

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. 6090 JOSÉ OLAYA
BALANDRA CHORRILLOS
JUNIO – 2016**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

GUILIANA ZOILA GONZALES VARGAS

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

LIMA – PERÚ

2019

ASESORA DE TESIS: DRA. JUDITH SELENE LEÓN RIVERA

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por guiarme y permitirme vivir experiencias maravillosas y por poner en mi camino personas buenas.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por hacer de mí una profesional calificada y comprometida con esta linda carrera, gracias a los docentes por brindarme sus conocimientos y experiencias.

A la I.E 6090 José Olaya Balandra

Por aceptar que realice mi trabajo de investigación en su prestigiosa institución.

A mi asesora

Por su perseverancia, por su gran apoyo y fuerzas de aliento para culminar mi trabajo de tesis.

DEDICATORIA

A mi madre, por sus consejos, ejemplo de lucha y perseverancia. Eres mi ángel en el cielo...

A mi esposo Ricardo, por su paciencia y apoyo incondicional, a mis hijos Joaquín y Esteban por ser mis fuerzas y motor para seguir adelante.

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida que llevan los adolescentes pueden generar enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro. El presente trabajo de investigación tuvo como **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra, Chorrillos – junio 2016. **Metodología:** El tipo de estudio es descriptivo, prospectivo y transversal. Se realizó con una población de 60 adolescentes del 4to de secundaria que reunieron los criterios de inclusión y exclusión; se utilizó un instrumento FANTASTICO, que explora las dimensiones: biológica, social y psicológica en estilos de vida. **Resultados:** Los adolescentes del 4to año de secundaria tiene un estilo de vida adecuado 48% (26) algo bajo 37% (20) y buen trabajo 15% (8). De acuerdo a las dimensiones se obtuvo: en la dimensión biológica: algo bajo 54%(29) buen trabajo 22%(12), adecuado 15%(8), zona de peligro 7%(4) y felicitaciones 2%(1). **Conclusión:** Es necesario fortalecer la promoción en estilos de vida saludables en los colegios. Se reconoce que llevar un estilo de vida saludable desde temprana edad favorecerá a los adolescentes con elementos necesarios para una adecuada salud, física y mental durante toda su vida.

PALABRAS CLAVE

Estilos de vida, adolescentes.

ABSTRACT

Introduction: The lifestyles that adolescents lead can generate chronic non-communicable diseases in the future. The present research work had as **Objective** of this research was to determine the lifestyles of adolescents in the 4th year of high school of the I.E 6090 José Olaya Balandra, Chorrillos - June 2016. **Methodology:** a quantitative, descriptive, prospective and cross-sectional study it was carried out with a population of 54 adolescents from the 4th year of high school who met the inclusion and exclusion criteria; a fantastic instrument was used, which explores the dimensions: biological, social and psychological in lifestyles. **Results:** The adolescents of the 4th year of secondary school have an adequate lifestyle 48% (26) something low 37% (20) and good work 15% (8). According to the dimensions it was obtained: in the biological dimension: something under 54% (29) good work 22% (12), adequate 15% (8), danger zone 7% (4) and congratulations 2% (1). **Conclusions:** It is necessary to strengthen the promotion and prevention of healthy lifestyles in schools. It is recognized that leading a healthy lifestyle from an early age will favor adolescents and provide them with the necessary elements for an adequate health, physical and mental throughout their lives.

KEYWORD

Lifestyles, adolescents.

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa en la vida donde adquieren naturalmente una mayor independencia y autonomía en sus decisiones cotidianas, esto sumado a que los padres por falta de conocimiento y práctica de estilos de vida saludable, hacen que estos adolescentes consuman alimentos que no aporten nutrientes esenciales para un adecuado desarrollo, la falta de ejercicio físico y uso excesivo de tecnología conllevan a un inadecuado estilo de vida.

Los adolescentes en etapa escolar además de prepararse para una formación académica adecuada, también deben conocer y practicar estilos saludables y para eso deben existir estrategias para fomentarlas, entre la dirección de la I.E. el sector salud y los padres, para así prevenir enfermedades no transmisibles como: la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y diferentes tipos de cáncer en las siguientes etapas de vida.

El presente trabajo tiene el objetivo determinar los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016. El propósito del presente estudio está orientado para que la institución educativa pueda conocer la forma de cómo se practica los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria, que ayudará para el desarrollo de programas de prevención e intervención por parte de la dirección de la institución educativa.

El trabajo consta de cinco capítulos divididos de la siguiente manera: **Capítulo I:** El problema. **Capítulo II:** Marco teórico. **Capítulo III:** Metodología de la investigación. **Capítulo IV:** Análisis de los resultados. **Capítulo V:** Se presenta las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación; adicionalmente se agregan referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	15
I.c.1. Objetivo General	15
I.c.2. Objetivo Específico	15
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÒRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base Teórica	21
II.c. Hipótesis	29
II.d. Variables	29
II.e. Definición Operacional de Términos	29

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	30
III.b. Área de estudio	30
III.c. Población y muestra	30
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	31
III.e. Diseño de recolección de datos	32
III.f. Procesamiento y análisis de datos	33
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	34
IV.b. Discusión	39
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	43
V.b. Recomendaciones	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	51

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de los adolescentes del 4to de Secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos Junio-2016	34

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016	35
GRÁFICO 2 Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria según dimensión biológica de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016.	36
GRÁFICO 3 Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria según dimensión social de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016.	37
GRÁFICO 4 Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria según dimensión psicológica de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016.	38

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	53
ANEXO 2 Instrumento	54
ANEXO 3 Cuestionario	55
ANEXO 4 Validez del instrumento	56
ANEXO 5 Confiabilidad del instrumento	57
ANEXO 6 Consentimiento Informado	58
ANEXO 7 Asentimiento Informado	60

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que la adolescencia es la etapa de evolución y crecimiento en varios aspectos de la vida que ocurre dentro de los 10 y 19 años, entre niño y adulto¹. Es el periodo más resaltante en la vida, debido al acelerado desarrollo y cambios físicos, psicológicos y sociales. La OMS² también refiere que los adolescentes son aproximadamente el 17% de la población mundial, con un total de 1200 millones de individuos.

La Organización Panamericana de la Salud³ señala que el sobrepeso y la obesidad perjudica entre el 20 a 25 % en la población antes los de 19 años en américa latina, en caso de norte américa se afecta a la tercera parte de los niños y adolescentes, también antes de cumplir 19 años. Esto se relaciona al excesivo consumo de alimentos procesados con muchas calorías y mínimo valor nutricional conocidos como chatarra o comida rápida, además de bebidas azucaradas y poca actividad física.

Debido a que también no se prepara una alimentación en forma tradicional, en casa que es más saludable, la falta de información y preocupación por parte de los padres y entorno del adolescente hacen que no tengan una alimentación balanceada y se alimenten con productos listos para el consumo, no practican actividad física al aire libre, hace que los adolescentes adquieran malos hábitos alimenticios y como consecuencia desencadene en enfermedades crónicas que llevarán consigo el resto de su vida.

En el Perú, más del 50% de la carga de enfermedades están asociadas a las enfermedades no trasmisibles como: hipertensión arterial, dislipidemia, ACV, cáncer, diabetes, EPOC y asma, existen factores de riesgo prevenibles en su mayoría como el uso de tabaco y alcohol, alimentación

poco saludable y poca ocupación física, estas afectan a todas las edades y representan un grupo variado de síntomas, son prevenibles si se llevan a cabo estilos de vida saludables⁴.

En nuestro país las causas principales de muerte en el 2015 fueron por: asma, EPOC, hipertensión arterial, ACV, diabetes, enfermedad Isquémica del corazón, enfermedades hepáticas, enfermedad pulmonar intersticial y accidentes de tránsito⁵. En el 2014 se hizo un estudio en Lima sobre estilos de vida saludables en adolescentes en etapa escolar. En los resultados se encontró que el 52% tenía un estilo de vida no saludable y 48% saludable, en lo biológico 56% se identificó como estilo de vida no saludable y en la dimensión social en un 59% se identificó como no saludable⁶.

Debido a un crecimiento económico por más de veinte años, ha producido que gran porcentaje de familias comiencen a tener un mayor ingreso monetario, lo que deriva en que los adolescentes no consuman alimentos preparados en casa, debido a que ambos padres trabajan y le dan dinero para que lo compren en restaurantes, quioscos del colegio, tiendas, supermercados etc. Esta mejora económica también aumenta la adquisición de tecnología portátil (tabletas, video juegos y celulares), por lo tanto, disminuye la actividad física.

