2012], donde encontró que el 57,14% del profesional de enfermería no presentaba un buen manejo del estrés y en un porcentaje menor del 42.85% presentaba un manejo del estrés adecuado.

Otro resultado se asemeja por Maquera E y Quilla R, (51). En el 2015 en Perú efectuó un trabajo de investigación titulado “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de 15 a 16 años de edad, los resultados fueron un 53.3% de estudiantes un estilo de vida saludable, un 0% presento estilos de vida poco saludables y un 46.7% de estudiantes estilos de vida muy saludables.

El presente resultado difiere por Rojas C y Rivera H, (52). En su trabajo titulado “Nivel de estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento de las internas de enfermería Hospital Belén De Trujillo”, en una muestra conformada por 80 internas de enfermería, encontró que el 51.3% tuvo nivel de estrés alto, el 36.3% nivel de estrés medio y el 12.5% nivel de estrés bajo.

El estrés se ha convertido en el problema de salud más común en el mundo. Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para reducir o no la amplitud y el nivel de activación, y modifican las demandas del ambiente o el carácter de las propias evaluaciones cognitivas.

Los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros se encontró un resultado con mayor porcentaje de manejo y estrés no saludable, ya que los adolescentes no saben cómo controlar el estrés en momentos de tensión como pueden ser en los trabajos académicos, problemas familiares, esto se da por falta de conocimiento y orientación de cómo prevenirlo el estrés. Así mismo orientar a los adolescentes que en su

tiempo libre realicen actividades físicas y de relajación, también salir al parque con sus amigos, así podrán evitar el estrés y tener una vida saludable.

Tabla N° 03

En la tabla se aprecia el estilo de vida en la dimensión apoyo interpersonal, donde el 56% de los adolescentes cuentan con el apoyo interpersonal saludables, mientras que el 44% no cuentan con el apoyo interpersonal saludable, se tiene también en autorrealización, con 56% de los adolescentes tienen una autorrealización saludable, mientras que el 44% no tienen una autorrealización saludable, también se observa que en responsabilidad en salud, el 66% de los adolescentes son responsables en su salud de manera no saludable, mientras que el 34% son responsables en su salud de manera saludable.

El resultado es diferente Mamani S, (46). titulada, Estilos de vida saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión Tacna - 2012, donde encontró que el 81,43% del profesional de enfermería presentaba un apoyo interpersonal saludable y el 18,57% no saludable.

Por lo otro lado, los resultados no se relacionan encontrados por Grimaldo M, (53) en su investigación titulado estilos de vida en un grupo de estudiantes del colegio particular de Lima, 2016, como resultado tiene que el 86% tienen el apoyo interpersonal saludable y el 14% tienen el apoyo interpersonal no saludable.

Fernández, R. y Manrique, refieren que es la forma en el cual la persona se relaciona con su entorno social y familiar mediante una comunicación que permita tener una

interacción adecuada y armoniosa. Sin subestimar a otros siempre debe enseñar mas no juzgar entonces el ser humano por su propia naturaleza es un ser que se socializa con otras personas genera amistades donde comparte creencias y gustos de manera rápida solo en casos excepcionales se aísla, y vive solo. (28)

En el Asentamiento Humano Señor de los Milagros se encontró como resultado que la mayoría de los adolescentes tiene el apoyo interpersonal saludable, por lo cual se comunica y se relaciona con sus padres, familiares y amigos, donde que el adolescente puede expresar sus inquietudes, así mismo desarrollan una adecuada relación interpersonal.

Otro resultado difiere por Maquera E y Quilla R, (51). Titulado “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, los resultados fueron un 53.3% de estudiantes un estilo de vida saludable, un 0% presento estilos de vida poco saludables y un 46.7% de estudiantes estilos de vida muy saludables.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Vega R, (54). En su investigación titulado estilos de vida de los adolescentes en escuela Juárez del estado Durango México, 2018”, como resultado que el 41% tienen la autorrealización no saludable, mientras que el 59% tienen la autorrealización saludable.

