

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



**ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR,
OCTUBRE 2019**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER:
CHAUCA DÍAZ ANEL MARILÍN**

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

LIMA – PERÚ

2022

ASESORA: MG. IRIS VILLASANTE MONTES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por acompañarme en los momentos más difíciles de mi vida y darme fuerza para seguir adelante.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por formarme profesionalmente y abrirme las puertas del conocimiento.

A la Institución Educativa Perú Inglaterra

Por el apoyo y colaboración.

A mi asesora

Por brindarme su tiempo y orientarme en la realización del presente trabajo de investigación.

DEDICATORIA

A mis padres y a mi hermano por brindarme cariño, comprensión e impulsarme a salir adelante.

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida son modos o actitudes que los adolescentes realizan en su vida cotidiana con el fin de satisfacer sus necesidades, estas pueden repercutir en su salud de forma positiva como negativa. La presente investigación tiene como **Objetivo:** determinar el estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019. **Metodología:** es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por todos los adolescentes del 3° año de secundaria (66 alumnos), aplicándose el muestreo no probabilístico por conveniencia, la técnica usada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. **Resultados:** los resultados obtenidos evidencian que el 59% tienen un estilo de vida inadecuado. Por dimensiones se presenta una mayoría de estilo de vida inadecuado en: Nutrición 52%, ejercicio 80%, manejo del estrés 58%, relaciones interpersonales 53%, autorrealización 52% y responsabilidad en salud 56%.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida, adolescente.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyle are ways or attitudes that adolescents perform in their daily lives in order to meet their needs, these can have a positive and negative impact on their health. The objective of this research is to determine the lifestyle in adolescents of the 3rd year of secondary school of the Peru England Villa El Salvador Educational Institution, October 2019. **Methodology:** it has a quantitative approach, a descriptive type and a cross-sectional. The population was made up of all adolescents in the 3rd year of secondary school (66 students), applying non-probabilistic sampling for convenience, the technique used was the survey and the instrument the questionnaire. **Results:** the results obtained show that 59% have an inadequate lifestyle. By dimensions, a majority of inadequate lifestyle is presented in: Nutrition 52%, exercise 80%, stress management 58%, interpersonal relationships 53%, self-fulfillment 52% and health responsibility 56%.

KEY WORDS: Lifestyle, adolescent.

PRESENTACIÓN

El estilo de vida es un tema de gran relevancia en el mundo actual, sobre todo, en la población joven debido al estilo de vida que llevan hoy en día y es que este puede originar un problema o enfermedad a futuro.

La presente investigación tuvo como objetivo el determinar el estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019, con el propósito de que la información brindada sirva como una referencia acerca de los estilos de vida en adolescentes y esta pueda ser usada por las autoridades del colegio y centro de salud de la jurisdicción para promover hábitos saludables, concientizar y sensibilizar sobre la importancia de implementar estrategias preventivo promocionales referente a esta problemática.

El trabajo de investigación está estructurado en cinco capítulos; Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación. Capítulo IV: Análisis de resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARATULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACS	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xiii
CAPITULO I: EL PROBLEMA	14
I.a. Planteamiento del problema	14
I.b. Formulación del problema	16
I.c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivo general	16
I.c.2. Objetivos específicos	16
I.d. Justificación	17
I.e. Propósito	18
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	19
II.a. Antecedentes bibliográficos	19
II.b. Base teórica	21
II.c. Hipótesis	28

II.d. Variables	28
II.e. Definición operacional en términos	29
CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
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
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
IV.a. Resultados	34
IV.b. Discusión	42
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
V.a. Conclusiones	47
V.b. Recomendaciones	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	55

LISTA DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Datos generales de los adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el salvador, octubre 2019.	34

LISTA DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico 1	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019.	35
Gráfico 2	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión nutrición Villa el Salvador, octubre 2019.	36
Gráfico 3	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión ejercicio Villa el Salvador, octubre 2019.	37
Gráfico 4	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión manejo del estrés Villa el Salvador, octubre 2019.	38
Gráfico 5	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión relaciones interpersonales Villa el Salvador, octubre 2019.	39

Gráfico 6	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión autorrealización Villa el Salvador, octubre 2019.	40
Gráfico 7	Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra según dimensión responsabilidad en salud Villa el Salvador, octubre 2019.	41

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de variables	56
ANEXO 2	Instrumento	58
ANEXO 3	Validez del instrumento	61
ANEXO 4	Confiabilidad de instrumento	62
ANEXO 5	Escala de valoración del instrumento	63
ANEXO 6	Consentimiento informado	64
ANEXO 7	Asentimiento informado	66

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

Los estilos de vida son conductas que adopta el ser humano a lo largo de la vida con el fin de satisfacer sus necesidades. Entre ellas están la alimentación, el ejercicio, la salud mental y otros factores. Estas intervienen tanto de forma positiva como negativa en la salud de las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, define los estilos de vida como una forma de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y patrones individuales de conducta que son determinados por las características personales y por los factores socioculturales. Así mismo, indica que, para tener un estilo de vida equilibrado y saludable, es necesario contar prácticas adecuadas de alimentación, ejercicios físicos, higiene y relaciones sociales.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS)², en el 2018, menciona que actualmente en Latinoamérica y el Caribe el 30% de la población está conformada por adolescentes y jóvenes. Se les considera como el conjunto “saludable” de la población, debido a ello no se les da la importancia a sus necesidades de salud. Gran parte de los hábitos adquiridos a edades tempranas de la vida, se convierten en problemas de salud en la edad adulta y adulta mayor, a su vez, el adolescente se apoya mucho en sus amigos y muestra un gran interés de vinculo y dependencia en grupos o pandillas.

En Colombia³ en el estudio titulado Estilo de vida en adolescentes de la provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, en el 2017, el 83% de los adolescentes no practicaban deporte por flojera, el 25,6% omitía

algunas de las comidas principales la mayoría de los días, el 71,9% fumaba cigarrillo para disminuir situaciones de tensión, ansiedad o estrés.

El Ministerio de salud (MINSA)⁴ manifiesta que, en el año 2017 en Perú, los estilos de vida no saludables, disminuyen a diario la calidad de vida implicando no solo en su salud, también en la salud del país. El tener adolescentes que consumen drogas y/o alcohol, embarazos no deseados, no garantiza tener un futuro con adultos jóvenes saludables y con grandes posibilidades de cumplir con su proyecto de vida.

El Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)⁵ en su informe Situación de niñas, niños y adolescentes en el Perú 2020 nos dice que el sobrepeso y la obesidad ha aumentado en los últimos años en un 19.5%, en salud mental el 34% de niños y adolescentes tuvieron problemas en ese ámbito debido a la pandemia.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI)⁶, en Perú en el año 2021, el 55% de la población con menos de 18 años que tenían problemas de salud, no fueron a un establecimiento de salud por las siguientes razones: no era necesario, acudieron a los remedios caseros y automedicación, esto nos evidencia la falta de responsabilidad en el cuidado de su salud.

La comunidad adolescente es uno de los grupos que más cambios físicos, emocionales y sociales ha experimentado, los estilos de vida desarrollados en esta etapa de vida se extienden usualmente hasta la etapa de la madurez, en la que su modificación y/o corrección suele ser más difícil. El problema se da cuando estos no son adecuados y son dañinos para la salud y se debe intervenir lo más antes posible. La Promoción de la Salud permite beneficiar al

estilo de vida considerando métodos apropiados para incentivar las conductas saludables o la modificación de hábitos poco beneficiosos para uno mismo⁷.

Según lo observado en el colegio, los estudiantes no desayunan y suelen tener sueño en hora de clase. Ellos manifiestan: “casi siempre compro comida del quiosco” “solo juego futbol y hago ejercicios en la clase de física, otros días no porque me da flojera”. Las maestras refieren que: “La mayoría compran comida del quiosco, golosinas o comidas chatarra”, “Otros no pueden prestar atención a las clases debió al sueño o cansancio” “A veces hay cierto conflicto entre ellos”, “se ponen nerviosos al exponer o hablar en público”, “hay desgano por parte de ellos para realizar las tareas”, “También he podido observar que no se asean de forma correcta”.

Por lo mencionado anteriormente se formula la pregunta de investigación.

I.b. Formulación del problema

¿Cómo es el estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo general

- Determinar el estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019.

