

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



**CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES
DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EMBLEMÁTICA JOSÉ
PARDO Y BARREDA
CHINCHA
2023**

**TESIS:
PRESENTADA POR BACHILLER
CARBAJAL REYES, LYSETH LUCIA
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**CHINCHA – PERÚ
2024**

TESISTA:

LYSETH LUCIA CARBAJAL REYES

ORCID: 0000-0001-5659-9815

Línea de Investigación: Salud Pública

AGRADECIMIENTO

A Dios

Gracias al camino que me proporcionó durante mi formación académica, ofreciéndome el apoyo y la fortaleza necesarios para superar los obstáculos y avanzar.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por proporcionarme una educación de alta calidad, que ha sido fundamental en mi preparación para mi carrera profesional.

A la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda

Por permitirme ingresar a su institución educativa y proporcionarme los recursos necesarios para llevar a cabo mi investigación de tesis.

A mi docente

Por brindarme un apoyo incondicional al abordar mis preguntas y preocupaciones durante el proceso de desarrollo de mi tesis.

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia por su apoyo constante a lo largo de esta etapa de mi carrera profesional, así como a mi hija por ser mi motivación y así sobresalir para ella.

RESUMEN

Introducción: Las conductas de autocuidado hace referencia a la capacidad y acciones que toda persona, familia o comunidad escolar realiza con el beneficio de favorecer su propia salud y bienestar físico, psicológico y social adecuadas para su rutina diaria. **Objetivo:** Determinar las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chinchá 2023. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, no experimental de corte transversal. La población de estudio consistió en 350 adolescentes pertenecientes al quinto grado de secundaria de la institución. Para llevar a cabo la investigación, se seleccionó una muestra de 183 adolescentes utilizando un método de muestreo probabilístico estratificado. La técnica utilizada para recopilar datos fue la encuesta, y el instrumento empleado fue el cuestionario de Litano, el cual fue validado por expertos con un valor de p igual a 0.035. Previamente, se realizó una prueba piloto para evaluar la confiabilidad del cuestionario, obteniendo un coeficiente de Kuder-Richardson de $\alpha=0.95$. **Resultados:** Los alumnos de quinto de secundaria tienen conductas de autocuidado inadecuadas el 88%, en cuanto a la dimensión física son inadecuadas el 74%, dimensión social el 89% inadecuadas y en la dimensión psicológica el 79% son inadecuadas.

Palabras Clave: Comportamiento - Autocuidado – Adolescentes

ABSTRACT

Introduction: Self-care behaviors refer to the capacity and actions that every person, family or school community carries out with the benefit of promoting their own health and physical, psychological and social well-being appropriate to their daily routine. **Objective:** Determine self-care behaviors in adolescents in the 5th year of secondary school at the Emblematic Educational Institution José Pardo y Barreda Chincha 2023. **Methodology:** Study with a quantitative approach, descriptive scope, non-experimental and cross-sectional scope. The population was made up of 350 adolescents from the fifth grade of secondary school at the institution, the sample was 183 of them, obtained by stratified probabilistic sampling, the technique was the survey and the instrument was the Litano questionnaire, validated by expert judges ($p=0.035$), a pilot test was carried out to demonstrate reliability through Kuder – Richardson ($\alpha=0.95$). **Results:** Adolescents in the 5th grade of secondary school have 88% inadequate self-care behaviors, 74% are inadequate in the physical dimension, 89% are inadequate in the social dimension, and 79% are inadequate in the psychological dimension.

Keywords: Behavior - Self-care – Adolescents

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa donde se hacen presente diferentes cambios tanto físicos, psicológicos y emocionales, también experimenta y busca su identidad, personalidad y la aceptación de la sociedad que lo rodea. Dicho esto, se presentan diversas enfermedades como los problemas con trastornos alimenticios, obesidad, insomnio, depresión. En esta problemática al no ser cambiados por conductas saludables y los hábitos en la vida diaria se verá afectado en su salud.

Por esa razón, dicho estudio se ha ejecutado con el objetivo de determinar las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda, Chincha 2023, con el propósito de determinar las conductas de autocuidado que los adolescentes ejecuten en su día a día y acorde a ello planificar estrategias preventivas promocionales para promover conductas de autocuidado adecuadas en la institución educativa.

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LINEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	18
I.c. Objetivos	19
I.c.1. Objetivo General	19
I.c.2. Objetivo Específico	19
I.d. Justificación	19
I.e. Propósito	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	21
II.b. Base Teórica	26
II.c. Hipótesis	32
II.d. Variables	32

II.e	Definición Operacional de Términos	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		
III.a.	Tipo de estudio	33
III.b.	Área de estudio	33
III.c.	Población y muestra	33
III.d.	Técnica e instrumento de recolección de datos	34
III.e.	Diseño de recolección de datos	36
III.f.	Procesamiento y análisis de datos	37
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		
IV.a.	Resultados	38
IV.b.	Discusión	43
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
V.a.	Conclusiones	49
V.b.	Recomendaciones	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		50
BIBLIOGRAFÍA		59
ANEXOS		60

INFORME DE ANTIPLAGIO

Tesis Lyseth Lucía Carbajal Reyes - CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA JOSE PARDO Y BARREDA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%

www.nutricionhospitalaria.org



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

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 07 / 09 / 2024

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):
LYSETH LUCIA CARBAJAL REYES / MG. VIVIANA LOZA FELIX

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: **CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA JOSE PARDO Y BARREDA CHINCHA 2023**

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 20%

Conformidad Autor:

Nombre: Lyseth Lucia Carbajal Reyes

DNI: 72959426

Huella:



GYT-FR-64

Conformidad Asesor:

Nombre: Mg. Viviana Loza Félix

DNI: 21873661

V.1

14/02/2020

Lista de tablas

		Pág.
Tabla 1	Datos generales de los adolescentes del 5to de secundaria de La Institución Educativa emblemática José Pardo y Barreda Chíncha, 2023.	36

Lista de gráficos

	Pág.
Gráfico 1 Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.	37
Gráfico 2 Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión física de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.	38
Gráfico 3 Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión social de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.	39
Gráfico 4 Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión psicológica de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.	40

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de Variables	61
ANEXO 2	Diseño muestral	62
ANEXO 3	Instrumento	64
ANEXO 4	Validez del Instrumento	67
ANEXO 5	Confiabilidad del instrumento	68
ANEXO 6	Medición de la variable	69
ANEXO 7	Escala de valoración de instrumento	70
ANEXO 8	Consentimiento Informado	71
ANEXO 9	Asentimiento informado	73
ANEXO 10	Carta de autorización del colegio	75

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud OMS¹ ha señalado que los adolescentes representan una sexta parte de la población mundial y que 1,1 millones de ellos mueren cada año por accidentes de tránsito, suicidio y violencia interpersonal. También se mencionan otras preocupaciones de salud como la desnutrición y las necesidades de salud física y mental².