Esto se agrava, ya que hay padres que no se preocupan por guiar a sus hijos en la selección de los alimentos que aporten los nutrientes esenciales para su adecuado crecimiento y desarrollo, ni tampoco fomentar y estimular la actividad física, los hábitos o estilos de vida se van afianzando con el tiempo y es en la adolescencia donde se pondrá en práctica lo aprendido y repercutirá en su vida adulta.

Durante las prácticas comunitarias se visitó e interactuó con los adolescentes del cuarto año de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra los cuales me manifestaron “siento mucho sueño en clase” “me siento deprimido y muchas veces triste” “no me gusta comer fruta prefiero las papas fritas” “no siento cariño de mis padres, no les importo” “me gusta

ver mis películas y los videos juegos” “solo practico deporte en el colegio” “algunas veces tomo agua, pero prefiero las gaseosas”.

Al conversar con los maestros de dichos adolescentes manifestaron que muchos de los alumnos refieren que no toman desayuno, se duermen en clase, muestran conductas de agresividad y sus padres no asisten a las reuniones de padres de familia.

Ante esta problemática se plantea la siguiente interrogante:

Ib. Formulación del problema

¿CUÁLES SON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA I.E. 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA, CHORRILLOS - JUNIO 2016?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar los estilos de vida en adolescentes del 4to de secundaria de la I.E 6090 José Olaya Balandra, Chorrillos - junio 2016.

I.c.2. Objetivo Específico

Identificar los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E 6090 José Olaya Balandra, Chorrillos - junio 2016 según las dimensiones:

- Biológica
- Social
- Psicológica

I.d. Justificación

Este estudio es relevante para la institución educativa, la familia y la sociedad en general, porque se trata de los estilos de vida en adolescentes; ya que en los últimos años se ha evidenciado inadecuados hábitos alimenticios, falta de actividad física, uso excesivo de tecnología portátil; lo que deriva que adquieran enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro.

Los adolescentes al conocer la trascendencia de tener un adecuado estilo de vida, promoverá a que estos en conjunto y con el compromiso de su familia, dirección de la I.E y el sector salud; tomen conciencia de sus actos y así generar una población escolar saludable y por ende adultos saludables

La I.E en coordinación con el sector salud realizará talleres, cursos y charlas periódicas sobre estilos de vida saludables y que comprometa a toda la población escolar, docentes y padres de familia.

I.e. Propósito

Los hallazgos del estudio permiten otorgar recientes conocimientos sobre estilos de vida en los adolescentes de la I.E de una manera actualizada y así ampliar el campo del cuidado en Enfermería escolar. Se le entregarán estos resultados a la directora de la I.E.6090 José Olaya Balandra y al centro de salud Los Inkas para que puedan coordinar estrategias de trabajo y así el adolescente tome conciencia y tenga un adecuado autocuidado para el provecho de su salud.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

INTERNACIONALES.

Vélez C, Betancourt D. en el 2015 hicieron un estudio descriptivo de corte transversal **ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS**, Colombia con el objetivo de establecer los estilos de vida de adolescentes escolarizados. El instrumento que se aplicó fue el FANTASTICO a una muestra de 812 estudiantes. Los resultados fueron en la dimensión tipo de personalidad se registró en mayor porcentaje y en menor porcentaje en asociatividad y actividad física. Se concluye que se encontró divergencias en los estilos de vida, mientras que tengan más edad tienen más posibilidades de padecer riesgos⁷.

Ferrel F, Ortiz A, Forero I, Herrera M, Peña Y. en el 2014 realizaron un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, experimental y de corte transversal **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS ASOCIADOS A LOS ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN SANTA MARTA**, Colombia con el objetivo de describir los estilos de vida de los jóvenes escolarizados. El cuestionario que se les entregó fue el FANTASTICO a una población de 93 escolares con edades de 13 y 18 años. Los resultados se observaron que el 60% de los adolescentes tenían estilos de vida dentro de la “zona de peligro” y el otro 40% estuvo en el nivel “algo bajo” en conductas saludables⁸.

Lima-Serrano M, Guerra M, Lima J. en el 2015 realizaron un estudio descriptivo de corte transversal correlacional **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES ASOCIADOS A LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES** en Sevilla, España con el objetivo de conocer los estilos de vida de los adolescentes, en alimentación y actividad física. El instrumento que se aplicó fue el cuestionario del proyecto HBSC

y Apgar familiar a una población de 204 estudiantes de primero a cuarto de secundaria. En los resultados se halló que el 67% desayunaban a diario, el 56.3% consumían lácteos, 44.1% cereales, 40.7% frutas y 28.5% verduras. El 21% realizaban actividad física al menos una hora 4 días en la semana. Se concluye que conociendo las diferencias en alimentación y actividad física se pueden diseñar planes de intervención para la promoción de la salud en los adolescentes⁹.

NACIONAL

Macavilca J. en el 2013 realizó un estudio cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y de corte transversal **FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADOLESCENTE** en Lima, Perú con el objetivo de identificar el funcionamiento familiar y los estilos de vida en adolescentes. Se aplicó un formulario sobre el funcionamiento familiar FACES III de Olson y Estilos de vida a una muestra de 43 adolescentes seleccionada por muestreo probabilístico aleatorio. Los resultados fueron en cuanto estilos de vida el 60% tiene estilo de vida Saludable y el 40% tiene estilos de vida No saludable, en la dimensión biológica 58% presentaron estilos de vida saludable y 42% no saludable, en la dimensión psicológica 65% como Saludable y 35% No saludable y en la dimensión social 56% No saludable y un 44% se encontró Saludable¹⁰.

Cangana D. En el 2014 realizó un estudio cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal **ESTILOS DE VIDA Y CONDUCTAS DE RIESGO PARA DESARROLLAR LA ANOREXIA NERVIOSA EN ADOLESCENTES** en Lima, Perú con el objetivo de identificar los estilos de vida y las conductas de riesgo para tener anorexia nerviosa. Se usó un cuestionario para hallar los estilos de vida a una muestra de 60 estudiantes. En los resultados se encontró estilo de vida no saludable en 52% y saludable 48% en la dimensión biológica 56% se identificó no saludable y no saludable 44%, en la dimensión social un 59% se identificó no saludable y 41% saludable .La conducta de riesgo para desarrollar anorexia nerviosa en los adolescentes se encuentra ausente en el 54% pero en el aspecto

psicoemocional, están presentes en el 44% de los casos en el aspecto sociocultural, en el 32% por lo que, a pesar de no ser la mayoría implica prestar atención a este grupo en esta etapa de la vida⁶.

En las investigaciones encontradas, se observó que los estudios realizados tienen mucha similitud con el tema de investigación. Los antecedentes han permitido conocer los estilos de vida de los adolescentes en Europa, América Latina y Perú, servirán para guiar la presente investigación, aportando también información con el marco teórico y planteamiento de la hipótesis. Los estilos de vida son costumbres o hábitos que se van estableciendo desde pequeños y que tiene gran importancia en la salud, ya que teniendo hábitos saludables se podrán evitar enfermedades no transmisibles y generará una población sana en nuestra sociedad a futuro.

II.b. Base Teórica

ESTILO DE VIDA

La OMS manifiesta que estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinado por factores socioculturales y características personales”¹¹.

Duncan Pendersen¹² refiere el estilo de vida “Manifestaciones de dimensiones colectiva y social, determinadas y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural” (pp.10).

La forma de vivir es una definición que se ha usado de manera universal, en el que se entiende el estilo o hábitos de vivir, estar presente, manifestado en los diferentes aspectos de la conducta, implícitamente en los hábitos y estilos¹³.

Salud y estilo de vida en la adolescencia

La definición de salud ha mejorado y obtenido una particularidad interdisciplinaria diferentes aportaciones, no solo por parte del sector de salud. Uno de los primeros conceptos hallados es de la OMS en 1946, como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad³.

Shepard¹⁴ define la salud como: “una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia a la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

Tipos de estilo de vida

- a. Estilo de vida saludable:** Son conductas que llevamos en la vida diaria para cubrir nuestras necesidades, siendo consciente de mantener en equilibrio cuerpo y mente para llevar una adecuada salud, como consumir una alimentación variada, tener autoestima, tener una revisión periódica por medicina al menos una vez al año como prevención de enfermedades, tener objetivos en la vida, realizar actividad física al menos tres veces por semana y manejo de estrés.
- b. Estilo de vida no saludable:** Son las acciones o comportamientos que tiene los individuos en contra de su propia salud y de su mejoría de calidad de vida¹¹. No llevar un estilo de vida saludable es lo que provoca en el individuo una declinación de su salud en lo físico, biológico, psicológico y social, afectando su bienestar personal.