I.c.2. Objetivos específicos

Identificar el estilo de vida de los adolescentes según dimensiones:

- Nutrición
- Ejercicio
- Manejo del estrés
- Relaciones interpersonales
- Autorrealización
- Responsabilidad en salud

I.d. Justificación del problema

Justificación Teórica:

A partir del producto de esta investigación se podrían desarrollar diversos programas de sensibilización y/o concientización que sean orientados a optimizar los estilos de vida de los adolescentes a su vez la calidad de vida de la población en general, el aporte de la presente investigación es el sustento de la Teoría de la Promoción de la salud que debe ser considerado como modelo del cuidado Enfermero en los tres niveles de atención.

Justificación práctica.

El realizar esta investigación se considera de importancia porque permitirá conocer los estilos de vida de los adolescentes y así implementar sugerencias acordes a los problemas hallados. De esta manera los adolescentes tengan mejores conocimientos sobre estilos de vida favorecedores y adopten actitudes responsables sobre su salud, con nuevas estrategias optimizadas por los Enfermeros.

Justificación metodológica.

Permite determinar, conocer y evaluar el estilo de vida de los adolescentes en sus distintas dimensiones creando nuevas vías para la aplicabilidad de estos instrumentos en otros estudios de investigación.

I.e. Propósito

La presente investigación tuvo como propósito el dar a conocer los resultados obtenidos a las autoridades de la Institución Educativa Perú Inglaterra y al Centro de salud de la jurisdicción, con el fin de concientizar y sensibilizar sobre la importancia de implementar estrategias preventivo promocionales referente a la problemática hallada en los estudiantes de la institución educativa. Así mismo, el dar a conocer a los padres de los adolescentes la realidad de los estilos de vida y se involucren fomentando buenos hábitos, costumbres, que ayuden al buen y correcto desarrollo de sus hijos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos:

Internacionales

Aguilera, et al³ en el 2017 ejecutó un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal con el objetivo de caracterizar los **ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA PROVINCIA SABANA CENTRO DEPARTAMENTO CUNDINAMARCA, COLOMBIA 2017**. La muestra estuvo conformada por 281 adolescentes cuyos resultados mostraron que la población estudiada presenta hábitos y conductas desfavorables, el 74,7% consume comida chatarra de vez en cuando, no practica ejercicio el 83%, el 73,4% manifiesta no tener sueño continuo, el 71,9% fuma cigarrillo para poder disminuir el estrés, tensión y ansiedad.

Nacionales

Arenales⁸, en el año 2019 realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal cuyo objetivo fue determinar los **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA VICTORIA EL TAMBO, HUANCAYO 2018**. Contó con una muestra de 78 estudiantes, los resultados encontrados evidenciaron que el 93% presentó un estilo de vida poco saludables. En relación a las dimensiones presentaron estilos de vida poco saludables en Alimentación con el 90%, recreación con el 70%, consumo de sustancias tóxicas en el 60%, descanso y sueño el 96%, actividad física en el 83%, autocuidado con el 54% y relaciones interpersonales 72.

Ccapa⁹, en el 2018 llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo método descriptivo de corte transversal se realizó con el objetivo de determinar el **ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN PASCAL LIMA, PERÚ**. La muestra quedó conformada por un total de 87 adolescentes, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, cuyos resultados evidenciaron que los adolescentes presentaron un estilo de vida poco saludable en el 56%. Se alcanzó un estilo de vida no saludable con un 63% en la dimensión sueño y descanso, 72% en la alimentación y el 55% en el consumo de sustancias nocivas.

Fernández¹⁰, en el año 2018 ejecutó un estudio de metodología descriptiva y con un enfoque cuantitativo. La investigación tuvo como objetivo determinar el **ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA I.E VILLA LOS REYES, VENTANILLA CALLAO, 2018**. Estuvo conformada por una muestra de 92 alumnos, utilizó el cuestionario de 48 preguntas tipo Likert. Los resultados revelaron que el 76% practica un estilo de vida saludable, al analizarlo según dimensiones se obtuvo que presentaron estilos de vida no saludables en la dimensión nutrición con el 76%, dimensión responsabilidad en salud 92%, manejo del estrés 75%. Y un estilo de vida saludable en la dimensión ejercicio con un 85%, soporte interpersonal 69% y actualización con el 81%.

Carbajal¹¹, en el 2017 realizó un estudio tipo cuantitativo, nivel aplicativo de corte transversal con el objetivo de describir los **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA I.E MANUEL SCORZA TORRES LIMA PERÚ**. La muestra contó 103 estudiantes, se usó como instrumento el cuestionario. Los resultados evidenciaron que el 51% presentó un estilo de vida no saludable. En cuanto a sus dimensiones prevalecieron el estilo de vida no saludable en relación a los ejercicios 63%, consumo de alcohol y tabaco 81%.

II.b. Base teórica:

Estilo de vida

La Organización Panamericana de la Salud (OPS)¹², define a los estilos de vida como procesos sociales, tradiciones, conductas y hábitos de las personas que llevan a satisfacción de necesidades estas pueden ser tanto perjudiciales como beneficiosas para su salud.

Wong¹³, argumenta que los estilos de vida son determinados tanto por la presencia de factores de riesgo como también los factores protectores, por lo que no solo deben ser vistos como un proceso dinámico el cual, no solo está compuesto de comportamientos o acciones, sino también la influencia de la naturaleza social que lo rodea.

La Enciclopedia Colaborativa Cubana (EcuRed)¹⁴, lo describe como el hábito o modo de vida, estas se expresan de acuerdo a las acciones diarias empleadas, algunas no beneficiosas para la salud. Se determina por procesos sociales, conductas, comportamientos, tradiciones y hábitos de un individuo o población que llevan a la satisfacción de las necesidades y calidad de vida.

Guerrero, et al¹⁵, sostienen que los estilos de vida pueden estar formados por acciones que condicionan la salud, los cuales, no son fijos, por el contrario, estos están sujetos a cambios constantes que influyen en la salud de la persona y pueden perjudicarla.

Considerando que las enfermedades crónicas no transmisibles son una nueva amenaza para la población actual y es motivo de preocupación e investigación de los especialistas en salud. Debido a que es incuestionable que su aumento se debe a los hábitos adoptados por el hombre. Tales como, el sedentarismo y la reducción de la actividad física, la mala alimentación, el consumo de tabaco, alcohol, drogas, la poca consideración en su autocuidado, entre otras¹⁵.

Estilo de vida en los adolescentes

Es un tema que causa una gran preocupación en la sociedad actual. Es de conocimiento que en la adolescencia se aprenden comportamientos y actitudes que influyen sobre la salud, tanto a corto como largo plazo, y que será complicado de ser modificables en la adultez¹⁵.

Estilos de vida saludables

Al hablar de un estilo de vida saludable nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermedades, con una buena alimentación, realizando actividad física, tener sentido de vida y objetivos de vida, mantener la autoestima positiva, mantener la integración social y familiar, es importante el autocuidado, acompañado del control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión, diabetes y realizar actividades de distracción¹⁵.

Estilos de vida poco saludables

En cuanto al estilo de vida no saludable esta: la alimentación consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, insomnio. estrés, sedentarismo, la falta de

higiene personal, el no realizar actividades de ocio o aficiones y la falta de relaciones interpersonales esto es perjudicial en la salud del adolescente y de toda persona humana¹⁵.

Mejorar la salud depende en gran parte de desarrollar un estilo de vida saludable, esta reside principalmente en el compromiso y disciplina personal que uno tenga. Estos cambios y hábitos se deben ir construyendo poco a poco, sólo así se satisfacen las necesidades esenciales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano¹⁵.

Dimensiones en el estilo de vida

Las dimensiones según Nola Pender son las siguientes:

- **Alimentación**

La Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO)¹⁶, sustenta que la alimentación es el proceso voluntario y consciente que reside en la acción de preparar e ingerir las sustancias necesarias que nuestro cuerpo requiere y que son imprescindibles para la vida, la alimentación saludable contribuye con los nutrientes que el organismo requiere para mantener su funcionamiento proteger, conservar, mejorar la salud, reducir el riesgo de padecer enfermedades, añade que la educación alimentaria es una estrategia que ayuda a los cambios de conducta y comportamientos positivos en este ámbito.