También, en el año 2020 la OMS³ dirigió un estudio donde se evidenció que los adolescentes no realizan actividad física y que suelen poner en peligro su estado actual y futuro afectando así su salud mental³. Los adolescentes que sufren de trastornos mentales como la ansiedad y depresión se apartan o dejan de hacer cosas que más les gusta sufriendo así exclusión social, cambios en el estado de ánimo, mala alimentación y poca actividad física⁴.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para el año 2020, se estima que alrededor de 80 mil adolescentes mueren cada año en la zona de las Américas debido a causas evitables y externas. Estas muertes se atribuyen a causas externas y evitables como son homicidios, suicidios y accidentes de transporte terrestre⁵.

Esta cifra refleja la grave situación en la región en términos de seguridad y salud de los adolescentes, lo que subraya la necesidad de políticas y programas efectivos para abordar estas causas de muerte prevenibles. Además, la OPS destaca que las muertes de adolescentes son un importante problema de salud pública que requiere atención urgente y acción coordinada a nivel nacional y regional.

En América Latina, un número considerable de jóvenes enfrenta trastornos emocionales, con tasas de ansiedad y depresión significativas entre los grupos

de 10 a 14 años y 15 a 19 años⁶. Estos trastornos afectan negativamente su rendimiento académico, concentración y participación en actividades diarias. Además, un porcentaje significativo de jóvenes presenta trastorno disocial, aumentando el riesgo de comportamientos antisociales y delictivos⁶. Es evidente que abordar estos desafíos emocionales entre la juventud latinoamericana sigue siendo una prioridad urgente en salud pública.

Un estudio realizado en Cuba en el año 2021, detectó un déficit en el autocuidado y conductas de riesgo por parte de los adolescentes, lo que afecta su estado de salud. Se menciona que el 60% de las enfermedades diagnosticadas en ellos podrían prevenirse con acciones de los sectores de salud y educación⁷.

De acuerdo con un análisis presentado por el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)⁸ en Perú en el año 2020, donde se observa que aproximadamente uno de cada tres padres en zonas rurales y de la Amazonía utilizan castigos físicos contra sus hijos, y alrededor del 70% de los niños y adolescentes han experimentado violencia doméstica. También se mencionan las dificultades en el ámbito educativo.

Por otra parte, el Ministerio de Salud del Perú presentó que en la situación de violencia psicológica dentro de las instituciones educativas fue mayor el porcentaje de jóvenes varones con el 51.5% y en mujeres el 48.5%. En este mismo año los jóvenes señalan ser víctima de violencia física 30.4%⁹. Además, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, en el último trimestre de 2022, se informó que aproximadamente el 84% de los adolescentes no tenían afiliación a un seguro de salud¹⁰.

El autocuidado deficiente en los adolescentes es un tema de gran relevancia, ya que puede tener repercusiones significativas en su salud y calidad de vida. Es fundamental que cada individuo asuma la responsabilidad de cuidar de sí mismo, adoptando medidas de autocuidado que les permitan mantener su

bienestar físico y mental, así como recuperarse eficazmente de enfermedades. Además, aprender a enfrentar las consecuencias de una falta de autocuidado puede ser crucial para el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia en esta etapa de la vida¹¹.

En Ica, en el año 2021, identificó un nivel reducido de habilidades sociales cerca de una tercera parte de los participantes, mientras que la mayoría se encontró en un nivel intermedio. También se mencionaron las conductas de riesgo, con un porcentaje bajo, promedio y alto entre los participantes¹².

Así mismo en la provincia de Chíncha en el año 2020, reveló que un porcentaje de adolescentes encuestados presentaron riesgos para la salud, como el riesgo biológico, psicológico y social, así como los riesgos ergonómicos a un nivel alto¹³.

La problemática de la falta de conductas de autocuidado en la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda, donde los docentes expresaron que los alumnos carecen de autocuidado, lo cual representa un grado de riesgo debido al consumo de sustancias nocivas y alimentos poco saludables, así como la falta de autoestima, la influencia y tradiciones sociales propias de la etapa que atraviesan. Es importante llevar a cabo el estudio mencionado para identificar las conductas de autocuidado en los adolescentes, en base a las problemáticas y situaciones descritas anteriormente.

I.b. Formulación del Problema

¿Cómo son las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chíncha, 2023?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo general

Determinar las conductas de autocuidado en los adolescentes del 5to de secundaria en la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda de Chincha, 2023.

I.c.2. Objetivos específicos

Determinar las prácticas de autocuidado presentes en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda de Chincha, 2023 según:

- Dimensión Física
- Dimensión Psicológica
- Dimensión Social.

I.d. Justificación

Teórica

Esta investigación refuerza los conocimientos sobre la variable en estudio, cuyo interés fue analizar aspectos de la conducta del autocuidado en adolescentes, relacionando los hallazgos con la teoría del autocuidado, a fin de aportar información relevante para posibles intervenciones orientadas a disminuir los riesgos de salud para la población adolescente.

Práctica

Este estudio buscó identificar las conductas de riesgo de los adolescentes sobre el autocuidado asumidos en diferentes entornos, buscando información importante para aportar estrategias físico, social y psicológico de forma saludable con la participación de toda la comunidad escolar para restablecer el autocuidado de los adolescentes. Referido a los adolescentes en la recolección de resultados.