Ovidio. A, (29). Define que es un camino al autodescubrimiento que se contacta con el yo real. Siendo lo que es y no aparentando lo que aprendió, complaciendo de haber logrado cumplir sus propias metas propuestas, respondiendo la satisfacción sobre algo

que se ha logrado y cumplido. Por medio de esto cada individuo puede mostrar sus capacidades y habilidades con el fin de ser y formar la meta que se propuso alcanzar entonces nos referimos a conseguir el objetivo planteado, mediante esto se puede percibir la felicidad y deseos de autorrealizarse mediante sucesos y acciones que ayuden a obtener sus proyectos y deseos que se han propuesto durante el transcurso de su vida.

En el Asentamiento Humano Señor de los Milagros se encontró como resultado un porcentaje mayor de adolescentes que tienen una autorrealización saludable, por lo cual es una mejora de cada estudiante porque sus objetivos y metas propuestas la cumplen, también realizan actividades que fomenta el desarrollo personal y las condiciones que cada uno de ellos viven son favorables, así mismo orientarles que sigan con sus metas que se han propuesto para que puedan ser buenos profesional.

Estos resultados son similares a los encontrados por Ponce G, (55) en su investigación titulado estilos de vida en los escolares en la escuela de México, 2016”, como resultado que el 65% tienen la responsabilidad en salud no saludable, mientras que el 35% tienen la responsabilidad en salud saludable.

Por otro lado, los resultados encontrados no se relacionan encontrados por García D, (56). En su investigación titulado determinantes de los estilos de vida en la salud de los jóvenes estudiantes de CEMA, 2017, como resultado tiene el 59% tienen una responsabilidad en salud saludable y el 41% tienen una responsabilidad en salud no saludable.

Lopategui define que la responsabilidad en salud contiene alternativas saludables correctas, ya que algunas enfermedades rodean y nos pone en riesgo nuestra salud.

Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento (57).

Se refiere a una serie de determinaciones y acciones de la vida diaria que realiza una persona, ya sea de uno mismo o de la familia o grupo para así cuidar de su salud, pues estas acciones serán o son aprendidas a medida que pasa el tiempo, el objetivo es mejorar o restablecer la salud y prever la enfermedad; contestando a la competencia de sobrevivencia usual de la cultura a la que se pertenecen. El cuidarse a uno mismo es un acto de vida que atribuye a las personas volverse en prójimos de sus peculiares hechos que involucra una obligación personal y una filosofía de vida acoplado a las vivencias en la vida diaria.

En el Asentamiento Humano Señor de los Milagros, se obtuvo como resultado que la mayoría de los adolescentes que tienen una responsabilidad en su salud no saludable, Por la cual se da por falta de desconocimiento de la atención médica, prefieren las medicinas naturales, también por falta de economía y se dedican a trabajar y ayudar a su familia y no acuden al centro de salud, Por la cual orientar a los adolescentes que deben tener el conocimiento y la importancia sobre la responsabilidad ante su salud, como también saber escoger y decidir alternativas que les puede ayudar a tener una vida saludable en cuanto a la responsabilidad en salud .

V. CONCLUSIONES

- En relación a los estilos de vida, encontramos que la mayoría de los adolescentes del Asentamiento Humano Señor de los Milagros tienen un estilo de vida no saludable, debido a falta de conocimiento de estilo de vida saludable, lo que les expone a presentar diversas enfermedades no transmisibles a temprana edad.
- En las dimensiones la mayoría de los adolescentes tiene una alimentación y manejo de estrés no saludable, más de la mitad tienen actividad y ejercicio no saludable debido a que suelen consumir comidas rápidas como los embutidos, hamburguesas, frituras en lugar de frutas prefieren las golosinas y no consumen la cantidad necesaria de agua durante el día, también no organizan su tiempo para que practiquen algún deporte, prefieren más a estar sentados en la computadora, jugando con el celular mientras que sus padres trabajan, Así mismo algunos manifestaron que se sienten estresados porque les dejan muchas tareas, trabajan, tienen interferencias con el internet y no pueden realizar clases ni comprenden como realizar sus tareas.
- En cuanto a las dimensiones más de la mitad de los adolescentes tienen apoyo interpersonal y autorrealización saludable, la mayoría tiene responsabilidad en salud no saludable, son saludables porque tienen el cariño de sus padres y amigos que generan confianza y que ellos puedan expresar libremente lo que sienten o piensan, así mismo cumplen con todo lo que se proponen, cuentan con el apoyo de sus padres y ellos se sienten motivados para seguir estudiando, triunfar y ser exitoso en la vida, también es no saludable porque la mayoría de los adolescentes nunca han sido controlados por que sus padres eran muy jóvenes y no les importaban la salud de sus hijos, algunos manifestaron que prefieren más la medicina natural.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