- **Actividad física**

Considerada como un factor que interviene en el estado de salud, la actividad y el movimiento en el ser humano implican gasto de energía en la vida cotidiana al

caminar, correr, bailar o montar bicicleta favoreciendo la salud, el bienestar físico y mental, así mismo minimiza el riesgo de padecer enfermedades coronarias, cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, mejora la capacidad pulmonar y fortalece los huesos. Sin embargo, no es recomendable el realizar actividad física de manera excesiva, ya que, sin el debido control este puede llegar a alterar la salud física y emocional ¹⁷.

- **Relaciones interpersonales**

Son las que involucran una comunicación de dos o más individuos, indispensable para el desarrollo integral personal y profesional de las personas, así como de los niños y adolescentes desarrollando también habilidades sociales que permitirán el conocer a otras personas con nuevas culturas, experiencias educación utilizando la empatía y el sentido de convivencia e integración, por tal motivo la eso la comunicación es transcendental en las relaciones humanas¹⁸.

- **Manejo del estrés**

El estrés se define como un inconveniente de salud a observar y vigilar, en la actualidad es un tema de interés y preocupación debido a que sus efectos influyen tanto en la salud física como la salud mental, lo que conlleva a ser un factor predisponente de diversas enfermedades y su efecto puede llegar a ser trágico y por eso los seres humanos requieren aprender a prevenir y controlar el estrés. La clave para el buen control del estrés no está relacionado tanto a la causa estresante, sino en cómo se percibe, el tipo de reacción que se tenga hará que se impulse o no la respuesta al estrés ¹⁹.

Por lo que, es importante el disponer de buenas estrategias de afrontamiento para hacer frente a este problema, no solo para que los escenarios estresantes dejen

de generar molestias o eviten malestares, sino también para evitar las consecuencias negativas que este tiene para la salud ¹⁹.

- **Responsabilidad en salud**

Implica el decidir, elegir, escoger, optar sobre las opciones saludables correctas para uno, en vez de aquellas que son un riesgo para propia salud. En la sociedad actual en la que vivimos la prevención de las enfermedades, alcanza relevancia ante la necesidad de conseguir un estado de salud óptimo en la población. Lo que admite a la inclusión de hábitos saludables, promoción y protección como una estrategia de la prevención. Por lo que esto involucra el actuar y tomar el control para lograr un resultado positivo que se verá reflejado en nuestra salud ²⁰.

- **Autorrealización**

Según Arguedas²¹, la autorrealización se entiende como la satisfacción o placer de haber logrado y alcanzado metas o aspiraciones personales, estas se obtienen por la utilización de las fortalezas para el propio beneficio. No obstante, puede suceder que un individuo no se sienta autorrealizado en algún área de su vida, pero no en otra. Por lo que, de no estar seguro de que hacer y cómo se pueden lograr los objetivos personales, es necesario empezar a plantearse preguntas a uno mismo.

Adolescencia

El término latín “adolescere” significa crecer, madurar, caracterizando a la adolescencia como una etapa en la que suceden grandes cambios, modificación de pensamientos, estructura corporal, identidad y las relaciones con la familia ²².

Moreno²², sostiene que la adolescencia, es una etapa que abarca desde los 10 a los 19 años, es complicada, considerada un momento crucial en la vida de la persona. Durante esta etapa ocurren grandes cambios como, los de identidad, pensamientos, estructura corporal y sus relaciones con los demás.

Añade que, para entender mejor esta etapa de vida podemos dividirla en: primero la madurez biológica, es el término del desarrollo físico y sexual; segundo la madurez psicológica, que se caracteriza por la construcción de la identidad; y tercero la madurez social, se caracteriza por la baja de la influencia de las amistades, estas se hacen menos en número y se es más selectiva²².

UNICEF²³, sostiene que la adolescencia, es una etapa de descubrimiento personal y del entorno que lo rodea, ocurren muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero que es inevitable y trascendental para su aprendizaje continuo y el desarrollo de sus fortalezas.

Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante, el estilo de vida suele consolidarse en la adolescencia, así que dependerá de ellos acerca de cómo será su vida acá de unos años, puesto que muchos de los problemas de salud pueden prevenirse, pero también está en manos de los adolescentes²³.

Según UNICEF la adolescencia se divide en 3 etapas:

- **Adolescencia temprana**

Es la primera etapa de la adolescencia, comprende desde los 10 a 13 años, se experimentan cambios físicos, su cuerpo se va desarrollando a gran velocidad, que ocasiona curiosidad en él, los cambios sociales y psicológicos no presentan un gran cambio en esta etapa, la atracción sexual es de muy poco interés en esta etapa²³.

- **Adolescencia media**

Entre los 14 a 16 años, los cambios físicos se minimizan y sus órganos sexuales en su mayoría ya están desarrollados, es aquí cuando los cambios sociales y psicológicos obtienen importancia, estos ya empiezan a notarse más. La necesidad de independencia y pertenecer a un grupo social también son consecuencias de estos cambios, así como el caer fácilmente en situaciones riesgosas²³.

- **Adolescencia tardía**

Abarca de los 17 años y puede ampliarse hasta los 21 años, el desarrollo tanto físico como sexual ha acabado, empiezan a preocuparse más por su futuro y sobre las decisiones que tomen, pierden el interés a la pertenencia grupal y el elegir las relaciones individuales o círculos más pequeños y selectivos se vuelve más importante para ellos²³.

Modelo teórico de Nola pender: Promoción de la salud

La comprensión de los modelos y teorías en enfermería contribuyen al desarrollo de la disciplina. La Dra. Nola Pender estableció una base para estudiar la manera en la que las personas deciden sobre el cuidado propio de

su salud. Su modelo es bastante utilizado en la profesión, porque permite la comprensión de las conductas humanas en relación con la salud, orientando hacia la adopción de hábitos saludables²⁴.

Es uno de los modelos más predominantes con respecto a la promoción de la salud y enfermería, considera al individuo como un ser integral, analizando su estilo de vida, fortalezas, riesgos y capacidades en las decisiones que determine la persona entorno a su salud y vida²⁴.

Por lo que, el promover una vida saludable que es vital para el ser humano, de esta manera habría menos personas enfermas, se gastarían menos recursos y se mejora la calidad de vida de todos en un futuro. De este modo, el presente estudio se relaciona con el modelo de Nola Pender por lo descrito anteriormente.

II.c. Hipótesis

El estudio de investigación no lleva hipótesis por ser un estudio descriptivo. Según Hernández, et al²⁵ en las hipótesis se establecen una relación entre dos o más variables, añade, que cuando se realiza una investigación descriptiva no se busca causas, por el contrario, se busca identificar las características de las unidades de estudio.

II.d. Variables

Estilo de vida en adolescentes.

II.e. Definición operacional de términos

Estilo de vida:

Son las costumbres y formas de vida que realizan los adolescentes en su día a día, estas pueden ser favorables o no lo que condicionaría su estado de salud en un futuro.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

La investigación es de enfoque cuantitativo porque de acuerdo con Hernández, et al²⁵ se pretendió conocer la realidad que se investiga a través de variables medibles. Se consiguen, analizan los datos y se usan herramientas matemáticas y estadísticas para la obtención de los resultados.

Es de tipo descriptivo porque según Hernández, et al²⁵ nos dicen que estos miden y evalúan datos del problema a investigar. Así también, es transversal porque el recojo de información fue en un momento único y determinado.

III.b. Área de estudio.

El presente trabajo se realizó en el departamento de Lima, distrito de Villa el Salvador, en la Institución Educativa “Perú Inglaterra”, ubicada en la Av. Santa Rosa S/N Sector 2 Grupo 13 Zona A, pertenece a la UGEL N°1. Es una institución estatal mixta, brinda servicios de educación en los niveles de inicial, primaria y secundaria, cuenta solo con turno mañana.

III.c. Población y muestra

Población: Se consideró como población a los adolescentes del 3° año de secundaria de la Institución educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019. Que son un total de 66 alumnos.

Muestra: La muestra fue el total de la población que son 66 alumnos y se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador.

Criterios de inclusión

- Adolescentes que estén matriculados en el 3° año de secundaria.
- Adolescentes cuyos padres/apoderados firmen en consentimiento informado.
- Adolescentes que firmen el asentimiento informado.
- Adolescentes de ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Estudiantes no asistentes en el momento.
- Ausencias justificadas en los adolescentes.