Metodológica

Por ultimo, el estudio se desarrolló con un alcance descriptivo, cuyas características y comportamiento de la variable estudiada constituyeron un precedente para otros estudios, en la construcción, ya que el tema es muy escaso en nuestro País, empleó un instrumento ya validado que aportó a los resultados de esta investigación y así se creó una base para nuevos antecedentes. Todo en base a los resultados.

I.e. Propósito

El presente estudio tiene como objetivo principal identificar y analizar la problemática existente, proporcionando los resultados de la investigación como una fuente de datos a los directivos de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda, puedan utilizar para desarrollar programas y estrategias destinados a promover un estilo de vida saludable entre su población estudiantil.

La etapa de la adolescencia es crucial para desarrollar hábitos saludables que perduren en la edad adulta. El objetivo es promover un cambio en las conductas actuales y concienciar a los estudiantes sobre la relevancia del autocuidado para su bienestar, con la finalidad de disminuir la prevalencia de conductas de autocuidado inapropiadas en la población estudiantil.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes Bibliográficos

A nivel internacional

Blanco, et al¹⁴ en el año 2022, llevaron a cabo una investigación correlacional utilizando métodos cuantitativos, con el objetivo de predecir **LA AUTOEFICACIA Y EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA EN ADOLESCENTES, MEXICO**. Participaron 468 estudiantes (270 mujeres y 198 hombres), este estudio utilizó una encuesta como técnica y como instrumento un cuestionario. Los resultados revelaron que los niveles de confianza de los adolescentes en su capacidad para cuidar su salud física están significativamente relacionados con el estrés y el consumo de sustancias nocivas. Además, se encontró que la autoeficacia en la actividad física y la preocupación por la dieta podrían tener efectos negativos en el cuidado de la salud. Según el estudio, aproximadamente el 55% de los adolescentes manifestaron altos niveles de estrés relacionado con la autoeficacia en el cuidado de la salud física. Además, el 45% informó un uso ocasional de sustancias nocivas, como el tabaco y el alcohol, asociado con niveles bajos de autoeficacia percibida. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la autoeficacia y el cuidado de la salud física en la adolescencia.

Ludueña, et al¹⁵ en el año 2021, llevaron a cabo un estudio descriptivo transversal con el propósito de identificar **LAS PRACTICAS DE AUTO CUIDADO EN EL MARCO DE LA PANDEMIA COVID -19, CON ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL DE ARGENTINA**. Se obtuvo una muestra de 123 estudiantes, utilizando como técnica de encuesta online e instrumento un cuestionario. Los resultados obtenidos reflejaron que los adolescentes que realizaban actividad física: El 59,1% no lo hacen; y cifras del consumo de agua el 65,9% lo hacen a veces. Los hábitos alimentarios

cambiaron especialmente el desayuno: 50% a veces desayuna; el 59,1% dormía a veces 8 horas; el alcohol fue consumido por el 63,6%. En cuanto a la dimensión social y las interacciones con los padres, el 54,5% reportó tener relaciones positivas, mientras que el 52,3% afirmó mantener buenas relaciones con sus compañeros. En la dimensión psicológica de las relaciones con los amigos el 77,3% de los jóvenes siempre defiende sus decisiones; el 34.1% asumen consecuencias y disposiciones.

Chuc¹⁶, en el año 2021 realizó una investigación de naturaleza descriptiva, enfoque cuantitativo y diseño transversal, con el propósito de precisar **LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN LOS ADOLESCENTES QUE ESTUDIAN EN EL COLEGIO EVANGELICO, GUATEMALA**. Se encuestaron a 102 estudiantes mediante la encuesta donde se aplicó el cuestionario de prácticas de autocuidado. Los hallazgos revelaron que la gran mayoría de los estudiantes consumen alimentos variados y agua pura (95%), mantienen hábitos de higiene como lavado de manos y cuidado dental (85%), practican deporte regularmente (70%) y duermen lo suficiente (60%). Sin embargo, solo el 35% de ellos tiene un consumo adecuado de lácteos, aceite y huevos. Además, aproximadamente el 80% revisa sus teléfonos varias veces al día, mientras que alrededor del 40% no se realiza un examen médico anual.

Sevilla, et al¹⁷ en el año 2021 desarrollaron un estudio descriptivo, transversal con el propósito de esta investigación era adquirir conocimientos sobre **HABITOS ALIMENTARIOS, DE SUEÑO, DE ACTIVIDAD FISICA Y DE OCIO SEDENTARIO, LA IMAGEN COPORAL Y EL PERCENTIL DEL INDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE CASTILLA – LA MANCHA. ESPAÑA**. La muestra incluyó a 293 participantes, y se utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos, empleando un cuestionario como instrumento. Los resultados indicaron que un 42,7% de los adolescentes no desayunan, mientras que un 57,3 % afirmaron que rara vez o solo una vez a la semana consumen pescado. En relación al sueño, la mayoría de los

adolescentes informaron que duermen menos de 7 horas al día. Se resaltó la limitada cantidad de tiempo destinada a la actividad física intensa, siendo mencionada por aproximadamente el 49 % de los adolescentes como una barrera que obstaculiza su participación en ella. Además, se observó que el 78,2 % de los adolescentes pasan gran parte de su tiempo sedentarios o dedicados al ocio viendo televisión, mientras que el 74 % de ellos utilizan diferentes tecnologías durante más de tres horas al día.

Ibarra, et al¹⁸ en el año 2019 realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal con el propósito de examinar los **HABITOS DE VIDA SALUDABLE DE ACTIVIDAD FISICA, ALIMENTACION, SUEÑO Y CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, EN ESCOLARES ADOLESCENTES CHILENOS, Chile**. La muestra estuvo conformada por 2116 adolescentes, la técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados indicaron que el 20,8% de los participantes tenía un nivel alto de actividad física, mientras que el 19,5% tenía un nivel bajo, los estudiantes pasaban en promedio 7 horas al día en una posición sedentaria, y solo el 13,5% de ellos iba a la escuela caminando o en bicicleta. Además, el 43,5% de los participantes dormía menos de 8 horas, y el 26,4% consumía alcohol, el 18,7% admitió ser fumador. El 41% no desayunaba, y al analizar estos hábitos en función del nivel de actividad física y el género, se observaron diferencias significativas; donde el hábito de desayunar se vinculaba con un nivel de actividad física más alto. Los estilos de vida a veces son nocivos para los adolescentes del estudio.