Dimensiones de los estilos de vida

El estilo de vida es de acuerdo a las conductas y costumbres de vivir de cada individuo en cualquiera de sus dimensiones; biológica, psicológica y social¹¹.

a) Dimensiones biológica: Esta dimensión es donde el individuo se basa en satisfacer sus necesidades básicas como: nutrición, actividad física, descanso y sueño.

Nutrición: La adolescencia es una fase de evolución rápido, con cambios físicos y anatómicos, por eso se le atribuye una etapa de riesgo, por lo tanto, resulta esencial evaluar la parte nutricional ya que en esta edad surgen muchas preocupaciones por la imagen corporal lo que lleva a tener alteraciones alimentarias como la bulimia y anorexia para así identificar los problemas con mayor frecuencia en esta población.

Se requiere de una determinada cantidad de ingesta de energía y nutrientes adecuados para que no se vea afectado el desarrollo, es de mucha importancia que seleccionen alimentos saludables, con fuente de proteínas, vitaminas y minerales, así como también frutas y verduras y la ingesta de agua de 1 a 1.5 litros al día, se observan muchos problemas a esta edad como el sobrepeso, anorexia y bulimia debido a la presión social que ejercen sobre los jóvenes.

Actividad física, asociatividad: La actividad física se enlaza con la definición de salud y calidad de vida, como táctica segura que permite elevar la autoestima; fortalecer las capacidades motrices necesarias para la vida cotidiana, entre ellas la flexibilidad, fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia, entre otras; se le atribuye el logro de los aprendizajes; fortalece el sistema inmunológico y por ende, aporta a la disminución de la prevalencia de enfermedades no transmisibles como: sobrepeso, diabetes, dislipidemia y ACV¹⁵.

Los adolescentes durante la etapa escolar realizan poca actividad física ya que tiene el curso de educación física una vez por semana en el colegio, al llegar a sus casas se dedican a realizar tareas escolares, ver televisión, uso de celulares y videojuegos, esto hace que lleven una vida sedentaria en la actualidad que, traerán posibles problemas de salud posteriormente.

En los adolescentes ya se evidencian dificultades como la resistencia a la insulina y riesgos de adquirir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Los factores que causan los cambios en los estilos de vida debido a la mala nutrición y sedentarismo debido a la imponente tecnología de la actualidad, están cada vez más presentes y con una tendencia a incrementarse en el futuro, lo cual hace que la obesidad sea adversa en un futuro¹⁶. Es por eso la importancia de fomentar una alimentación balanceada y fomentar la actividad física, al menos de 30 minutos al día para estar en un adecuado estado físico.

Sueño, estrés: Maslow¹⁷ refiere que el sueño es una necesidad biológica en las personas. Es un proceso común en todas las personas. Actualmente no existe alguna definición científica sobre el sueño.

Las horas de sueño dependen de la edad de cada persona, en los adolescentes deben de ser aproximadamente de 9 horas, es necesario que no sean interrumpidas ya que traen consecuencias, debido a las diferentes actividades que realizan, como el estudio, actividades recreativas durante el día y estas se verán afectadas si no tienen un adecuado descanso, trayendo inestabilidad en el comportamiento, déficit de atención, irritabilidad y apatía y esto se evidenciara en las relaciones con amigos y familiares¹⁸.

La adolescencia es un periodo de mucho estrés, surgen modificaciones biológicas, sociales y psicológicas recaen sobre el adolescente en esta etapa de desarrollo, cambios hormonales, interés hacia el sexo opuesto, independencia con los padres, nuevos amigos, también presiones de grupo por hacer determinadas cosas y surgen nuevas expectativas sociales y culturales.

b) Dimensión social: En esta dimensión se refiere al vínculo que tiene el individuo con su entorno, familia y amigos, consumo de sustancias como: tabaco, alcohol y control de la salud.

Familia, amigos: La familia cumple un rol fundamental en la sociedad. Tiene grandes repercusiones en cuanto a las normas y conductas que se siguen en la comunidad. A través de ella la sociedad no sólo se dota de sus miembros, si no que los capacita para que respeten satisfactoriamente el rol social que les debe corresponder. La familia es la fuente primaria para la formación de los valores y costumbres de una generación a otra¹⁹.

La familia es de mucha importancia debido a que los valores se fomentan desde niños en casa y escuela inculcando de esta manera personas de bien para la sociedad. Los amigos durante esta etapa cumplen también un papel muy importante ya que muchas veces formarán parte de la

personalidad del adolescente quien pasará más tiempo con los amigos que con la propia familia, comienzan a socializar, reuniones y grupos de estudio.

Tabaco: El consumo de tabaco es causa de varios tipos de cáncer, siendo un factor prevenible, a pesar de los esfuerzos por el no consumo de tabaco aún las cifras son altas debido al consumo de esta. El 3.9% de los niños entre 8 y 10 años fumaron alguna vez, el 3.6% menores de 15 años están fumando. El 9% de los fumadores comenzó a fumar antes que cumplieran los 20 años y existen más hombres que mujeres fumando, 17 y 15% respectivamente²⁰.

El consumo de tabaco trae graves consecuencias como la adicción a la nicotina, enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer, cada año mueren millones de personas debido a que no toman consciencia sobre los problemas que conduce su consumo, trayendo problemas de salud en edades posteriores.

Alcohol y otras drogas: Según un informe publicado por la OMS, en el 2016 fallecieron más de tres millones de personas a consecuencia de la ingesta excesiva de alcohol, lo que significa 1 de cada 20 muertes. Se evidencia mayormente muertes por esta causa en hombres, más del 75%, el consumo dañino de alcohol causa más del 5% de la carga mundial de mortalidad²¹.

El consumo excesivo de alcohol trae graves consecuencias como accidentes automovilísticos, daño hepático, suicidios, alteraciones en el comportamiento, los adolescentes consumen alcohol ya que alrededor de ellos está la familia y amigos, que lo hacen en reuniones y lo asocian a la diversión, estos adolescentes, al consumir alcohol, lo hacen para integrarse, para pertenecer al grupo ya que de esta manera también suelen olvidarse de sus problemas.

Control de la salud, conducta sexual: Durante la adolescencia es el despertar del interés hacia el sexo opuesto, se preocupan por su imagen corporal, comienzan las relaciones íntimas y como consecuencia es que

surjan los embarazos no deseados en adolescentes y enfermedades de transmisión sexual, que cada vez son a más temprana edad. Se halló que el 11% de mujeres y 6% de hombres con edades menores de los 15 años refieren haber tenido relaciones sexuales, siendo esta proporción mayor en América Latina y el Caribe con el 22% trayendo como consecuencias embarazos a temprana edad, destacando que el 25% de personas está en la adolescencia²².

C) Dimensión psicológica: En esta dimensión se explora la interioridad del ser humano, su capacidad para el afrontamiento del trabajo, tipo de personalidad, introspección y otras conductas.

Tipo de personalidad: La personalidad en el adolescente es definida como el conjunto de emociones y motivaciones que definirán su comportamiento y asentarán la forma en que dirija su vida. En la adolescencia es donde los jóvenes buscan su identidad, donde ya forman un tipo de personalidad, es donde sientan sus hábitos, ya sean estos malos, como una mala alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, así como también buenos hábitos como practicar algún deporte, tener una alimentación balanceada y tener salud mental.

Introspección: Se refiere al análisis que la persona hace de su propio mundo interior, de sí mismo, de sus conocimientos, emociones, motivaciones, comportamiento y conductas²³.

En la adolescencia es donde buscan una identidad, se asientan los valores, creencias y tipo de personalidad en ellos, esta inclinación verá afectada debido al entorno como la familia, amigos y colegio en donde se desarrolla el adolescente, también debido a las experiencias y convivencias que surjan en este período se obtendrá una conducta y estilos de vida que el adolescente tendrá durante su vida adulta.