III.d. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recolección de datos usada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario validado que permitió obtener información sobre el estilo de vida de los adolescentes. El cuestionario que se utilizó es el Perfil de estilo de vida elaborado por Nola Pender, que mide de forma cuantitativa el nivel del estilo de vida de una persona, el cuestionario fue modificado por Mucha²⁶, en su estudio realizado en el año 2014, para el presente trabajo se tomó como referencia este cuestionario y fue modificado por la investigadora.

Este instrumento consta de 30 ítems que se dividen en:

- Nutrición (del ítem 1 al 6)
- Ejercicio (del ítem 7 al 9)
- Manejo del estrés (del ítem 10 al 14)
- Relaciones interpersonales (del ítem 15 al 18)
- Autorrealización (del ítem 19 al 23)
- Responsabilidad en salud (del ítem 24 al 30)

El ítem 2, 5 y 30 tienen criterio de puntuación inversa.

Es un cuestionario con escala de Likert con un valor de respuesta de:

(Nunca: 1, A veces: 2, Casi siempre: 3, Siempre: 4).

Así mismo, pasó revisión de jueces expertos, quienes dieron sus indicaciones y sugerencias, se realizó la prueba binomial que dio como resultado 0.03125 y se garantizó la validación de esta. Posterior a ello, se ejecutó la prueba piloto con 21 adolescentes del 2do año de secundaria de la misma Institución Educativa, no se encontró diferencia de edades significativas (tenían entre 13 y 15 años de edad). Finalmente, se realizó la prueba de confiabilidad por Alfa de Cronbach y se obtuvo como resultado un 0.89 avalando así su confiabilidad.

III.e. Diseño de recolección de datos

Mediante la escuela profesional de Enfermería se gestionó la solicitud de autorización, la cual fue llevada a la Dirección de la Institución Educativa Perú Inglaterra para recibir el permiso respectivo y realizar la investigación. Una vez obtenido el permiso se llevó a cabo la aplicación del instrumento, se visitó el colegio en 3 oportunidades para la recolección de información, respetando el cumplimiento de los principios éticos del Informe Belmont²⁷:

Beneficencia: se buscó beneficiar a los estudiantes del colegio.

Justicia: se tomó en cuenta a todos los estudiantes del 3° año de secundaria en la muestra de la investigación.

Autonomía: Por medio del consentimiento y asentimiento informado, los padres y estudiantes decidieron aceptar o no participar libre y voluntariamente.

No maleficencia: No se presentó daño alguno a los estudiantes participantes del estudio.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó de forma manual y electrónica, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel para la elaboración de los cuadros y gráficos estadísticos. Para análisis de datos se utilizó el análisis porcentual y la estadística descriptiva, para la medición de la variable estilo de vida se usó la escala de valoración tipo Likert: nunca, a veces, casi siempre, siempre.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

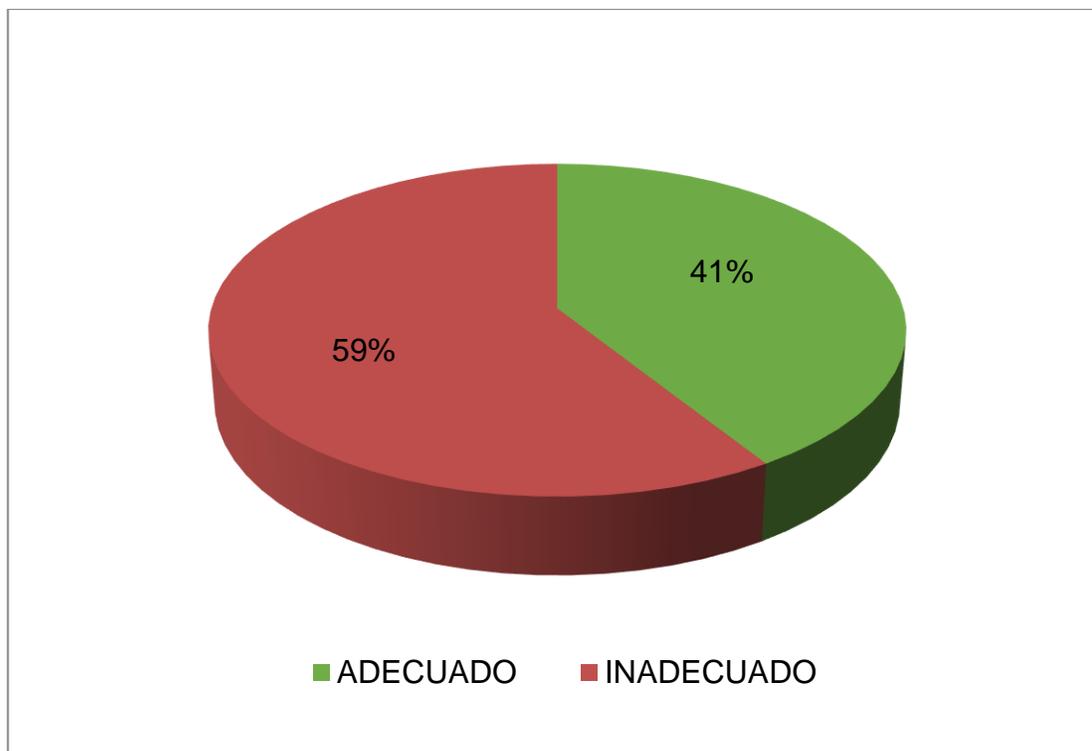
Tabla 1
Datos generales de los adolescentes del 3° año secundaria de la
Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador,
octubre 2019

DATOS	CATEGORÍA	N=66	100%
Edad	De 13 a 14 años	39	59 %
	De 15 a 16 años	27	41 %
Sexo	Femenino	41	62 %
	Masculino	25	38 %
Sección	A	20	30 %
	B	21	32 %
	C	25	38 %

Los adolescentes de 3° año de secundaria tienen edades entre 13 a 14 años 59% (39), son de sexo femenino 62% (41) y pertenecen a la sección C 38% (25).

Gráfico 1

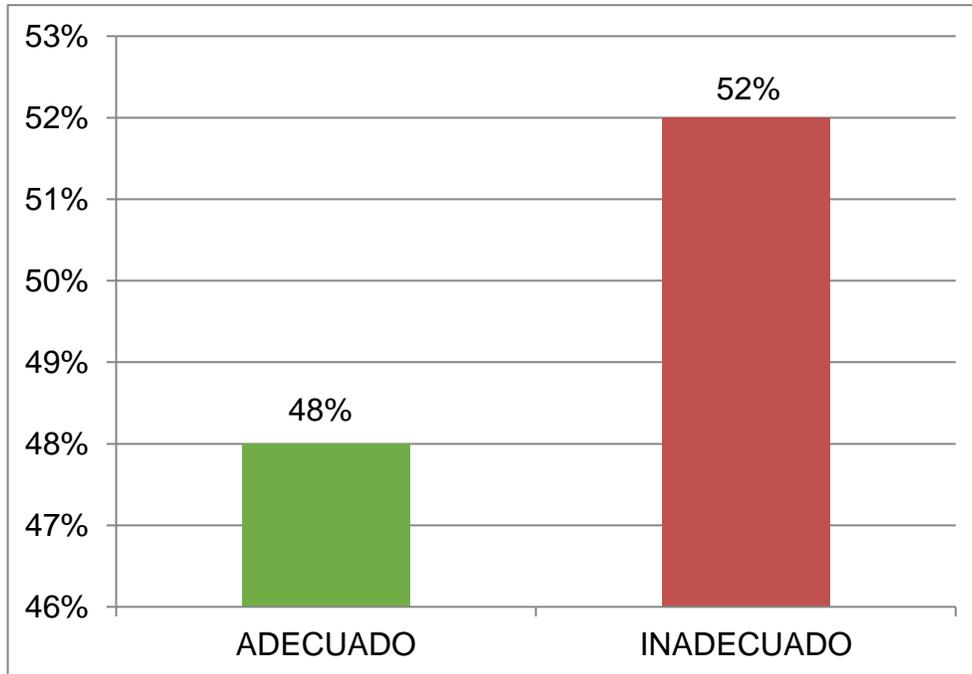
Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019



Los adolescentes del 3° año de secundaria tienen un estilo de vida inadecuado en el 59% (39) y un estilo de vida adecuado en 41% (27).