Nacionales

Sanchez¹⁹, en el año 2023, se llevó a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo no experimental, con el propósito de analizar **EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES LOS OLIVOS EN MARZO DE 2022, UBICADA EN LIMA**. La muestra estuvo compuesta por un total de 50 estudiantes, se utilizó la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Los

resultados obtenidos revelaron que el 40% de los adolescentes tenían 15 años de edad, el 56% eran de género masculino y el 54% mantenían un estilo de vida saludable. Se observó que el género femenino predominaba en el grupo que presentaba un estilo de vida no saludable, con un 68%. En relación con las dimensiones del estilo de vida, el 64% de los adolescentes mantuvo relaciones interpersonales saludables, mientras que el 58% mostró una nutrición saludable. Sin embargo, tanto en la dimensión de responsabilidad en salud como en la actividad física, se encontró que el 74% de los estudiantes tenían un estilo de vida no saludable. Además, en las dimensiones de manejo del estrés y crecimiento espiritual, se evidenció que el 56% y el 68% respectivamente, mantenían un estilo de vida acorde a criterios saludables.

Tamayo¹², en el año 2021, realizó una investigación relacional con el objetivo de identificar las **HABILIDADES SOCIALES Y CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALMIRANTE MIGUEL GRAU, MARCONA - ICA**. La muestra fue constituida por 135 adolescentes, utilizándose como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario de 33 ítems la variable habilidades sociales y 10 ítems para la variable conductas de riesgo. Los hallazgos mostraron que para la variable de habilidades sociales el 29% tienen un nivel bajo, 66.6% nivel medio y el 4.4% un nivel alto. En cuanto a las conductas de riesgo, el 14.5 % reportó un nivel bajo, el 55% reportó un nivel medio y un 30.5% presentó tener un nivel alto. Se encontró una relación positiva y significativa entre las habilidades sociales y las conductas de riesgo, lo que sugiere que los adolescentes con habilidades sociales más sólidas tienden a participar menos en comportamientos de riesgo.

Vargas²¹, En el año 2021, se llevó a cabo una investigación de naturaleza cuantitativa y diseño transversal con el propósito de evaluar **EL CONOCIMIENTO SOBRE AUTOCUIDADO EN LAS ALUMNAS DEL 5TO DE SECUNDARIA DEL COELGIO MARIA AUXILIADORA- CHOSICA, LIMA**. La

muestra estuvo conformada por un total de 49 alumnas. Para recopilar datos, se empleó la técnica de encuesta y se aplicó un cuestionario previamente validado. Los resultados revelaron que el autocuidado fue inadecuado un 71.43% equivalente a 35 alumnas y mientras que alrededor del 28.57%, lo que corresponde a 14 alumnas, presentaron un nivel adecuado de autocuidado.

Quintana, et al¹⁹ 2019 realizaron un estudio descriptivo, aplicada, transversal, cuantitativa, descriptivo simple, el propósito del estudio fue identificar **LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES MATRICULADOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU EN AZAPAMPA, HUANCAYO**. Una población de 191 adolescentes, utilizándose la técnica como encuesta y un cuestionario como instrumento. Los resultados revelaron que la mayoría de los adolescentes exhibían un nivel insatisfactorio de autocuidado, En cuanto a los hábitos específicos, se encontró que la dimensión física obtuvo un autocuidado malo del 47.64%, regular el 31.94%, bueno solo el 20.42%. En la dimensión social el 42.93% un autocuidado malo, es regular en el 35.60% y el 21.47% es malo. Y por último en la dimensión psicológica es bueno solo el 13.61% de los escolares, el regular 37.17% y como autocuidado malo el 49.21%.

Barrenechea, et al²⁰ en el año 2018, se realizó un estudio transversal, descriptivo, cuantitativo, con el propósito de identificar **LAS PRACTICAS DE AUTOCUIDADO EN LAS DIMENSIONES FISICO, SOCIAL Y PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA REPUBLICA DE BOLIVIA. LIMA**. Se utilizó un cuestionario para evaluar las prácticas de autocuidado, revelando que ningún estudiante alcanzó un nivel óptimo de autocuidado. El 63,2% de los estudiantes mostraron prácticas adecuadas, mientras que el 36,8% presentaron prácticas inadecuadas. En términos de dimensiones, el autocuidado físico fue adecuado para el 68,4% de los estudiantes, pero insuficiente para el 31,6%. Respecto al autocuidado social, el 52,6% evidenció un grado insuficiente, mientras que el 47,4% mostró

un nivel adecuado. En cuanto a la dimensión psicológica, el 64,4% demostró un nivel insuficiente, mientras que el 35,6% presentó un nivel adecuado de autocuidado.

II.b Base Teórica

CONDUCTAS DE AUTOUIDADO

De acuerdo con la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende por autocuidado la habilidad que poseen individuos, familias y comunidades escolares para fomentar la salud, prevenir enfermedades, preservar el bienestar y afrontar condiciones y discapacidades, ya sea de manera independiente o con el respaldo de profesionales de la salud²¹

Gallegos²³ Hace referencia a la conducta de salud, que implica las acciones que una persona lleva a cabo con el propósito de mantener y promover su bienestar, así como prevenir enfermedades y factores de riesgo para la salud.

La importancia de atender nuestras necesidades corporales, afectivas, intelectuales y espirituales, asumiendo la responsabilidad de nuestro propio bienestar y estando conscientes de las acciones que podemos emprender para mantenernos sanos²⁴.