Otras conductas: Tener seguridad vial como peatón, como conductor son hábitos importantes para disminuir riesgos o peligros que conllevan estas prácticas inevitables, en nuestro país desde el 2006 el uso del cinturón de

seguridad es de forma obligatoria para autos particulares y públicos debido a los accidentes de tránsito que demuestran que, teniendo el uso de este, tiene mayor posibilidad de no salir tan afectados si ocurriera algún accidente y como peatón, respetando las señales e indicaciones de tránsito y seguridad vial. Tener objetivos en la vida es importante ya que permitirá administrar de forma ordenada y coherente nuestra vida para llegar a cumplir las metas trazadas.

ADOLESCENCIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia es la etapa de transformación y crecimiento en el ser humano que ocurre entre los 10 y 19 años, entre la niñez y la adultez²⁴. Es la etapa más trascendental debido al acelerado desarrollo y cambios físicos, psicológicos y sociales.

La adolescencia es el periodo de vida de mayor complejidad, en la que estos individuos asumen nuevas responsabilidades, buscan su identidad personal, desarrollan habilidades y ponen en práctica los valores adquiridos anteriormente²⁵.

Etapas de la adolescencia

La UNICEF considera dos fases: primera adolescencia (entre los 10 hasta los 14 años) y segunda adolescencia (entre los 15 y 19 años).

Primera adolescencia: Empieza con un acelerado crecimiento de diferentes partes del cuerpo y con el desarrollo progresivo de los órganos sexuales y sus características secundarias.

Segunda adolescencia: Normalmente las modificaciones físicas más importantes ya se efectuaron, sin embargo, el cuerpo sigue desarrollándose. La facultad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta considerablemente en el cerebro, los consejos de los integrantes de sus grupos sociales aún tienden a ser relevantes, pero disminuye su

transcendencia conforme adquieren mayor confianza y establecen su identidad²⁶.

Teoría de Enfermería: Nola Pender

“Modelo de Promoción de la Salud”

Nola Pender, enfermera y creadora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) manifestó que el deseo de llegar a lograr el bienestar y potencial humano se realizará gracias a la motivación que la persona ponga para llegar a este logro²⁷. El MPS se fundamenta en tres teorías de cambio de conducta en los adolescentes:

Acción Razonada: Se basa en que depende de la intencionalidad que tenga el adolescente en lograr un cambio en su estilo de vida.

Acción Planteada: A parte de la intención, está el manejo y la seguridad que tiene el adolescente hacia determinadas conductas.

Teoría Social- Cognitiva: La confianza que tenga el adolescente será determinante para alcanzar con éxito una determinada actividad.

Las actitudes y personalidad intervienen de forma contundente en la conducta de los adolescentes ya sea por experiencias vividas, costumbres, factores cognitivos y factores psicológicos esto hará que de acuerdo a estas conductas se lleve un determinado estilo de vida. La intencionalidad tiene mucha importancia para poder alcanzar alguna meta u objetivo en la vida.

II.c. Hipótesis

Hipótesis General

Los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, junio 2016 son Algo bajo.

Hipótesis Derivadas

Los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E José Olaya Balandra Chorrillos son Algo bajo según dimensiones:

- Biológica
- Social
- Psicológica

II.d. Variables

Estilos de vida de los adolescentes.

II.e. Definición Operacional de Términos

Estilo de vida: Es un conjunto de conductas o hábitos que tienen los adolescentes y que reflejan el modo de como llevan su salud en lo referente a su alimentación, ejercicios, las relaciones interpersonales, manejo de estrés y conductas de salud.

Adolescentes: Son las personas de ambos sexos que aproximadamente tienen entre 10 y 19 años que asisten a la I.E 6090 José Olaya Balandra.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

El estudio de investigación es cuantitativo, ya que pasa por diversos momentos de acuerdo a la necesidad y desarrollo de la investigación y está enfocada en aspectos objetivos y susceptibles de cuantificación numérica de la realidad estudiada. Es descriptivo, ya que se limita a retratar la realidad sin interferir en ella, es prospectivo, al realizarse el levantamiento de datos de manera posterior a la aplicación de instrumento, es de corte transversal, pues se aplicó el cuestionario de recolección de datos una sola vez a cada persona de estudio.

III.b. Área de estudio

La I.E 6090 José Olaya Balandra es una prestigiosa unidad escolar que brinda servicio educativo de calidad en los niveles de primaria y secundaria. Fue inaugurado el 29 de junio de 1976 y se ubica en Av. Machu Picchu S/N Urb. San Juan Bautista de Villa, Chorrillos, tiene la categoría de Escolarizado mixto con turnos mañana, tarde y noche, pertenece a la UGEL 09 San Borja y es de sector público.

III.c. Población y muestra

La población de estudio fueron 60 alumnos del cuarto de secundaria de la I.E 6090 José Olaya Balandra, en donde se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia trabajando al final con 54 alumnos quienes cumplieron los criterios de inclusión respectivamente.

Criterios de inclusión

- Alumnos que estudian en la I.E José Olaya Balandra.
- Alumnos con edades desde los 10 hasta 19 años de edad.

- Alumnos que acepten participar de manera voluntaria en el estudio y que sus padres hayan dado su consentimiento para su participación.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no hayan completado de resolver el cuestionario.
- Alumnos que no cumplan los requisitos de edad (menores de 10 años)
- Alumnos cuyos padres no hayan firmado la hoja de consentimiento informado y/o que ellos no hayan firmado el asentimiento.

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

Se aplicó el cuestionario FANTASTICO propuesta chilena validada por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud, VIDA CHILE en el 2006. El cuestionario fue creado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Master de Hamilton, Ontario-Canadá en 1984 por Wilson et al. con el objetivo de medir los estilos de vida en una población particular, ha sido adaptado y evaluado en Chile, Venezuela, Colombia, Cuba y Perú. El instrumento se caracteriza por ser una herramienta breve y sencilla, cuenta con 30 ítems que explora la dimensión biológica, social y psicológica.

. El cuestionario consta con tres opciones de respuesta con valores de 0 a 2 para cada dominio y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una cualificación de 0 a 120 puntos, se hace la sumatoria de todos los resultados de las columnas y se multiplica al final por dos. Se miden cinco niveles de comportamiento para estilos de vida²⁹.

Tipos de estilo de vida	Puntaje
Estas en la zona de peligro.	De 0 a 46 puntos
Algo bajo	De 47 a 72 puntos.
Adecuado.	De 73 a 84 puntos
Buen trabajo.	De 85 a 102 puntos
Felicitaciones. Tienes un estilo de vida FANTASTICO ²⁹	De 103 a 120 puntos.

El instrumento se divide en tres dimensiones de estilos

1. Enfocados a la dimensión biológica: (9 ítems)
2. Enfocados a la dimensión social (12 ítems)
3. Enfocados a la dimensión psicológica (9 ítems)

Las preguntas referidas:

Enfocado en lo biológico 4, 5, 6, 7, 8, 9, 16,17 y 18; enfocados en lo social 1, 2, 3,10, 11, 12, 13, 14, 15, 25, 26 y 27; enfocados en lo psicológico 19, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 29 y 30.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la recolección de datos se hizo una entrevista con la directora de dicha institución con una respectiva solicitud junto con el sumario de la investigación y el cuestionario a ejecutar, a fin de obtener facilidades para ejecutar el estudio de investigación. Luego de la autorización se realizaron las coordinaciones respectivas con los tutores de los alumnos a fin de acordar el horario de recolección de la información, tomando como tiempo de 20 a 30 minutos para su ejecución, luego se codificó cada uno de los cuestionarios y se realizó una base de datos considerando los códigos de cada variable y dimensión.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de la información se hizo mediante la codificación, para poder medir la variable en estudio, se tuvo en cuenta los parámetros establecidos por la investigación en base a la escala de medición; considerándose como alternativas la respuesta de 0 a 2 puntos para cada pregunta y se calificaron por medio de una escala tipo Likert, luego se realizó un libro de códigos y se creó una base de datos en Excel 2013 y a partir de ahí se procesó la información para obtener los resultados que se presentó en tablas y gráficos para facilitar el análisis e interpretación de los indicadores de la variable, los objetivos, marco teórico y las hipótesis de estudio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