De acuerdo a la conclusión realizada se recomienda lo siguiente

- Dar a conocer los resultados obtenidos del presente estudio de investigación al centro de salud de Nicrupampa y también a las autoridades del Asentamiento humano con el motivo de brindar las deficiencias encontradas en los adolescentes, como también planificaran estrategias de actividades promocionales para una buena salud cada adolescente.
- Realizar otros estudios similares que abarque todo del Asentamiento Humano Señor de los Milagros con el fin de identificar los factores que contribuyen a generar estilos de vida no saludable en la población de adolescentes.
- Incentivar a realizar otros estudios similares que abarque todo del Asentamiento Humano Señor de los Milagros con el fin de identificar los factores que contribuyen a generar estilos de vida no saludable en la población de adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud “estilos de vida saludable” comité de expertos de la OMS en prevención y control de la salud [internet] 2016. [Citado el 10 de octubre del 2020] Disponible en: <https://www.OMS12.pe/biblioteca-virtual/boletines/estilos-devida/19864/>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática “estudios realizados sobre modos de vida” expertos en investigación, Perú [internet] 2017. [Citado el 11 de octubre del 2020] Disponible en: https://www1.inei.gob.pe/Instituto_Nacional_de_Estadistica/modos.de-vida/19864/
3. Peña A , Amezcua N, Juan B, Hernández A. La promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos. Horiz. sanitario [revista en la Internet]. 2017; 16(3): 201-210.[citado 2021 Jun 05] Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300201&lng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300201&lng=es)
4. Organización Panamericana de Salud. Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Agosto del 2018. [citado el 25 de marzo del 2021]. Recuperado a partir de: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=220#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20m%C3%A1s%20del,diab%C3%A9tes%20y%20enfermedades%20respiratorias%20cr%C3%B3nicas
5. Bibeau y col. Estilos de vida saludables. [Internet]. [Citado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://estilosdevidasaludablesluisa.weebly.com/>
6. Reyes, S. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital

- San Benito, Petén – 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería].
Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2016. [Citado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
7. Jara, V; Riquelme, H (2018). Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. En Enfermería 21, 8(2). Recuperado de: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/276/estilodevidapromotor-de-salud-y-factores-de-riesgo-en-estudiantes-universitarios/>
 8. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar: Instituto de Educación Secundaria San Benito; España, 2017. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2S2MHIH>
 9. Bonifaz A y Trujillo H, “estilos de vida de los estudiantes del colegio de Ecuador”, 2017. [Citado el 14 de abril del 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=iaarttext&pid=S086403002017000400006>
 10. Montoya, S y Eleana, E “estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. [Citado el 14 de abril del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/estilosdevida/adolescentes/Lurigancho/handle/20.500.12692/22723>
 11. Ramos, V “estilos de vida en estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes, Huánuco, 2017. [Citado el 10 de mayo del 2020]. Disponible en:

http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/722/T047_47060835_T.pdf?Sequence=1&isAllowed=y

12. CCAPA, R. Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017. Tesis - Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, EP. de Enfermería, 2018. 99 h. [Internet]. 2017 [Citado 2019 Oct 9];(24):21. Available from: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7605?show=full>.
13. Gómez J. (2017). Hábitos alimenticios y estado nutricional en internos de Enfermería. Hospital Víctor Ramos Guardia. Huaraz 2017. [Citado el 11 de mayo del 2019]
14. Cotos A, Ruth M, estilos de vida en los adultos del Centro Poblado Santa Cruz – Huaraz, 2017. [Citado el 15 de mayo del 2019]
15. Zambrano, R en su investigación titulado “estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8557>
16. Pino R, Osuna A, Palomino M, PÁ. Estilos de vida. In: Manual Práctico de Enfermería Comunitaria. 2014. p. 269–75. 2019 Sep 19 [Citado 2019 Oct10]; Disponible en: b.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS DE VIDA-SALUDABLE.pdf.
17. Huanca, J “concepto de estilos de vida y dimensiones, 2016. [Citado 2019 Nov 15] Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-902305>