Gráfico 2

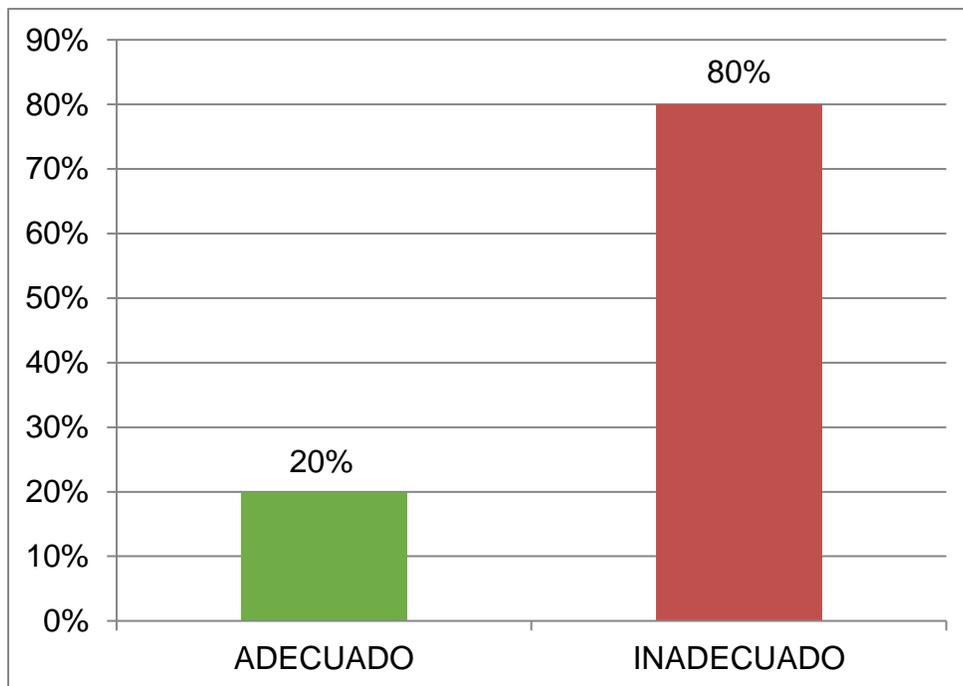
**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según dimensión
nutrición de la Institución Educativa Perú Inglaterra
Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión nutrición tienen un estilo de vida inadecuado en el 52% (34) y adecuado en el 48% (32).

Gráfico 3

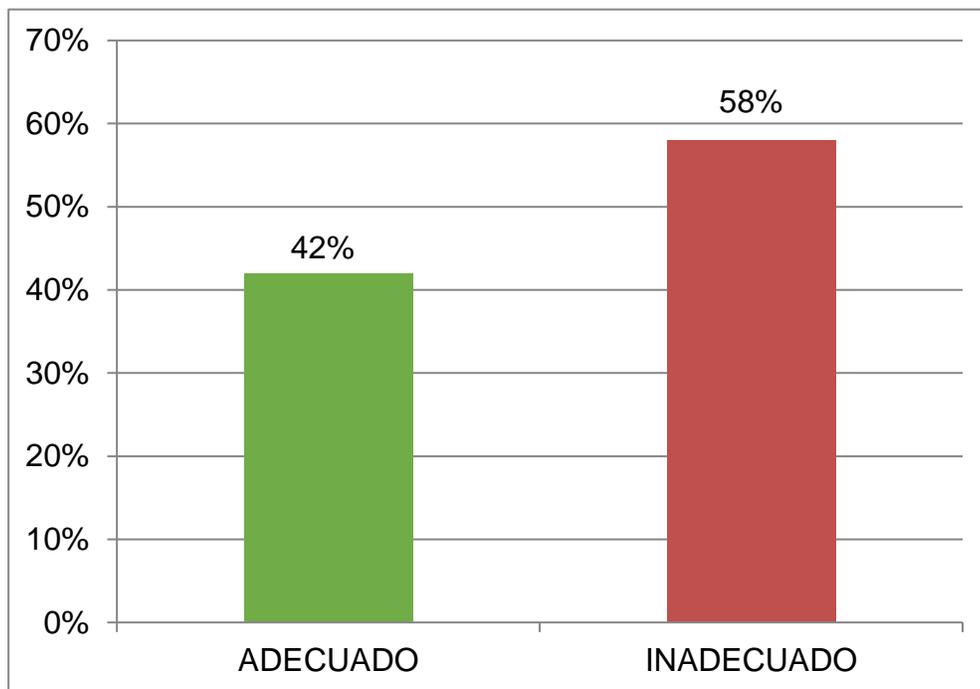
**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según dimensión ejercicio de la Institución Educativa Perú Inglaterra
Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión ejercicio tienen un estilo de vida inadecuado en el 80% (53) y adecuado en el 20% (13).

Gráfico 4

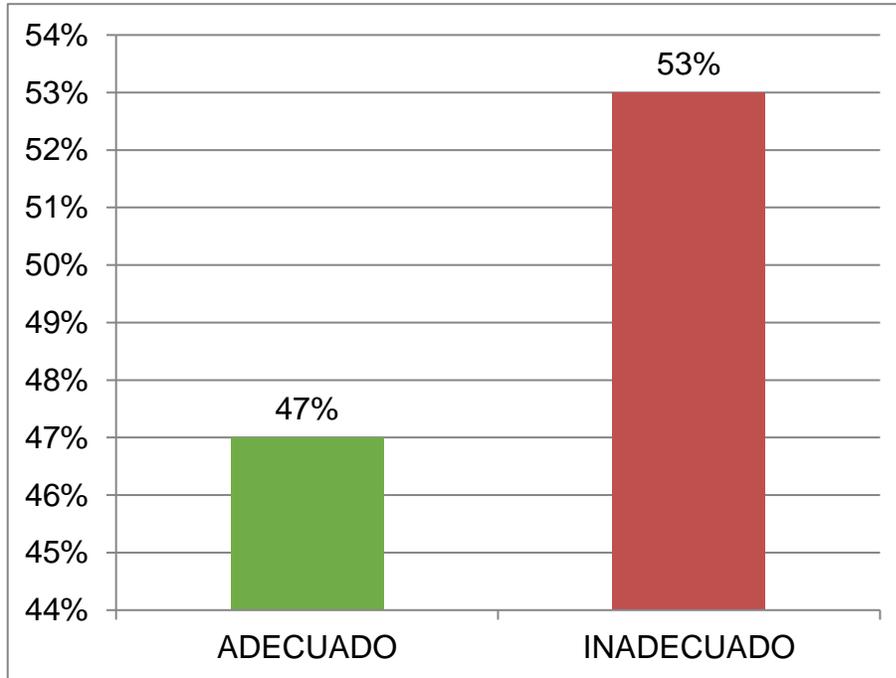
**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según
dimensión manejo del estrés de la Institución Educativa
Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión manejo del estrés tienen un estilo de vida inadecuado en el 58% (38) y adecuado en el 42% (28).

Gráfico 5

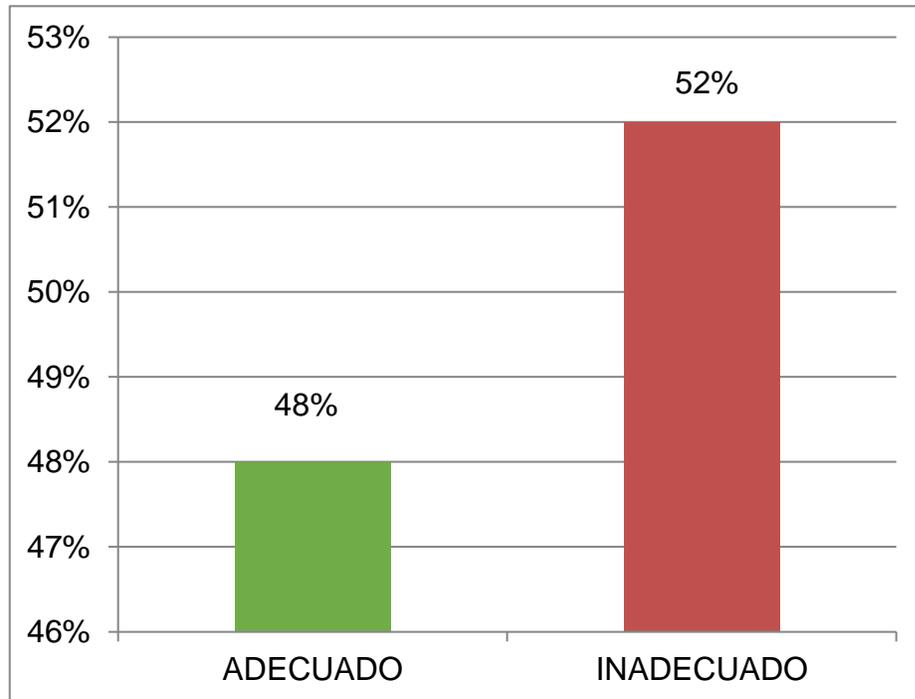
**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa
Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión relaciones interpersonales tienen un estilo de vida inadecuado en el 53% (35) y adecuado en el 47% (31).