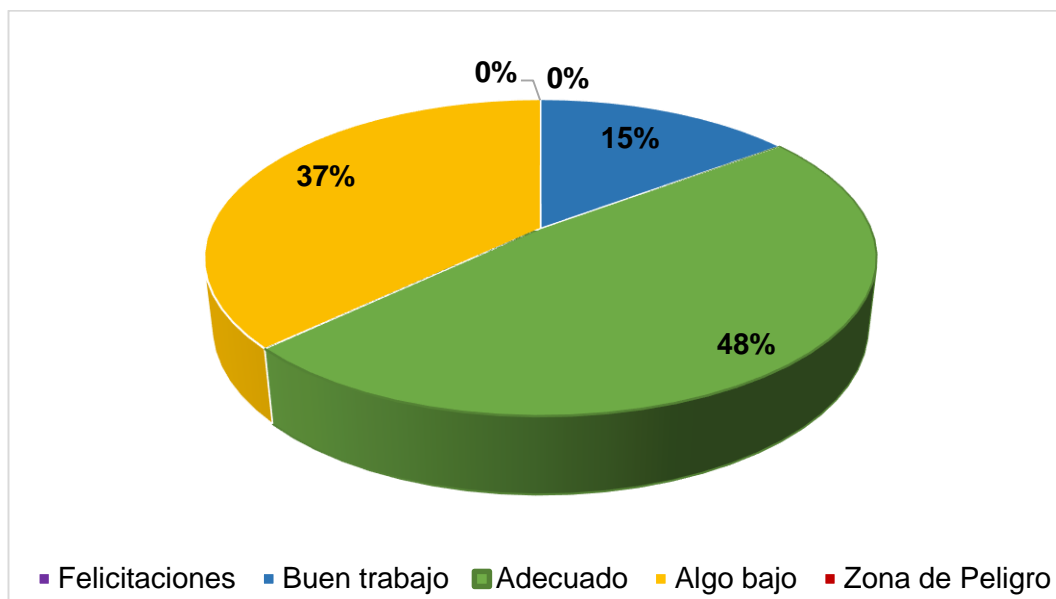
TABLA 1
DATOS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E 6090 JOSE OLATA BALANDRA.
CHORRILLOS-JUNIO 2016

DATOS	CATEGORÍA	Nº 54	100%
EDAD	15	47	87%
	16	7	13%
GÉNERO	FEMENINO	32	59%
	MASCULINO	22	41%
CONVIVENCIA	PADRES	26	48%
	MAMÁ	21	39%
	PAPÁ	7	13%
NÚMERO DE HERMANOS	0	2	4%
	1	20	37%
	2	9	17%
	3	11	20%
	4	5	9%
	5	4	7%
	6	3	6%

De los adolescentes encuestados tienen la mayoría la edad de 15 años 87% (47), son de sexo femenino 59% (32), viven con sus padres el 48% (26) y número de hermanos 37% (1).

GRÁFICO 1

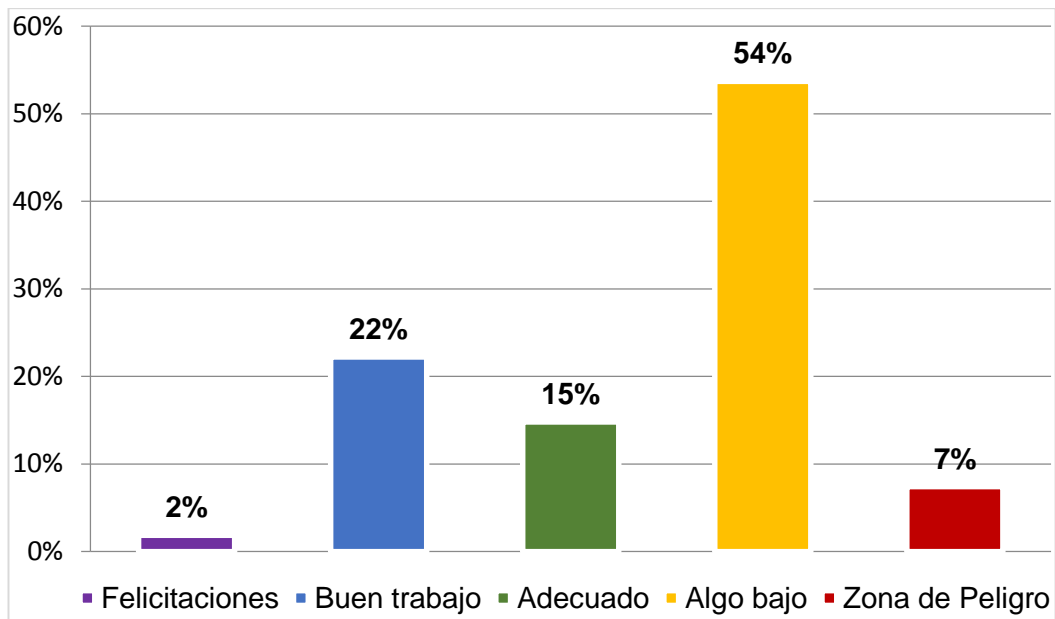
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE SECUNDARIA DE LA I.E 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA CHORRILLOS JUNIO - 2016



Los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida, el 48% (26) es Adecuado, el 37% (20) es Algo bajo y el 15% (8) Buen trabajo. En la lectura no se encontraron valores cuantitativos de la medición en los valores finales como Zona de peligro y Felicitaciones.

GRÁFICO 2

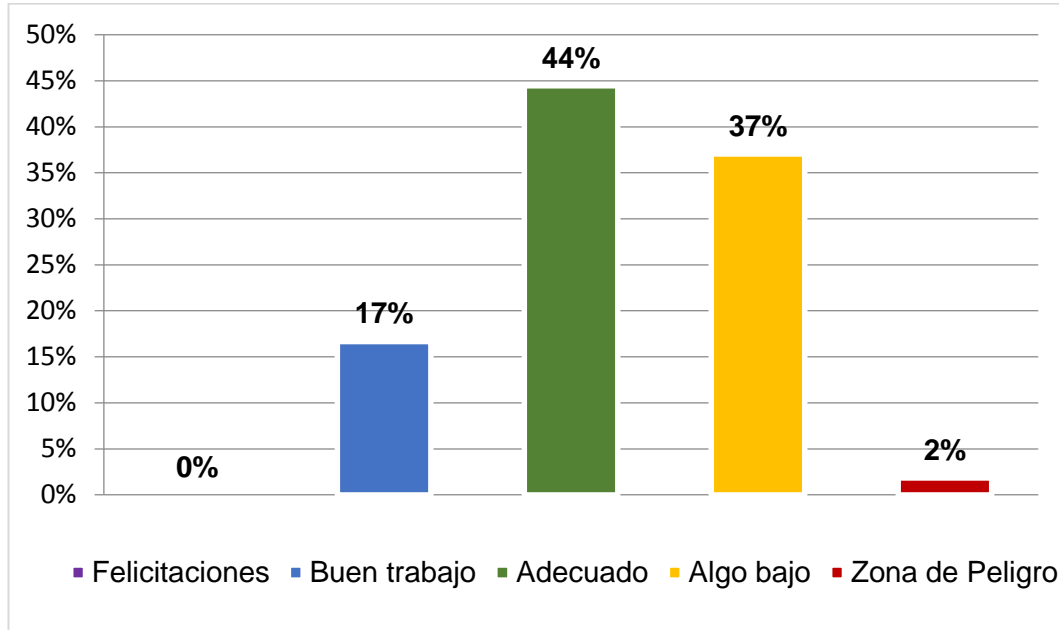
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LA I.E 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA CHORRILLOS JUNIO 2016



Los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión biológica el 54% (29) es Algo bajo, el 22% (12) Buen trabajo, el 15% (8) es Adecuado, el 7% (4) están en Zona de peligro y el 2% (1) está en Felicitaciones.