18. BECOÑA, E.; VÁZQUEZ, F.; OBLITAS, L. Promoción de los estilos de vida saludables. [Artículo en internet]. Bogotá.[Citado el 15 de octubre de 2019]. Disponible en el URL: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>, 2004, vol. 6.
19. Solórzano C. Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana” Asunción Paraguay 2013 ;10(1) ;77- 85. [Citado el 18 de octubre 2020].
20. Alegre DEO. Hábitos De Vida Saludable. Mapfre-canal salud. 2015.[Citado el 17 de octubre de 2019].
21. Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. Psicol y Salud. 2015.[Citado el 19 de octubre de 2019].
22. Ministerio de Salud Argentina, Actividad Física; 2017, Argentina. Pender N. Promoción de la salud, dimensiones en salud; 2017. [Citado el 20 de octubre de 2019].
23. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. 2016. [Documento enInternet]. [Citado el 10 de octubre 2020]. disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
24. Bautista, L. La calidad de vida como concepto. Rev Ciencia y Cuidado. Colombia, 2017; 14(1):5. [Citado el 10 de octubre 2019].
25. Kareaga A. Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. 2015; 62(63):19– 31.[Documento en Internet]. [Citado el 10 de octubre 2020]. disponible en:

<file:///C:/Users/JARAMILLO/Downloads/Estrategias de manejo del estres el papel de la re.pdf>

26. Maldonado C, Miriam P; Vega V, Rusia V. Relación del estado nutricional con la menarquia en alumnas de las instituciones educativas san francisco de Asís-Pariacoto y nuestra señora de la Asunción Monterrey–Independencia, 2017. [Citado el 10 de octubre 2019].
27. Salvador B. Responsabilidad social y salud. Revista Latinoamericana de Bioética. Universidad Militar Nueva Granada Colombia Bergel 2016; 2(4):443– 67. [Documento en Internet]. [Citado el 10 de octubre 2020]. disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127020800002.pdf>
28. Fernández, R. y Manrique, F. Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. Enferm Glob. Venezuela 2015;(19):1–19. [Citado el 15 de octubre 2020].
29. Ovidio A. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. 2015. 1–29 p. [Documento en Internet]. [Citado el 10 de octubre 2020]. <http://www.cips.cu/wpcontent/uploads/2013/02/8-Creatividad.pdf>
30. Rodríguez J, Herrera, M. Hábitos Y Estilos De Vida En La Adolescencia Y Convivencia Familiar Trabajo De Fin De Grado. [Internet]. [Citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>

31. La teoría de maslow en relación a la adolescencia | Trello [Internet]. [Citado el 12 Nov 2019]. Disponible en: <https://trello.com/b/IjfYDIHy/la-teoria-de-maslow40en-relación-a-laadolescencia>.
32. Gómez W, Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio.” Rev Cuba Endocrino vol.23, n.1 [Revista de internet]. 2012, [Citado el 19 de noviembre 2019].Disponible en:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15612953201200010002
33. Rizo M “Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud” departamento de Enfermería. Universidad de Alicante. Departamento de Farmacología, Pediatría y Q. Orgánica. Universidad Miguel Hernández. Alicante. España. [Revista de internet]. 2014. [Citado 2019-11-19], pp.153-157.Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112014000100020
34. Trejo, F. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. Enfermería Neurológica Práctica diaria. [Citado 2019 Oct 21].Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene2010/ene101j.pdf>
35. Pender, N. Principales enfoques que han dominado la promoción de la salud y su influencia en la práctica de Enfermería Comunitaria- [Citado el 20 de abril 2019]. Disponible en el URL:
<http://www.revisaciencias.com/publicaciones/EKZyKZFpFVmMcHJrEq.php>
36. Hernández G. Tipos de Investigación. Boletín Científico Virginia Henderson la Esc Super Atotonilco Tula. 2018 Jan 5;5(9). [Citado el 05 de mayo de 2019].