Gráfico 6

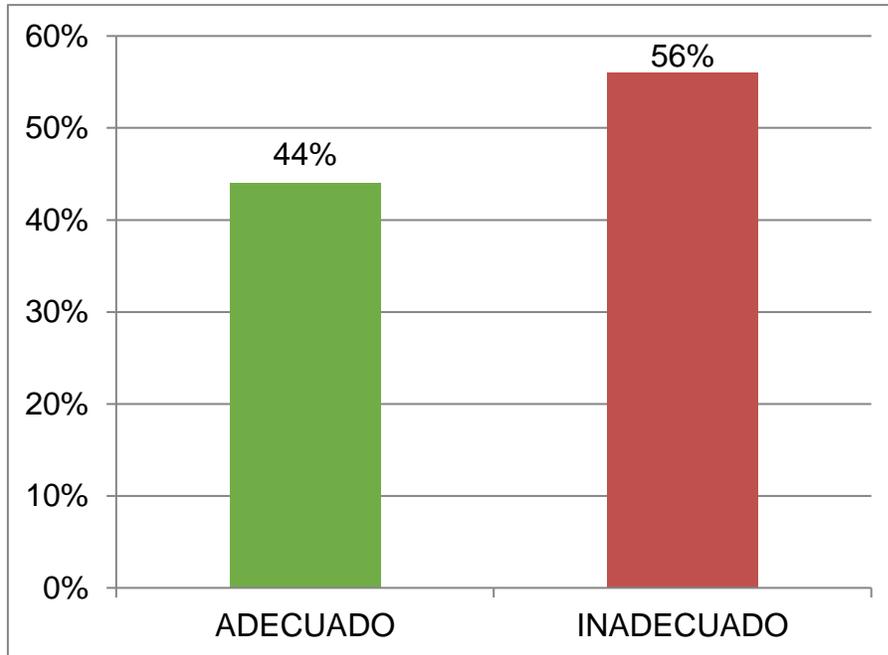
**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según dimensión autorrealización de la Institución Educativa Perú Inglaterra
Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión autorrealización tienen un estilo de vida inadecuado en el 52% (34) y adecuado en el 48% (32)

Gráfico 7

**Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria según dimensión
responsabilidad en salud de la Institución Educativa Perú Inglaterra
Villa el Salvador, octubre 2019**



Los adolescentes del 3° año de secundaria según dimensión responsabilidad en salud tienen un estilo de vida inadecuado en el 56% (37) y adecuado en el 44% (29).

IV.b Discusión

Según los resultados de la investigación la tabla de datos generales de los adolescentes se encontró un predominio de edades de entre 13 y 14 años con el 59% y edades de 15 a 16 años en el 41%. En cuanto al sexo, el femenino fue mayoría en el 62% y masculino en el 38%, la sección C presentó mayor alumnado con el 38%, seguido de la B en el 32% y la A 30%. Por otro lado, Fernández¹⁰ halló una mayoría de adolescentes de 15 años en el 77% de la población. Sin embargo, en cuanto al sexo, se asemejan de los resultados obtenidos, porque la investigadora evidenció una mayoría femenina en el 60%.

Durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen resultados sobre la salud, tanto a corto como a largo plazo y que serán difíciles de modificar en la vida adulta. El estilo de vida influye diferentemente en hombres y mujeres, esto se debe a distintos factores tanto ambientales, biológicos, sociales, etc.

En los resultados generales del estilo de vida en los adolescentes son inadecuados con un 59% y adecuados con 41%, estos resultados se asemejan a los de Ccapa⁹ que encontró que el 56% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y saludable en el 44%. Así mismo, la investigación de Carbajal¹¹ evidenció un 51% de estilo de vida no saludable y un 49% saludable.

La adolescencia es la etapa crucial donde los adolescentes emplean actitudes favorables y desfavorables en su vida cotidiana, los hábitos adquiridos en las primeras etapas de la vida van a influir en la salud de ellos posteriormente. Por lo cual es trascendental la concientización y prácticas de estilos de vida saludable en ellos, deben conocer sobre la importancia de esta y la consecuencia que tienen sobre su salud a futuro, es por ello que es vital la

labor de Enfermería proveyendo de información correcta mediante la promoción de estilos de vida saludables.

En la dimensión nutrición se encontró que el 52% de los adolescentes llevan un estilo de vida inadecuado y un 48% fue adecuado. Al igual que, los resultados de Ccapa⁹ que encontró una alimentación no saludable en el 72% y saludable en el 28% del total de sus encuestados. Por otro lado, Arenales⁸ en su investigación halló una alimentación y nutrición saludable solo en el 1,3% de los adolescentes.

Es importante tomar en cuenta que una alimentación sana y equilibrada permitirá el correcto desarrollo en el adolescente, ayudaría a ser menos propenso a tener algún problema de obesidad u otro trastorno relacionado a la alimentación. La mayoría de los adolescentes presentan estilos de vida inadecuados, por lo que una mala nutrición puede favorecer la vulnerabilidad a enfermedades y alterar su desarrollo físico¹⁶.

El Enfermero es el profesional fundamental del cuidado de la persona sana o enferma y por medio de una valoración puede identificar signos y síntomas de ciertas enfermedades que estén relacionadas con la alimentación, pudiendo evitar futuras consecuencias negativas.

En la dimensión ejercicio se presentó un estilo de vida inadecuado en el 80% y adecuado en el 20%. De la misma forma, ocurre con los resultados de Aguilera, et al³ que hallaron un 83% de su muestra no practica ejercicio. Concordante a lo encontrado por Carbajal¹¹ en su estudio encontró que un 63% llevan estilo de vida no saludable y 37% saludable en la presente dimensión.

Se evidenció una mayoría notoria en la dimensión ejercicio por lo que se puede considerar a los adolescentes en su mayoría como inactivos físicamente, la adolescencia es una etapa de mayor autonomía, lo deseable es que tanto los adolescentes hombres y mujeres tengan establecidos unos buenos hábitos de actividad física, estos tienen beneficios para la salud: huesos y músculos más fuertes, mejora la postura, el equilibrio y favorece el crecimiento.

También ayuda a prevenir algunos problemas de salud como el exceso de peso, enfermedades cardiovasculares y de salud mental, el practicar algún deporte, correr, caminar o manejar bicicleta; aporta mucho en la salud del ser humano, proporciona mayor energía y reduce el estrés. Por lo que el profesional de Enfermería debe convertirse en un agente de cambio, promocionar y fomentar la actividad física¹⁷.

En la dimensión manejo del estrés se evidencia que un 58% lleva un estilo de vida inadecuado y un 42% adecuado, estos resultados se asemejan a los de Fernández¹⁰ que encontró mayoritariamente que el 75% de adolescentes practicaba un estilo de vida poco saludable en esta dimensión. Aguilera, et al³ evidenciaron que el 71,9% de los encuestados fuma cigarrillo para disminuir el estrés, tensión y ansiedad.

El estrés de los adolescentes es una reacción que tienen frente a las diversas vivencias a las que se enfrentan en el colegio, círculo de amigos, presión social, pensamientos negativos de sí mismos, entre otras causas. En algunos adolescentes que se sobrecargan con mucho estrés y no lo manejan de una manera correcta, puede llevar a una ansiedad, cohibimiento, destrezas inadecuadas y para poder enfrentarlo toman como salida el uso de alcohol y/o drogas. El profesional de Enfermería de salud mental brinda atención a la persona, familia y comunidad, fomentando y promoviendo la salud mental

optima de manera que apoya a la persona por medio de la educación y asistencia¹⁹.