GRÁFICO 3

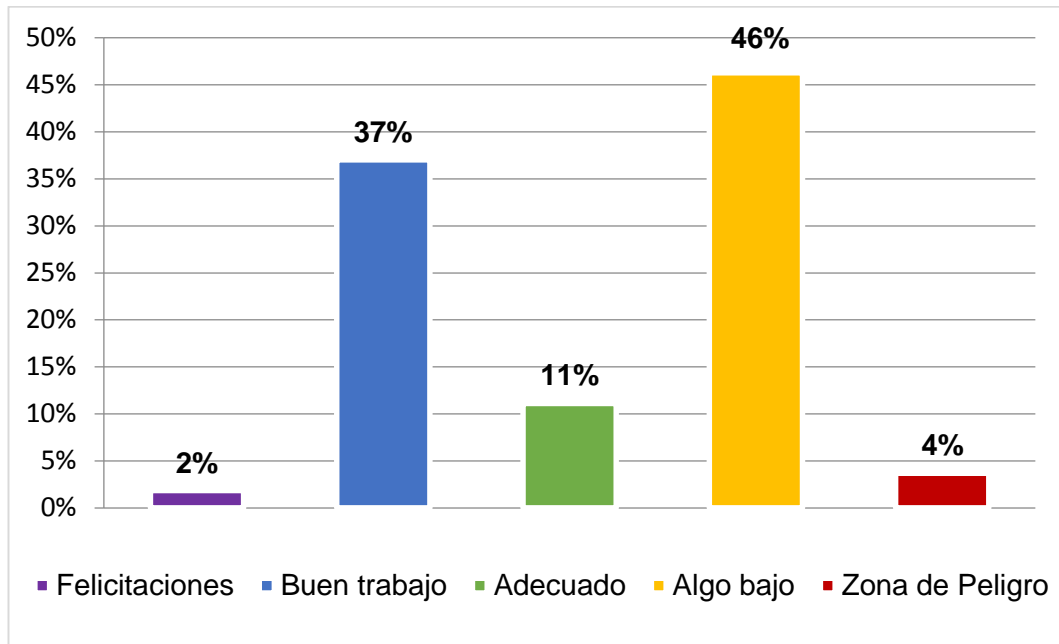
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN SOCIAL DE LA I.E 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA CHORRILLOS JUNIO 2016



Los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión social el 44% (24) es Adecuado, el 37% (20) Algo bajo, el 17% (9) Buen trabajo, y el 2% (1) está en zona de peligro.

GRÁFICO 4

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE LA I.E 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA CHORRILLOS JUNIO 2016



Los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión psicológica el 46% (25) es algo bajo, el 37% (20) buen trabajo, el 11% (6) es adecuado, el 4% (2) están en zona de peligro y el 2% (1) está en felicitaciones.

IV.b. Discusión

Los estilos de vida son una etapa decisiva que cobra gran relevancia en los adolescentes.

En este estudio con relación a la tabla de datos generales de los adolescentes tienen la mayoría la edad de 15 años, el 87% son de sexo femenino 59% viven con sus padres el 48% y tienen un hermano el 37%. Estos hallazgos son congruentes de los encontrados por Ferrel F et. al. en su estudio Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a los adolescentes⁹ quien tuvo en su población el 54% de sexo femenino. Según la OMS, la adolescencia es la etapa de transformación y crecimiento en la persona que ocurre entre los 10 y 19 años, entre la niñez y la adultez²⁵. Para Enfermería los resultados son de gran importancia porque los adolescentes se encuentran en 4to grado de secundaria etapa que se acerca a la culminación de la educación escolar, donde Enfermería trabajará para lograr sensibilizar y concientizar para lograr en ellos cambios profundos en sus estilos de vida y así generar una población de adolescentes saludables.

Según los resultados los adolescentes encuestados del 4to año de secundaria tienen estilo de vida, el 48% es Adecuado, el 37% es Algo bajo y el 15% Buen trabajo. Estos hallazgos son congruentes al estudio de Macavilca en su estudio Funcionamiento familiar y estilos de vida¹¹ como resultado se encontró que el 60% era Saludable y 40% No saludable en estilos de vida.

La OMS define el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”¹². Para Enfermería la promoción de la salud debe considerarse como una táctica fundamental e indispensable para fomentar estilos de vida saludables en la salud integral del adolescente escolar.

Según los resultados los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión biológica el 54% es Algo bajo, el 22% Buen trabajo, el 15% es Adecuado, el 7% están en Zona de peligro y el 2% está en Felicitaciones. Este descubrimiento es congruente con Cangana D. en su estudio Estilos de vida y conductas de riesgo para desarrollar la anorexia nerviosa⁶ halló en la dimensión biológica 56% como no saludable y 44% como saludable

La dimensión biológica en este estudio de investigación comprende, nutrición, actividad física, sueño y estrés. La adolescencia es una fase de evolución rápido, con cambios físicos y anatómicos por eso es importante que se cubran estas necesidades con alimentos nutritivos y saludables, dormir en promedio nueve horas y realizar actividad física ya que fortalece el sistema inmunológico y, por ende, aporta a la disminución de la repercusión de enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemia y diabetes.

Estos indicadores van a trascender en los estilos de vida de los adolescentes ya que en esta dimensión van a satisfacer sus necesidades básicas, esto nos indica que deben tener un apropiado estilo de vida para mejorar su salud y calidad de vida y no llegar a adquirir posteriormente enfermedades no transmisibles, para lo cual Enfermería en su atención de prevención y promoción de la salud para generará estrategias educativas a esta población para favorecer una adolescencia saludable.

Según los resultados los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión social el 44% es Adecuado, el 37% Algo bajo, el 17% Buen trabajo y el 2% está en Zona de peligro. Estos hallazgos no son congruentes con lo hallado por Cangana D. en su estudio Estilos de vida y conductas de riesgo para desarrollar la anorexia nerviosa⁶ halló en la dimensión social 59% No saludable y 41% Saludable.

Dimensión social en este estudio de investigación comprende indicadores como familia y amigos, uso de tabaco, alcohol y control de la salud La

familia es la fuente primaria para la formación de los valores y costumbres de una generación a otra²⁰. El consumo de tabaco y alcohol un factor prevenible, según un informe publicado por la OMS, en el 2016 fallecieron más de tres millones de personas a consecuencia de la ingesta excesiva de alcohol, lo que simboliza 1 de cada 20 muertes.

Esta dimensión es relevante porque es un proceso que resulta en aceptar las pautas de conducta social y de adaptarse a ellas. La socialización cobra un rol fundamental porque determinará la integración a una sociedad y ser parte de ella, los hallazgos encontrados dan pautas de atención en Enfermería a esta población de adolescentes para generar en ellos una mejor socialización con jornadas, talleres donde se integren con sus familiares, docentes y compañeros.

Según los resultados los adolescentes de 4to año de secundaria tienen estilo de vida según la dimensión psicológica el 46% (25) es Algo bajo, el 37% (20) Buen trabajo, el 11% (6) es Adecuado, el 4% (2) están en Zona de peligro y el 2% (1) está en Felicitaciones. Estos hallazgos no son congruentes con los hallados por Macavilca J. en su estudio Funcionamiento familiar y estilos de vida en el adolescente¹¹ al encontrar en la dimensión psicológica 65% Saludable y 35% No saludable.

Dimensión psicológica en este estudio comprende los indicadores como trabajo, tipo de personalidad, introspección y otras conducta La personalidad en el adolescente es definida como el conjunto de emociones y motivaciones que definirán su comportamiento y asentarán la forma en que dirija su vida, analizando introspectivamente su propio mundo interior, tener seguridad vial como peatón o como conductor son hábitos importantes para disminuir riesgos o peligros que conllevan estas prácticas inevitables.

Lo más relevante y destacado en el desarrollo psicológico del adolescente se dan en el aspecto emocional, tipo de personalidad y manejo de la salud por las características propias del adolescente, estas se ven fácilmente

vulneradas por el propio desarrollo hacia la madurez, el profesional de Enfermería se planteará estrategias asertivas para conocer su problemática y poder brindar una solución al estado psicológico.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- Los estilos de vida de los adolescentes del 4to año de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Chorrillos es Adecuado por cual se rechaza la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra según dimensión biológica es Algo bajo por cual se acepta la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra según dimensión social es Adecuado por cual se rechaza la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra según dimensión psicológica es Algo bajo por cual se acepta la hipótesis planteada.