En el autocuidado, se reconoce la importancia del cuidado físico, el cual busca promover vitalidad, salud y bienestar corporal, aportando beneficios significativos a la vida diaria. Además, el autocuidado emocional implica tomar decisiones que favorezcan el equilibrio mental del individuo y le permitan reconocer y gestionar pensamientos, emociones y conductas relacionadas con su entorno. Así mismo se menciona el autocuidado social, que se refiere a la importancia de las relaciones con otros para nuestro bienestar²⁵.

La adolescencia se basa en destacar la importancia la etapa de la juventud como una transición trascendental en el desarrollo humano, en la cual los jóvenes aprenden y desarrollan habilidades para enfrentar aspectos críticos de su bienestar y evolución, mientras experimentan cambios en sus cuerpos²⁶.

Durante la adolescencia, los jóvenes pueden experimentar preocupaciones por su apariencia física, como peso, tamaño o figura corporal, y pueden ser propensos a trastornos alimentarios. También se menciona que durante este período los adolescentes están en proceso de formar sus propias opiniones y desarrollar su personalidad, cultivando intereses y estableciendo una identidad más sólida²⁷.

Dimensiones de las conductas de autocuidado

Lituanos²⁸ de acuerdo al instrumento para el presente estudio y correlación con el tema de investigación, de las cuales se determinaron las siguientes dimensiones:

Dimensión física

En el periodo de crecimiento es importante la alimentación y aprender conductas para fortalecer los hábitos alimenticios. Continuándose así en la adolescencia donde son más independientes y su entorno social la mayor influencia para estos hábitos.

La familia dentro de las conductas o costumbres alimenticias que requiera el adolescente ayudara para evitar el desarrollo de enfermedades y fortalecer la salud física. Los alimentos más beneficiosos para la salud se destacan en las comidas diarias, como el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena²⁹.

En las porciones recomendadas para el adolescente de 12 a 17 años es la ingesta de 2050 kcal en los diferentes grupos de alimentos como son las proteínas, carbohidratos y minerales²⁹. En los carbohidratos el 45% al 65%, la

proteína se necesita el 15% al 25% y las grasas saludables en un 25% al 35% de sus Kcal³⁰.

La OMS³¹ menciona que la obesidad, sobrepeso y las enfermedades que se asocian con la acumulación patológica de grasas que son perjudiciales para la salud, en riesgos se podría complicar con enfermedades crónicas incluyéndose la diabetes y problemas cardiovasculares. Dentro del rango del Índice de Masa Corporal (IMC) del 95%, se considera que los adolescentes que se encuentran por encima del cinco por ciento superior en comparación con su grupo de edad y sexo están clasificados con sobrepeso³².

Esta herramienta es un indicador de porcentajes donde identificara si el adolescente tiene un rango de sobrepeso u obesidad y se pueda ver controlada por el manejo de las prácticas alimenticias.

Como en la actividad física: Se refiere a la práctica de deporte de cualquier movimiento corporal y los músculos fortaleciendo así la fuerza y el desarrollo de buen estado de salud físico. Se recomienda hacer actividad física de 30 a 60 minutos al día favoreciendo el estado de ánimo y estimulando el sueño reparador reduciendo así el riesgo de sufrir depresión³². El ejercicio constante también disminuye la probabilidad de desarrollar diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cáncer de colon. Aumenta los del grado de colesterol HDL y promueve la salud arterial en la sangre³³.

En el adolescente dentro de su descanso y sueño, se encuentra asociado al proceso de crecimiento y desarrollo favoreciendo en la maduración del cerebro. En lo que se recomienda dormir 8 a 10 horas cada noche, ya que tienen mayor gasto energético durante el día, se entiende en investigaciones que al no cumplir con el sueño REM tienen dificultades en la concentración, y problemas de conductas³⁴.

En la conducta sexual, en los jóvenes descubren cambios producidos por el interés sexual física y emocional, o investigación con temas que se usen en la protección sexual. Todo adolescente sabe que se diferencian en el aspecto físico, teniendo el derecho a ser responsable con actitudes y comportamientos sexuales. Sus manifestaciones pueden ser deseos, caricias, atracción, búsqueda de pareja y el coito³⁵.

Hábitos nocivos: El consumo de drogas son comunes en la conducta social relacionándose así con una baja autoestima o en percepción de competencias. De esta manera el adolescente buscara un refugio continuo en el consumo en compañía de amigos o personas cercanas a él y fomentar así la aceptación social³⁶. Como otro indicador está el consumo de bebidas alcohólicas afectara el funcionamiento neurológico, efectos en el aparato digestivo, cardiovascular y en trastornos psiquiátricos como el insomnio, depresión y conductas suicidas³⁷.

Asimismo, el consumo de sustancias como el tabaco es un riesgo para la salud ya que produce a largo plazo problemas pulmonares, en efectos repentinos también existe una dependencia que ocurre en universidades en la influencia social y también discotecas ya que el consumo es algo común en estos ambientes³⁸.

Dimensión social

En esta dimensión existen conductas de socialización, relación con padres y amistades cercanas, que influyen en su día a día, destacando así la siguiente:

Relaciones interpersonales: Son interacciones sociales donde se deberá actuar con pensamientos positivos o negativos, la toma de decisiones propias respetando el entorno social. Por necesidad el adolescente requiere un entorno social saludable donde favorezca sus actitudes y competencias³⁹.

En el entorno familiar el adolescente entablara relación con sus padres favoreciéndose el apego familiar en donde “el cuidarse por sí mismo”, y esto

es que los padres deben tener en cuenta cuando inician una vida social activa y conocer así su círculo social más cercano⁴⁰.

Dimensión psicológica

Se caracteriza por conductas afectivas y emocionales manifestándose en el comportamiento de los sentimientos como es la autoestima.

Fomentar una formación adecuada de la autoestima resulta en el crecimiento de jóvenes estables, saludables y equipados con las herramientas necesarias para enfrentar los cambios propios de esta etapa de desarrollo. La autoestima se considera uno de los indicadores más poderosos de ajuste de equilibrio psíquico e integración social, por lo tanto, es crucial promover el bienestar que los adolescentes experimentan en relación a su autoestima. Esta tarea es responsabilidad tanto de la escuela como de la familia, ya que son fuentes básicas de educación y socialización durante la etapa de la adolescencia ⁴¹.