En la dimensión relaciones interpersonales se observa en los resultados obtenidos que el 53 % lleva un estilo de vida inadecuado y un 47% adecuado. Lo mismo ocurre con los resultados hallados por Arenales⁸ que evidenció un 71,8% con prácticas poco saludables con respecto a esta dimensión. No obstante, Fernández¹⁰ encontró un estilo de vida poco saludable en el 23% de los adolescentes.

Las relaciones interpersonales para los adolescentes se desarrollan en su mayoría durante esta etapa, la amistad es el soporte para sus ideas y actos, entablan lazos de amistad con sus compañeros de clase, de su comunidad, entre otros. La relación con sus amigos es de igual a igual, por lo que sienten más confianza con ellos al hablar y salir, estas amistades influyen en su desarrollo de manera positiva como también negativa¹⁸.

En la dimensión autorrealización se halló que un 52% de los adolescentes lleva un estilo de vida inadecuado y adecuado en un 48%. Sin embargo, Fernández¹⁰ encontró que solo el 6% de sus encuestados llevaban un estilo de vida poco saludable en esta dimensión.

El adolescente debe tener este entusiasmo de cumplir sus metas, esa mentalidad marcada de querer sobresalir desarrollando sus capacidades, habilidades o talentos al máximo, la felicidad es el máximo logro de la autorrealización. Por lo que, Enfermería cumple el rol de fortalecer, motivar ese sentimiento de alcanzar algún objetivo personal en los adolescentes²¹.

En la dimensión responsabilidad en salud se encontró que el 56% lleva un estilo de vida inadecuado y un adecuado en un 44%. De igual modo, Fernández¹⁰ que halló que el 92% presenta un estilo de vida no saludable es esa dimensión. Lo mismo ocurre con los resultados de Arenales⁸ que halló un 54% con prácticas poco saludables en los adolescentes.

Los adolescentes deben tener conciencia de responsabilidad ante su salud, el saber escoger, el decidir por alternativas saludables que sean correctas y no de aquellas que sean un riesgo para la salud. Dicho de este modo, Enfermería promueve la concientización de hábitos correctos y responsables, así los adolescentes puedan estar informados de los efectos potenciales peligrosos de hábitos perjudiciales y poder evitar posibles enfermedades¹⁹.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- El estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019 es inadecuado.
- El estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria es inadecuado en todas sus dimensiones: nutrición, ejercicio, manejo del estrés, relaciones interpersonales, autorrealización y responsabilidad en salud. Siendo la dimensión ejercicio inadecuada presentando una considerable mayoría.

V.b. Recomendaciones

- A las autoridades y docentes de la institución educativa a recalcar la importancia de temas como el manejo del estrés, alimentación saludable y habilidades sociales en los adolescentes, etc. En referencia al ejercicio, se recomienda tomar en cuenta el aumentar las horas de educación física, para fortalecer y promover una mayor actividad motora en los adolescentes. Así mismo, el considerar contar con la presencia permanente de un profesional de Enfermería en el colegio.
- Al personal de salud y de Enfermería de la jurisdicción a realizar campañas de promoción y prevención para mejorar los estilos de vida y poner énfasis con respecto a la responsabilidad en salud en adolescentes. De igual importancia, el cumplir con la NTS N°157 Norma Técnica de salud para atención integral de salud de adolescentes.
- La Enfermera debe buscar estrategias en las visitas a los colegios para identificar a los adolescentes con estilos de vida poco saludables con el fin de intervenir oportunamente en el problema que se está originando, en coordinación con el director, docentes y la familia.
- A los adolescentes de la Institución Educativa a que mantengan un estilo de vida saludable que sea favorecedor y beneficioso para su salud por ser un factor de riesgo en su futuro.
- A los padres de familia a que asuman y se involucren más en el cuidado, formación y guía de sus hijos para lograr mejores hábitos de vida que ayuden a su desarrollo, crecimiento y bienestar saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la salud. [Internet]. Washington: OMS; 2021 [citado 10 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. Ciudad de México: OPS; 2018 [citado 10 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
3. Aguilera S, Jimenez O, Ruiz L. Estilos de vida en adolescentes de la provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca Colombia 2017. Acta Odont Col [Internet]. 2022 [citado 12 setiembre 2021]; 12(1):10-28. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/actaodontocol/article/view/97372/82855>
4. Ministerio de salud. [Internet]. Lima: MINSA; 2017 [citado 10 septiembre 2020]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342287/Situaci%C3%B3n_de_salud_de_los_adolescentes_y_j%C3%B3venes_en_el_Per%C3%BA._Documento_t%C3%A9cnico20190716-19467-1br0g14.pdf
5. UNICEF. [Internet]. Lima; UNICEF; 2022 [citado 15 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/12141/file/Resumen%20Ejecutivo:%20Situaci%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20en%20el%20Per%C3%BA%20.pdf>

6. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Lima: INEI; 2018 [citado 11 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02_ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar2018.pdf

7. Bedia A. Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería. [Internet]. Cantabria: Universidad de Cantabria; 2016 [12 setiembre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A.pdf?sequence=4>

8. Arenales V. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución educativa La victoria El Tambo Huancayo 2018. [Internet]. Huancavelica; Universidad Nacional de Huancavelica; 2019 [Citado 13 setiembre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2663/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-ARENALES%20GRANADOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Ccapa P. Estilo de vida de adolescentes en una Institución Educativa de Lima 2017 [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [Citado 13 setiembre 2020]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7605/Cc%20apa_pr%20-%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y

10. Fernández A. Estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Villa Los Reyes. [Internet]. Callao: Universidad Cesar Vallejo; 2017 [Citado 13 setiembre 2020]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Carbajal J. Estilos de vida de los adolescentes de una Institución Educativa 2017 [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [13 setiembre 2020]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7672/Carbajal_rj%20-%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
12. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. Washington: OPS; 2018 [citado 12 setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
13. Universidad San Carlos de Guatemala [Internet]. Guatemala. Universidad San Carlos de Guatemala [citado 13 setiembre 2020]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
14. EcuRed. [Internet]. Cuba: EcuRed; 2019 [actualizada 25 junio 2019; citado 25 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.ecured.cu/index.php?title=Especial:Citar&page=Estilo_de_vida&id=3430292
15. Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud. Redalyc [Internet]. 2010 [citado 12 setiembre 2020]; 14(48):13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
16. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura [internet]. Lima: FAO; 2015 [citado 25 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

17. Aparicio VA, Carbonel BA, Delgado FM. Beneficios de la actividad física en personas mayores. Rev. Int. Cienc. Act. Fis. Deporte [Internet]. 2010 [Citado 20 setiembre 2020]; 10(40):55-576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54222122004>
18. Lacunza AB, Contini EN. Relaciones interpersonales positivas. Psicodebate [Internet]. 2016 [citado 23 setiembre 2020]; 16(2):73-94. Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/58824/CONICET_Digital_Nro.efc91006-8756-4093-a6c2-ecccc17663261_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
19. Naranjo ML. Una revisión teórica sobre el estrés y otros aspectos relevantes en el ámbito educativo. Redalyc [Internet]. 2009 [Citado 21 setiembre 2020]; 33(2):171-190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
20. Limia LM. Cambio de mentalidad: Responsabilidad en salud. Index enferm [Internet]. 2010 [Citado 14 setiembre 2020];19(1):42-46. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009
21. Arguedas NI. Intervenciones de orientación para edificar fortalezas en niños, niñas y adolescentes. RECIE [Internet]. 2020 [Citado 19 setiembre 2020]; 4(2):127-135. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/82644/Intervenciones%20de%20Orientaci%c3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

22. Moreno A. La adolescencia [Internet]. Barcelona: UOC; 2007 [citado 25 setiembre 2020]. Disponible en: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/110987/7/La%20adolescencia%20CAST.pdf>
23. Unicef. [Internet]. Uruguay. Unicef; 2020. [citado 28 setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
24. Beristain GI, Diaz NA. Guía de valoración del paciente adulto basado en el modelo de promoción de la salud. Desarrollo Científ Enferm [Internet]. 2009 [Citado 25 setiembre 2020] ;17(6):278-282. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-278.pdf>
25. Hernández, et al. Metodología de la investigación. 6ª ed. México. McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
26. Mucha D. Funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida de los adolescentes en la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Huancayo 2014 [Internet]: Universidad Nacional del Centro; 2014 [Citado 15 setiembre 2020]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/1064/TEN_F_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Arguedas O. Elementos básicos de la bioética en investigación. Acta med. Costarrica [Internet]. 2010 [Citado 24 setiembre 2020]; 52(2): 76-78. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004