V.b. Recomendaciones

- A partir de los resultados de esta investigación es necesario aplicar este cuestionario a otros alumnos para hallar datos significativos.
- Monitorear los aspectos de los resultados encontrados en nutrición, actividad física y estado psicológico de los adolescentes para que haya un mejoramiento continuo.
- Realizar talleres asertivos, cursos y charlas específicas, para generar un estado de conciencia y por ende cambios profundos en las conductas, trabajando en forma conjunta con la dirección de la I.E, padres de familia y el centro de salud los Inkas.
- Como profesional de la salud en conjunto con la I.E y centro de salud, tanto en la etapa universitaria como de egresado debemos desarrollar investigaciones científicas que ayuden a diseñar estrategias eficaces que promuevan en todos los niveles educativos estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Ginebra. 2019 [en línea]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
2. Organización mundial de la salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Ginebra, 2018 [en línea]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Países de las Américas se comprometen a adoptar medidas para reducir la obesidad infantil. Washington, D.C. 2014. [en línea]. [fecha de acceso 11 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10057:2014-countries-pledge-action-to-reduce-child-obesity-in-the-americas&Itemid=1926&lang=es
4. Organización Panamericana de la Salud/Perú. Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. [en línea]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4110:enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo&Itemid=1062
5. Ministerio de Salud. Análisis de las Causas de Mortalidad en el Perú, 1986-2015. [en línea]. [fecha de acceso 23 de mayo del 2019]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis/Asis_mortalidad.pdf
6. Cangana D. Estilos de vida y conductas de riesgo para desarrollar la anorexia nerviosa en adolescentes. [Tesis para licenciatura en

enfermería].Lima: Universidad Privada San Juan Bautista.2014.Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/>

7. Vélez C, Betancourt D. Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. Revista Cubana de Pediatría.2015;87(4):440-448. [revista virtual]. [fecha de acceso 25 de agosto del 2018]. Disponible en:https://www.researchgate.net/publication/317516266_Estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_de_un_municipio_colombiano

8. Ferrel F et.al. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a los adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta.DUAZARY.2014; 11(2): 105-114.[revista virtual].[fecha de acceso 25 de agosto del 2018]. Disponible en:<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/817>

9. Lima-Serrano M, Guerra M, Lima J. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. Nutr Hosp.2015; 32(6):2838-2847.[revista virtual].[fecha de acceso 5 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/9831.pdf>

10. Macavilca J. Funcionamiento familiar y estilos de vida en el adolescente. [Tesis para licenciatura en enfermería].Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.2013. Disponible en:<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3657?show=full>

11. Cerón C. Universidad y Salud.Scielo.2012; [Internet]. 2012; 14(2): 115-115.[revista virtual].[fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001

12. Germán Zuluaga R. La construcción cultural de la salud y la enfermedad:Aproximación desde un diálogo intercultural. [Portada en internet].Bogotá, 2006. [fecha de acceso15 de enero del 2019]. Disponible en: URL:http://www.cemi.org.co/images/ConstruccionCultural_sept06.pdf

13. Guerrero L. León A. Estilo de vida y salud. Redalyc.2010;14(48):13-19. [revista virtual]. [fecha de acceso 25 de agosto del 2018]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
14. Actividad física y salud: aclaración conceptual.EFDeportes.com.2014; 193.1-2. [revista virtual]. [fecha de acceso 25 de agosto del 2018]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
15. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. [Tesis para licenciatura enfermería]. Lima; Universidad Mayor de San Marcos.2013. [fecha de acceso 25 de agosto del 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3579>
16. Pajuelo-Ramírez J. La obesidad en el Perú. Anales de la Facultad de Medicina. 2017; 78(2): 179-185.[revista virtual].[fecha de acceso 6 de junio del 2017]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012
17. Universidad Nacional Autónoma de México. Necesidad de descanso y sueño. Iztacala.2013; 1-13 [revista virtual].[fecha de acceso el 5 de junio del 2017]. Disponible en: <https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wpcontent/uploads/2013/05/necesidades.pdf>
18. Martínez M, Gonzales M. Sueño en el adolescente. Adolescere. 2014; II (2): 1-8. [revista virtual].[fecha de acceso 6 de junio del 2017]. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/0303%20Mesa%20redonda%20-%20Martinez-Gonzalez.pdf>

19. Oliva E, Villa G. Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*.2014; 10(1):11-20. [revista virtual]. [fecha de acceso 7 de junio del 2017]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>
20. Pinillos L, Quesquén M, Bautista F, Poquioma E. Tabaquismo: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*.2005; 22(1):64-70.[revista virtual]. [fecha de acceso 8 de junio del 2017]. Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342005000100010
21. Organización mundial de la salud. Consumo de alcohol [internet]. WHO.[citado el 8 de junio del 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/ar/news-room/detail/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
- 22 .Parodi A. Educación sexual y perfil del adolescente de nivel secundario en San Juan de Lurigancho. *Cuidado y salud*. 2014; 1(2). [revista virtual]. [fecha de acceso 7 de junio del 2017]. Disponible en:<file:///C:/Users/biblioteca.cho/Downloads/1109-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2375-1-10-20171030.pdf>
23. Mora C. Introspección: Pasado y Presente. *Psicología-Segunda época*.2007; 26(2):1-16. [revista virtual]. [fecha de acceso 6 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n2/v26n2a04.pdf>
24. Organización mundial de la salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Ginebra. 2019 [en línea]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

25. UNICEF. Adolescencia: Una etapa fundamental. New York.[en línea]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.unicef.org/ecuador/pub_adolescence_sp.pdf

26. UNICEF. Estado mundial de la infancia .La adolescencia: Una época de oportunidades. New York. [en línea]. [fecha de acceso 11 de febrero del 2019]. Disponible en: https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF_Estado_Mundial_de_la_Infancia_2011_-_La_adolescencia_una_epoca_de_oportunidades.pdf

27. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. 2011;8(4):1-8.[revista virtual]. [fecha de acceso 10 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

28. Betancourt D, Vélez C, Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. Salud Uninorte.2015;31(2):214-227. [revista virtual]. [fecha de acceso 5 de marzo del 2019]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81742138002.pdf>

29. Villar M, Ballinas Y, Gutiérrez C, Angulo Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa reforma de vida del seguro social de salud. Revista Peruana de Medicina Integrativa.2016;1(2):17-26. [revista virtual]. [fecha de acceso 5 de marzo del 2019]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/306031784_ANALISIS_DE_LA_CONFIABILIDAD_DEL_TEST_FANTASTICO_PARA_MEDIR_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLES_EN_TRABAJADORES_EVALUADOS_POR_EL_PROGRAMA_REFORMA_DE_VIDA_DEL_SEGURO_SOCIAL_DE_SALUD_ESSALUD

BIBLIOGRAFÍA

- Martínez B, Céspedes N. Metodología de la investigación. Estrategias para investigar. 1ra ed. Lima: Libro amigo 2008.
- Papalia D, Wendkods S, Duskin R. Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. 11ava ed. México DF. Ed. MCGRAW-HILL 2009.
- Hernández R, Fernández Baptista P, Metodología de la investigación. 6ª Ed. México: McGraw W- Hill/interamericana editores; 2014.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilos de vida de los adolescentes de la I.E 6090 José Olaya Balandra Chorrillos, Junio 2016	Es el conjunto de hábitos o costumbres que tienen en la vida cotidiana las personas que como consecuencia van a satisfacer las necesidades humanas para que de esta manera se pueda	Son las prácticas que realizan los adolescentes en sus actividades de la vida diaria relacionadas a los aspectos biológicos, sociales y psicológicos que los conduce a mantenerse bien de	<p>Biológica</p> <p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nutrición - Actividad física - Sueño, estrés - Familia y amigos - Tabaco - Alcohol y otras drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Felicitaciones • Buen trabajo • Adecuado • Algo bajo • Estas en zona de peligro

	alcanzar el bienestar y salud de calidad, los que están en asociación a los aspectos biológicos, social y psicológico.	salud o a deteriorarla.	Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la salud - Trabajo, tipo de personalidad - Introspección - Otras conductas 	
--	--	-------------------------	-------------	--	--

ANEXO 2



INSTRUMENTO

PRESENTACIÓN

Mis cordiales saludos, soy Guiliانا Zoila Gonzales Vargas, estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista y me encuentro realizando un estudio que tiene como objetivo determinar los estilos de vida de los adolescentes de la I.E 6090 José Olaya Balandra. El cuestionario FANTASTICO fue creado en el departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá en 1986 y adaptado en Chile, permite identificar y medir el estilo de vida. Este cuestionario contiene 30 ítems cerrados que exploran tres dimensiones: biológica, psicológica y social relacionados al estilo de vida.

I. Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de preguntas; por favor conteste el cuestionario recordando cómo ha sido su vida el último mes, sea honesta (o) al responder las preguntas según su criterio ya que es un cuestionario anónimo.

II. Datos generales

Edad: _____ años

Sexo: (F) (M)

¿Con quién o quiénes vives?

¿Cuántos hermanos tienes?