La actitud positiva hacia el logro futuro en la vida cotidiana se considera una manifestación de la autoestima positiva. Por otra parte, la confianza en uno mismo se entabla con responsabilidad afrontando fracasos y ser responsable sobre sus propias acciones⁴².

Norma técnica para la atención integral de la salud de adolescentes 2019

De acuerdo con la Resolución Ministerial N° 4942-2019/MINSA, su propósito es contribuir al desarrollo integral de la salud y al bienestar de los adolescentes en el Perú, enfocándose así en sus derechos como ciudadano, diversidad, interculturalidad, inclusión social y enfoque territorial.⁴³

En todas las instituciones de salud del MINSA, GERESAS y DIRESA el ámbito de aplicación que los gobiernos brindaran una atención integral segura al adolescente, con estrategias de intervenciones y participación para fortalecer sus competencias y promover comportamientos y prácticas saludables⁴³.

Teoría del autocuidado de Dorotea Orem

Según la autora de la teoría del autocuidado, de Orem, refiere que todo el mundo debe ser autosuficiente para realizar su propio autocuidado. Se deberá reforzar con prácticas conductuales que faciliten el cuidado que el individuo necesita para el bienestar de su salud y sus necesidades.

Ayuda con responsabilidades de cuidado personal y la mejora en su vida cotidiana, por este propósito se deberá identificar la existencia de tres teorías para explicar el la poca practica del autocuidado, que refiere a la necesidad de proporcionar conductas y acciones en la vida diaria, el papel de una enfermera principalmente las intervenciones que toda paciente necesita⁴⁴.

En la actualidad, el autocuidado ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito de la salud y el bienestar. Se ha transformado en un proceso educativo continuo que implica no solo la adquisición de conocimientos sobre hábitos saludables, sino también la aplicación activa de estos conocimientos en la vida diaria. El autocuidado se ha convertido en una herramienta poderosa para que las personas asuman un papel activo en la gestión de su propia salud, priorizando sus necesidades físicas, emocionales y sociales.

La teoría de la enfermería señala que las enfermeras tienen un papel fundamental en el cuidado de los pacientes y en la enseñanza de la enfermería. El cuidado es esencial para la enfermería como disciplina, vocación y responsabilidad humana. Las enfermeras son profesionales que desempeñan un papel fundamental en el cuidado de los pacientes y en la enseñanza de la enfermería. El cuidado es una parte esencial de la enfermería, tanto como disciplina, vocación y responsabilidad humana.

II.c. Hipótesis

Esta investigación no demanda supuestos por ser de tipo descriptiva

II.d Variables.

V1: Conductas de autocuidado en adolescentes.

II.e. Definición operacional de términos

Conductas de autocuidado

Se explicaron los comportamientos y acciones que las personas deben realizar para cuidarse a sí mismas en los aspectos físicos, psicológicos y sociales. Estas acciones ayudan a mejorar la calidad de vida. Se evaluó a los adolescentes de la Institución educativa emblemática José Pardo y Barreda mediante un cuestionario para determinar si sus comportamientos y acciones eran adecuados e inadecuados.

Adolescencia

Se entiende y explica como una etapa del ser humano que termina el final de la etapa de la infancia y empieza la edad de la adultez y se encuentran en edades de los 12 a 17 años.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a Tipo de estudio

La investigación desarrollada fue de carácter cuantitativo, según Hernández, et al⁴⁵ un estudio es cuantitativo cuando las variables que se estudian pueden medirse y expresarse en números. Los resultados de este tipo de estudios se interpretan en términos de frecuencia, porcentajes o relaciones entre variables porque la relación entre las variables ha sido determinada investigación, diseño no experimental ya que nunca se pretendió manipular cualquier variable involucrada.

El método utilizado en este estudio fue de tipo descriptivo, según con un enfoque Esto significa que se centró en la descripción detallada de los rasgos y propiedades de los sujetos en la población objetivo de la investigación en un momento específico⁴⁶. Este diseño transversal permitió analizar una o más características (variables) de los individuos en un punto particular en el tiempo, recopilando información sobre sus comportamientos o experiencias actuales.

III.b. Área de estudio

Se desarrolló en la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda, ubicada en la Av. Luis Gálvez Chipoco 271 en el distrito de Chincha Alta, provincia de Chincha en el departamento de Ica.

III.c. Población y muestra.

Población: El grupo de estudio estuvo formado por 350 estudiantes del colegio emblemático José Pardo y Barreda, ubicado en la provincia de Chincha. En la cual se dividieron por secciones en el turno mañana, las aulas A, B, C, D, E, F, conformada por 45 alumnos cada aula y en el turno tarde las

aulas G, H conformadas por 40 alumnos. Se aplicó el muestreo probabilístico estratificado (Anexo 2)

Muestra: El tamaño de la muestra se determinó utilizando una fórmula de muestreo probabilístico estratificado para los estudiantes de 5to grado de secundaria obteniéndose como resultado 183 adolescentes.

Criterios de inclusión

- Jóvenes que contaron con la autorización de sus progenitores.
- Adolescentes que consintieron formalmente en participar en el estudio.
- Individuos cuyas edades oscilaron entre los 12 y los 17 años.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no pudieron culminar la respuesta al cuestionario.

III.d. Técnicas de recolección de datos

Para esta investigación se empleó como técnica de la encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario de la autoría de Litano⁴⁸, establecido y validado para informaciones generales e informaciones específicas consta de 43 ítems entre adecuado e inadecuado con alternativas dicotómicas con enlace a la variable de estudio.

El cuestionario tuvo 43 preguntas en total, por lo tanto, un puntaje total de 43, para evaluar la variable de autocuidado, se aplicó un enfoque estadístico descriptivo, calculando el promedio aritmético. Los puntajes oscilaron de la siguiente manera: Para prácticas consideradas inadecuadas, las puntuaciones variaron desde un mínimo de 0 hasta un máximo de 26 puntos y para prácticas adecuadas el mínimo fue de 27 y el máximo fue de 43 puntos.