Disponible en:<https://papps.est/uploads/2019/02/Virginiahendersdon-necesidadespapps.pdf>

37. Tam, J., Vera, G., Oliveros, R. Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. Revista Pensamiento y Acción. 2012; 5: 145-154. [Citado el 09 de mayo de 2020]. URL:http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_mod_ela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
38. Comité Institucional de, Investigación É en. Código de ética para la investigación. Versión 002. Comité Institucional de Ética en Investigación. Univ Católica los Ángeles Chimbote [Internet]. 2019;1:1–7. [Citado el 10 de octubre de 2019]. Disponible en: https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo_de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf
39. Ocaña QA, Pajilla RR. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario Unasam. Nuevo Chimbote. [tesis para optar licenciatura]. Servicio de publicaciones de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo 2017.
40. Monje J, Figueroa C “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, 2016. [Citado el 19 de octubre 2020]. [internet] Disponible en: <https://edit.com/estilos-de-vida-de-los-adolescentes-escolares-del-departamento-del-huila/>
41. Chalco G. Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5to año de nivel secundario del Colegio José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca – 2013.

- [Tesis de grado]. Universidad Peruana Unión, Juliaca; 2014. [Citado el 05 de noviembre de 2018].
42. Cahuana, M. estudiaron Estilos de Vida y Factores de los adultos trabajadores de las plantas de tratamiento de residuos sólidos de Huaraz. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. [citado el 10 de junio de 2020].
 43. Marcos Montero C. Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen Marzo 2012. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2012. [citado el 18 de junio de 2020].
 44. Huanca Mamani GS. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. Tesis [Internet]. Puno, Perú; 2017 [citado el 12 de junio de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3610>
 45. Pender N. Health promotion in nursing practice. 3a. ed.t Stanford, Connecticut: Appleton & Lange; 1996. 51-75. [citado el 25 de junio de 2020].
 46. Sally Brenda Mamani Maquera —Estilos de vida saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (EsSalud - Calana) 51 Tacna - 2012|| Tacna – Perú 2013. [Citado 5 de mayo 2020]. Disponible en: http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180_2013_Mamani_Maquera_SB_FACS_Enfermeria_2013.pdf?sequence=2
 47. Chalco, G. Y. (2014). Estilo de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5to año del nivel secundario del Colegio Jose Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca

- 2013. Juliaca: Revista científica de Ciencias de la Salud [Internet]. [Citado 5 de mayo 2020]. Disponible en: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/218
47. Fernández PA. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao, 2018. Tesis. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú. 2018.
48. Tempesti C, Alfaro S, Cappelen L. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de poblaciones urbanas y rurales. 2010, Salta. Actualización en Nutrición. 2013 [citado el 12 de junio de 2019]; 14(2):133-40. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_14/num_2/RSAN_14_2_133. Pdf
49. Sánchez A. Estilos de vida y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Salamanca; 2015. [Citado 7 de junio 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2CsJG45>.
50. Maquera E, Quilla R, “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru. 2015 [Citado 14 de octubre 2019]; Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachille_2015.pdf? Sequence=1](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachille_2015.pdf?Sequence=1)
51. Rojas CA, Rivera HS. Nivel de estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento de las internas de enfermería. Hospital Belén De Trujillo – 2013. [tesis] Trujillo (PE): Universidad César Vallejo; 2014. [Citado 2 de octubre 2020].

52. Grimaldo M, estilos de vida en un grupo de estudiantes del colegio particular de Lima, 2016. [Citado 7 de octubre 2020].
53. Vega R, estilos de vida de los adolescentes en escuela Juárez del estado Durango México, 2018. [Citado 17de noviembre 2020].
54. Ponce G, estilos de vida en los escolares en la escuela de México, 2016. [Citado 20 de noviembre 2020].
55. García D, determinantes de los estilos de vida en la salud de los jóvenes estudiantes de CEMA, 2017. [Citado 17de noviembre 2020].
56. Lopategui E. sitio web del concepto de la salud. 2000 [citado 10 noviembre 2020].
Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>.
57. Jiménez, P y Martínez, T “autorrealización” 2016 [citado 3 junio 2021].
Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/341911081_Autorrealizacion_elabacion_de_la_escala_ADO-2o