BIBLIOGRAFÍA

- Papalia D, Martorell G. Desarrollo Humano. 13a ed. Mexico DF: McGraw-Hill; 2017.
- Martí E, Onrubia J. Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente. 3ª ed. Barcelona: Horsori; 2005.
- Castillo G. Tus hijos adolescentes. 9a ed. Madrid: Palabra; 2012
- Berger K. Psicología del desarrollo Infancia y adolescencia. 10ª ed. Madrid: Panamericana; 2015.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilo de vida de los adolescentes	Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan las personas para satisfacer sus necesidades, estas establecen y condicionan la calidad de vida.	Es el resultado de los hábitos que realizan los adolescentes en su vida cotidiana, estas satisfacen sus necesidades, influyendo de manera positiva o negativa en su salud.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia del consumo de alimentos • Tipos de alimentos • Características de los alimentos 	Adecuado
			Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia • Duración • Tipo de actividad 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sus emociones • Autocontrol • Actividades de relajación 	Inadecuado
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Relación con los demás • Demuestra empatía 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Recibe apoyo de otras personas 	
			Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Optimismo • Satisfacción personal 	
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> • Controles de salud • Autocuidado • Consumo de sustancias nocivas 	

ANEXO 2

CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTILOS DE VIDA

1. **Presentación:** Mi más sincero y cordial saludo, mi nombre es Anel Chauca Díaz, soy estudiante de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista y estoy desarrollando el estudio de investigación titulado: Estilo de vida en adolescentes del 3° año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador, octubre 2019 y solicito su colaboración para contestar las preguntas del siguiente cuestionario.
2. **Datos generales:**
SEXO: (femenino) (masculino) EDAD: a) 13 -14 b) 15-16 c) 17 a más
3. **Instrucciones:** Responderás cada pregunta del cuestionario marcando con una X de acuerdo a los hábitos que realiza en su vida diaria.

N°	NUTRICIÓN	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Comes tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.				
2	Consumes alimentos enlatados, conservados, empaquetados.				
3	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar sus ingredientes.				
4	Consumes alimentos que incluyan: verduras, frutas, carnes, menestras, tubérculos, cereales.				
5	Consumes comida rápida como, broaster, salchipapas, etc.				
6	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.				
N°	EJERCICIO	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

7	Todos los días realizas actividades que incluyan el movimiento de todo tu cuerpo.				
8	Realizas ejercicios de 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana.				
9	Realizas deporte de recreo como: futbol, vóley, básquet, natación, ciclismo.				
N°	MANEJO DEL ESTRÉS	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
10	Realizas algunas actividades de relajación como: descansar, pensar en cosas agradables, pasear, hacer ejercicios de respiración.				
11	Identificas las situaciones que te causan ansiedad o preocupación.				
12	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
13	Conversas con alguien acerca de tus preocupaciones o ansiedades.				
14	Controlas el nerviosismo ante situaciones estresantes como dar examen, salir a exponer, conversar con la persona que te gusta, problemas en casa.				
N°	RELACIONES INTERPERSONALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
15	Mantienes buenas relaciones con tus compañeros.				
16	Expresas empatía por los demás.				
17	Te gusta manifestar y recibir afecto, de personas importante para ti (familia, amigos).				
18	Cuando tienes problemas recibes apoyo de los demás.				

N°	AUTORREALIZACIÓN	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
19	Sientes que te quieres a ti mismo.				
20	Muestras entusiasmo y optimismo por estudiar.				
21	Reconoces cuáles son tus virtudes, habilidades y debilidades.				
22	Estas satisfecho con las actividades que actualmente realizas en tu etapa de vida.				
23	Te esfuerzas para ser alguien en la vida.				
N°	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
24	Asistes por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
25	Te lavas las manos: antes de comer y después de ir al baño.				
26	Te cepillas los dientes después de cada comida.				
27	Observas mensualmente los cambios de tu cuerpo e identificas alguna señal de cambio anormal.				
28	Recibes charlas educativas como: cuidado de tu salud, educación sexual o consumo de sustancias nocivas.				
29	Te has informado alguna vez como funciona cada uno de los métodos anticonceptivos.				
30	Has consumido alcohol, cigarro o algún tipo droga.				

¡Gracias por tu participación!

ANEXO 3
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

ITEM	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Suma	Probabilidad
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 3	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 4	1	1	1	1	1	0	5	0.09375
Ítem 5	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 8	1	1	1	1	1	0	5	0.09375
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 10	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
							Suma	0.3125
							Div	0.03125

Se ha considerado

0: Si la respuesta es negativa

1: Si la respuesta es positiva

Exceptuando las preguntas 7 y 8 que son criterios de puntuación inversa.

Salió como resultado **0.03125**. Por lo tanto, se considera el instrumento como válido.

ANEXO 4
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

N°	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
30	0.895	Alta

El Alfa de Cronbach se calcula de la siguiente formula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Donde:

K: Número de ítems

Vi: Varianza de cada ítem

Vt: Varianza total

ANEXO 5
ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

Estilo de vida	Inadecuado	Adecuado
General	30 - 75	76 – 120
Dimensiones	Inadecuado	Adecuado
Nutrición	6 - 15	16 – 24
Ejercicio	3 - 7	8 – 12
Manejo del estrés	5 - 12	13 – 20
Apoyo interpersonal	4 - 10	11- 16
Autorrealización	5 - 12	13 - 20
Responsabilidad en salud	7- 17	18 - 28

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Padre, madre de familia o apoderado. Estoy realizando un estudio de investigación: **ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR, OCTUBRE 2019**. Antes que acepte que su hijo(a) participe en el estudio. Se le ha tenido que brindar la información pertinente referente a la investigación, para que posteriormente Ud. consienta la participación de su menor hijo(a) de manera libre y voluntaria.

Propósito:

Se brindará conocimiento de los resultados de la investigación a las autoridades del colegio y del Centro de salud de la jurisdicción para en caso de encontrar algún problema, buscar alternativas de solución frente a la problemática.

Riesgos:

No representa ningún riesgo para su hijo(a). Cualquier consulta puede realizarla a la investigadora Anel Chauca Diaz N° de celular 990585794 y correo electrónico: anelmcd1@gmail.com.

Beneficios:

La información proporcionada por los estudiantes mostrará datos que puedan aprovecharse para buscar soluciones de acuerdo a los estilos de vida de los adolescentes.

Confidencialidad:

La información proporcionada por los estudiantes es confidencial, por lo que la investigadora es la única autorizada a poseer la información.

Yo _____ con
DNI _____ declaro que acepto la participación de mi hijo(a)
_____ en la investigación:
"ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR,
OCTUBRE 2019".

Nombre y apellidos del
padre/madre o apoderado

Firma

Nombre y apellidos de la investigadora

Firma

ANEXO 7

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) estudiante. Estoy realizando un estudio de investigación titulado: **ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR, OCTUBRE 2019**. Primeramente, antes de aceptar participar en la investigación. Se te ha tenido que brindar la información pertinente, para que posterior a eso aceptes participar en la investigación de forma libre y voluntaria.

Propósito:

Se brindará conocimiento de los resultados de la investigación a las autoridades del colegio y del Centro de salud de la jurisdicción para en caso de encontrar algún problema, buscar alternativas de solución frente a la problemática.

Riesgos:

No implica ningún riesgo para el participante de la investigación. Cualquier consulta puede realizarla a la investigadora Anel Chauca Diaz N° de celular 990585794 y correo electrónico: anelmcd1@gmail.com.

Beneficios:

La información proporcionada por ustedes mostrará datos que puedan aprovecharse para buscar soluciones de acuerdo a los estilos de vida de los adolescentes

Confidencialidad:

La información que ustedes brinden es confidencial, por lo que la investigadora es la única autorizada a poseer la información de los estudiantes.

Yo _____ acepto
participar en el estudio de investigación: "ESTILO DE VIDA EN
ADOLESCENTES DEL 3° AÑO SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR, OCTUBRE 2019".

Nombre y apellidos del
estudiante

Firma

Nombre y apellidos de la investigadora

Firma