El cuestionario tenía 43 preguntas, evaluando el autocuidado con un máximo de 43 puntos. Se usó un análisis estadístico descriptivo. Los puntajes para prácticas inadecuadas iban de 0 a 26, y para prácticas adecuadas, de 27 a 43. La dimensión física iba del ítem 1 al 20, la social del 21 al 31, y la psicológica del 32 al 43.

La información detallada se dividió en tres dimensiones principales: Física, Social y Psicológica. En el análisis global, se evaluaron un total de 43 ítems. Además, se obtuvieron dos valores finales para cada dimensión, como se describe a continuación:

	Ítems	Valores finales	
Global	43	Inadecuadas [0-26]	Adecuadas [27-43]
Dimensiones física	20	Inadecuadas [0-12]	Adecuadas [13-20]
Dimensión Social	11	Inadecuadas [0-7]	Adecuadas [8-11]
Dimensión Psicológica	12	Inadecuadas [0 -9]	Adecuadas [10-12]

Se evaluó la validez de contenido del instrumento mediante el juicio de expertos (7 jueces), obteniendo un puntaje de $p=0.035$ en la prueba binomial (Anexo 4). También se evaluó la validez de constructo mediante la aplicación de una prueba piloto, y se determinó la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente KR-20.

Resultado de la Prueba Piloto

Se realizó la prueba piloto y se obtuvo la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente (KR-20 = 0.95). (Anexo 5)

III.e Diseño de recolección de datos

Dicho estudio fue revisado y aprobado por el comité Institucional de Ética e Investigación de La universidad Privada San Juan Bautista, que tiene como constancia el N° 0857-2023- CIEI. Se pidió permiso a las autoridades del colegio emblemático José Pardo y Barreda, ubicado en la provincia de Chincha, para realizar la investigación.

Para iniciar con la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento se tomó en cuenta el cuestionario de Litano⁴⁸, el cual estuvo dimensionado mediante: Dimensión física, social y psicológica, a las cuales se les asignó un valor final de adecuadas e inadecuadas. Para obtener información sobre la conducta de autocuidado en los adolescentes, se les asignó un valor final de adecuadas o inadecuadas a sus respuestas. Se procedió a la selección de la muestra en diferentes aulas, fue auto administrado, tuvo partes como introducción, instrucciones asimismo se les brindó el consentimiento informado y el asentimiento para sus padres y/o apoderado.

Se inició con la recolección de los resultados aplicando el instrumento, el tiempo de duración fue de 15 a 20 minutos por aula, haciendo un total de cuatro días exactos para recabar la información de los 183 participantes, la misma que fue registrada en una tabla de Excel para luego exportar la información al programa estadístico SPSS.

Se aplicaron y respetaron satisfactoriamente los 4 principios bioéticos durante el estudio. Se respetó cada uno de los principios bioéticos con la finalidad de obtener resultados en la investigación: Beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia que se dan a continuación.

Autonomía: Se consideró a cada uno de los adolescentes al solicitar su participación voluntaria y obtener su consentimiento informado, tomando en cuenta su identidad, protegiendo sus datos personales y trabajando con la confidencialidad para este estudio.

Beneficencia: Fue garantizado para emplear los resultados en su beneficio y evitarles daño físico o moral y los resultados se emplearon en beneficio de los adolescentes.

No maleficencia: Este principio se cumplió al asegurar la confidencialidad y evitar cualquier perjuicio durante la recolección de datos.

Justicia: Se actuó al tratar a todos por igual y asegurar que los resultados beneficiaran a todos los adolescentes de la institución educativa sin discriminación.

III.f. Procesamiento y análisis de datos.

Los datos de este estudio se recopilaron mediante un cuestionario creado por el autor mencionado. Las respuestas de cada opción dicotómica se clasificaron como beneficiosas o no adecuadas, y se asignaron puntajes correspondientes a cada categoría. Una vez recopilados los datos, se procesaron en la base de datos Microsoft Office Excel 2019. Así mismo, se procedió a la elaboración y presentación de tablas y gráficos para la distribución de las respuestas y se demostró de manera estadística los resultados.

Obtenidos los resultados se utilizaron porcentajes estadísticos, así mismo los valores positivos y negativos en la interpretación y el análisis de la información que se consignó en la discusión.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

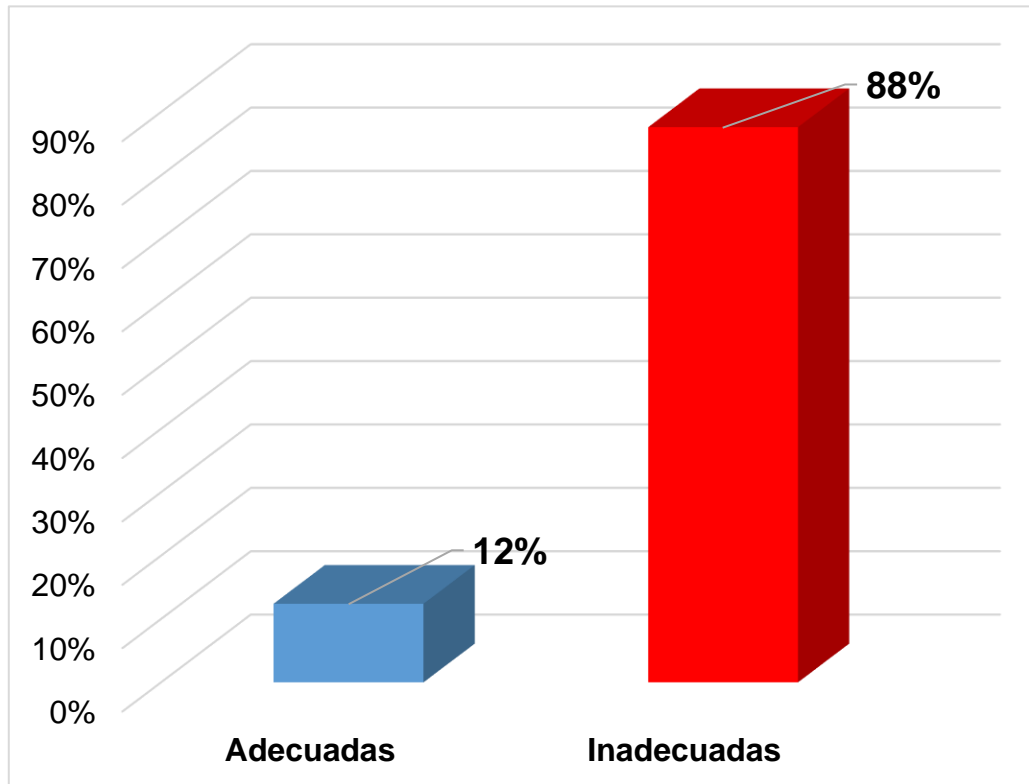
Datos generales de los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha - 2023.