ANEXO



ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS-
HUARAZ,2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 20192020								Año 20212021								
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X													
5	Mejora del marco teórico	x	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	x	X	X			
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	x	X	X			
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X															
8	Ejecución de la metodología						X											
9	Resultados de la investigación							X	X									

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
PRESUPUESTO DE PROYECTO DE INVESTIGACION

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turniting	50.00	4	200.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			443.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)

Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital -LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995.00



ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS-HUARAZ, 2019

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrste Modificado por: Díaz E; Reyna E; Delgado, R (2008)

Nº	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S

ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S

MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3.044	
Ítems	4.010	(*)
Ítems	5.056	
Ítems	6.053	
Ítems	7.054	
Ítems	8.059	
Ítems	9.035	
Ítems	10.037	
Ítems	11.040	
Ítems	12.018	(*)
Ítems	13.019	(*)
Ítems	14.040	
Ítems	15.044	
Ítems	16.029	

Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	
Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido. (*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	Nº	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	6.9
Total	29	100

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0.794	25



ANEXO 4



TITULO

**CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES
DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS-
HUARAZ,2019**

**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR
EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN
(PADRES)**

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Título del estudio: Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del asentamiento humano señor de los milagros Investigador (a): Diana Julisa Maguiña Chauca

Propósito del estudio:

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

La presente investigación tiene como finalidad brindar una información sobre la caracterización de los estilos de vida, las conductas, actitudes y practica de los estudiantes ya que en la actualidad no toman énfasis para llevar una vida saludable y no tienen mucho conocimiento.

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le

realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

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

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio.

Beneficios:

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

Costos y/ o compensación: Este estudio no lo generará ningún gasto alguno.

Confidencialidad:

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

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 960697276 o al correo dianajulisamaguinachauca51@gmail.com. Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad

Católica Los Ángeles de Chimbote, correo jarandas@uladech.edu.pe Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

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

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Participante

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Investigado



ANEXO 5



TITULO

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ,2019

Protocolo de Asentimiento Informado Para Encuestas

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS-HUARAZ,2019.

y es dirigido por alumna Diana Julisa Maguiña Chauca, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del asentamiento humano señor de los milagros-huaraz,2019. 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 del presidente. Si desea, también podrá escribir al correo dianajulisamaguinachauca51@gmail.com para recibir mayor

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

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 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

HOJA DE AUTORIZACION DE TRABAJO DE INVESTIGACION


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

Carta S/N.º 01 - 2020- ULADECH CATÓLICA

Sr. Tolentino García Oncoy,
Presidente del Asentamiento Humano "Señor de los Milagros"- Huaraz.
Presente. —

De mi consideración.

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo del presente tiene por finalidad presentarme, soy la estudiante Maguiña Chauca Diana Julisa, con código de matrícula N^o 1212171019, de la Carrera Profesional de enfermería, quién solicita autorización para ejecutar de manera virtual, el trabajo de investigación titulado "CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS HUARAZ, 2019" durante los meses de, abril, mayo y junio del presente año.

Por este motivo, estaré agradecida que me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de su Comunidad. En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente.


Maguiña Chauca Diana Julisa
DNI.75342119

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Huaraz, 27 de abril del 2020

Señorita: Maguiña Chauca Diana Julisa
Estudiante de la Carrera de Enfermería de la universidad los ángeles de
Chimbote.

REF.: Carta S/N.0 01 - 2020-ULADECH CATÓLICA

Mediante el presente informe que solicita un requerimiento de autorización para ejecutar su trabajo de investigación de manera virtual, titulado "CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS HUARAZ, 2019" durante los meses de mayo y junio del presente año, queda aceptada su solicitud y puede realizar su trabajo de investigación.

Atentamente



Tolentino T. García Oncay
DNI: 32948712



Anexo 7
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: **CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS- HUARAZ, 2019.** Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar

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



DIANA JULISA MAGUIÑA CHAUCA

MAGUIÑA CHAUCA

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

4%

Excluir citas

Activo

Excluir bibliografía

Activo

Excluir coincidencias < 4%