Contesta este cuestionario, recordando cómo ha sido tu vida este último mes, luego suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia, Amigos	Actividad Física Asociatividad	Nutrición y Alimentación	Tabaco, dependencia	Alcohol	Sueño, Estrés	Trabajo y personalidad	Introspección	Control de la salud Sexualidad	Otros
¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí? 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales Yo participo: 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Como 2 porciones de fruta y 3 verduras 2 Todos los días 1 A veces 0 Casi Nunca	Yo fumo cigarrillos: 2 Ninguno los últimos 5 años 1 No el último año 0 Si este año	Mi número promedio de tragos a la semana es: 2 De 0 a 7 1 De 8 a 12 0 Más de 12	Duermo bien y me siento descansado: 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Parece que ando acelerado/a 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Yo soy un pensador positivo 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Me realizo controles de salud en forma periódica 2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas 2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca
Yo doy y recibo cariño. 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez. 2 Tres o más veces por semana. 1 A veces 0 Casi nunca	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas 2 Ninguna de estas consumo 1 Algunas de estas 0 Todas estas	Generalmente fumo cigarrillos por día 2 Ninguno 1 De 0 a 10 0 Más de 10	Bebo 8 vasos con agua cada día 2 Casi Nunca 1 A menudo 0 Ocasional	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Me siento enojado o agresivo 2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 Casi nunca	Me siento tenso o abrumado 2 Casi nunca 1 A veces 0 Casi siempre	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad 2 Siempre 1 A veces 0 Casi siempre	Uso cinturón de seguridad 2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca
Me cuesta decir, buenos días, perdón, gracias, lo siento. 2 Casi nunca 1 A veces 0 Casi siempre	Yo camino, al menos 30 minutos diariamente. 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Estoy pasado en mi peso ideal en: 2 De 0 a 4 K más 1 De 5 a 8 k más 0 Más de 8 k	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me auto medico 2 Nunca 1 Ocasional 0 A menudo	Bebo te, café, cola, gaseosa 2 Menos de 3/día 1 De 3 a 6/ día 0 Más de 6/día	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Yo me siento contento con mi trabajo y actividades 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Me siento deprimido o triste 2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 Casi siempre	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	Tengo claro el objetivo de mi vida 2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca

Puntaje Final Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. **Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones**

<p>De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico. De 85 a 102 Buen trabajo. Estas en el camino correcto. De 73 a 84 Adecuado, estas bien. De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.</p>	<p>De 0 a 46 Estas en la zona de peligro, Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 o 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte</p>
--	---

ANEXO 4

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO- PRUEBA BINOMIAL

PREGUNTA	JUECES						TOTAL	VALOR DE P
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1		5	0.031
2	1	1	1	1	1		5	0.031
3	1	1	1	1	1		5	0.031
4	1	1	1	1	1		5	0.031
5	1	1	1	1	1		5	0.031
6	1	1	1	1	1		5	0.031
7	1	1	1	1	0		4	1.562
8	1	1	1	1	0		4	1.562
9	1	1	1	1	1		5	0.031
10	1	1	1	1	1		5	0.031
							TOTAL	3.372

3.372

0.3372

10

ANEXO N° 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	
1	1	1	0	1	1	2	0	1	1	0	2	2	2	1	2	1	1	2	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	2	0	33	
2	1	2	2	0	1	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	42	
3	0	2	1	1	1	2	0	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	37	
4	0	2	2	0	1	0	1	0	2	0	2	2	2	0	2	1	0	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	2	2	1	36	
5	1	1	2	0	0	2	0	0	1	0	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	0	32
6	2	1	0	0	2	2	2	1	2	0	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	34
7	1	1	1	0	1	1	0	1	2	0	2	1	2	1	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	32
8	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	48	
9	1	1	2	2	2	2	0	1	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	50	
10	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	2	2	2	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	2	0	0	1	2	2	2	38	
11	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	49	
12	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	49	
13	0	1	2	0	0	2	1	1	1	0	2	1	2	1	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	0	1	2	1	1	0	33	
14	0	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	37	
15	1	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	1	2	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	37	
16	1	1	2	0	1	2	1	1	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	43	
17	0	2	2	1	1	2	1	1	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	45	
18	0	2	2	0	1	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	40	
19	1	2	2	2	1	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	1	1	2	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
20	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	45	
VARIANZA	0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5	0.1	0.2	0	0.4	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	0.2	0.2	0.3	0.5	35.3275	
PQ	10	$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$															CONFIABILIDAD α = 0.8															
V.TOTAL	35																															
N	20																															
N-1	19																															
															K: El número de ítems Si^2: Sumatoria de Varianzas de los Items ST^2: Varianza de la suma de los Items α: Coeficiente de Alfa de Cronbach																	

ANEXO N°6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 4TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 6090 JOSE OLAYA BALANDRA. CHORRILLOS-JUNIO 2016

INVESTIGADORA: Gonzales Vargas Guiliana Zoila, alumna de la Escuela de Enfermería; quien está realizando un estudio al que usted está siendo invitada(o) a participar.

¿De qué se trata el proyecto?

Determinar los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra. Chorrillos- junio 2016

¿Quiénes pueden participar en el estudio?

Los adolescentes del quinto grado de secundaria de la I.E José Olaya Balandra

¿Qué se me pedirá que haga si acepto participar en el estudio?

Si acepta participar en el estudio se le pedirá que firme una hoja dando su consentimiento informado para que su menor hijo participe en dicho proyecto

¿Cuánto tiempo tomará mi participación?

La encuesta consta de 30 preguntas por lo que el tiempo estimado aproximadamente 20 minutos.

Beneficios

Con la participación de su menor hijo colaborará a que se desarrolle el estudio y que los resultados sirvan a la institución para mejorar deficiencias encontradas.

Riesgos

No existen riesgos de participar en esta investigación. Su consentimiento apoyará a conocer los estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 6090 José Olaya Balandra

Cualquier consulta realizarlo al Tel cel. 994 45333

Confidencialidad:

La información que usted proporcione es absolutamente confidencial y anónima, solo será de uso de la autora del estudio.

Es muy importante recordarle que si da el consentimiento en este estudio es totalmente anónimo y voluntario; nadie le obliga a ser parte de él; no hay ningún inconveniente si decide no participar.

Nombre de la madre Firma de la madre
DNI:

Nombre de la investigadora Firma investigadora
DNI:
Fecha:

ANEXO 7

ASENTIMIENTO INFORMADO

ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA I.E JOSE OLAYA BALANDRA. CHORRILLOS-JUNIO 2016

INVESTIGADORA: Gonzales Vargas Guiliana Zoila alumna de la Escuela de Enfermería; quien está realizando un estudio al que usted está siendo invitada(o) a participar. Le voy a dar información e invitarle a tomar parte de este estudio de investigación. Puedes elegir si participar o no. Hemos discutido esta investigación con tus padres/apoderado y ellos saben que te estamos preguntando a ti también para tu aceptación.

Si vas a participar en la investigación, sus padres/apoderado también tienen que aceptarlo. Pero si no deseas tomar parte en la investigación no tiene por qué hacerlo, aun cuando tus padres lo hayan aceptado. Puedes discutir cualquier aspecto de este documento con tus padres o amigos o cualquier otro con el que te sientas cómodo. Puedes decidir participar o no después de haberlo discutido. No tienes que decidirlo inmediatamente.

Puede que haya algunas palabras que no entiendas o cosas que quieras que te las explique mejor porque estás interesado o preocupado por ellas. Por favor, puedes pedirme que pare en cualquier momento y me tomaré tiempo para explicártelo.

¿De qué se trata el proyecto?

Determinar los estilos de vida de los adolescentes de la I.E José Olaya Balandra. Chorrillos- junio 2016

¿Quiénes pueden participar en el estudio?

Alumnos de la Institución Educativa José Olaya Balandra.

¿Qué se me pedirá que haga si acepto participar en el estudio?

Si acepta participar en el estudio se le pedirá que firme una hoja dando su consentimiento informado y conteste con sinceridad las preguntas de la respectiva encuesta.

¿Cuánto tiempo tomará mi participación?

La encuesta consta 30 preguntas por lo que el tiempo estimado aproximadamente 20 minutos.

Beneficios

Con su participación colaborará a que se desarrolle el estudio y que los resultados sirvan a la institución para mejorar deficiencias encontradas.

Riesgos

No existen riesgos de participar en esta investigación. Su participación apoyará a conocer los estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra.

Cualquier consulta realizarlo al Tel cel.: 994 453339

Confidencialidad:

La información que usted proporcione es absolutamente confidencial y anónima, solo será de uso de la autora del estudio.

Es muy importante recordarle que, si acepta, participar en este estudio es totalmente anónimo y voluntario; nadie le obliga a ser parte de él; no hay ningún inconveniente si decide no participar.

Nombre del adolescente

DNI:

Firma del adolescente

Nombre de la investigadora

DN:

Fecha:

Firma de la investigadora