Datos generales	Categoría	n=183	100%
Edad	(15 a 16 años	158	86
	17 años)	25	14
Sexo	Masculino	183	100
Con quienes vive	Vive con sus padres	63	34
	Vive con uno de sus padres	120	66
Información su salud	Si	149	81
	No	34	19

El estudio reveló que la mayoría de los adolescentes del 5to de secundaria tienen entre 15 y 16 años (86%), 17 años (14%) son hombres (100%) y viven con sus padres (34%) y con uno de sus padres (66%). Además, el (81%) de los adolescentes ha recibido información y el (19%) no recibió información sobre el cuidado de su salud en la institución educativa.

Gráfico 1

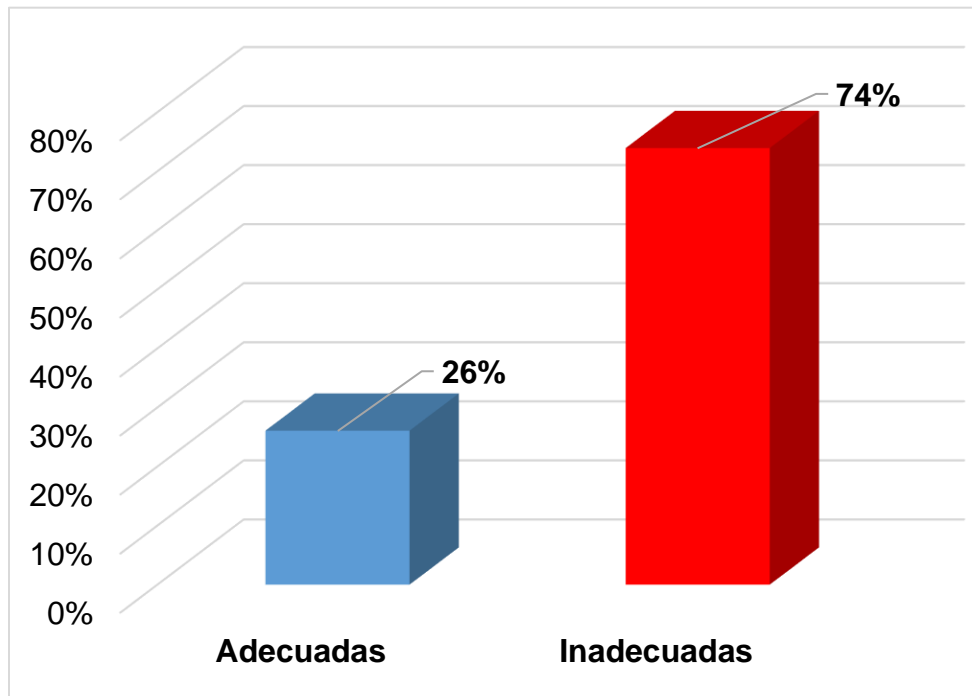
Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.



Los adolescentes del 5to grado de secundaria tienen conductas de autocuidado inadecuadas el 88% (161) y adecuadas el 12% (22).

Gráfico 2

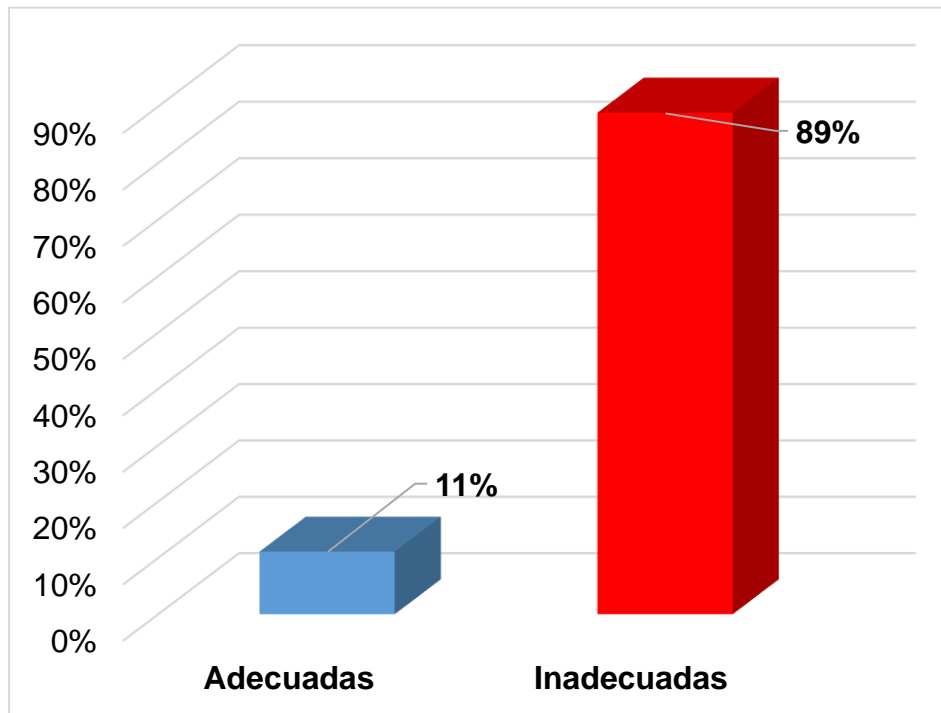
Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión física de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.



Las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas el 74% (135) y adecuadas el 26% (48).

Gráfico 3

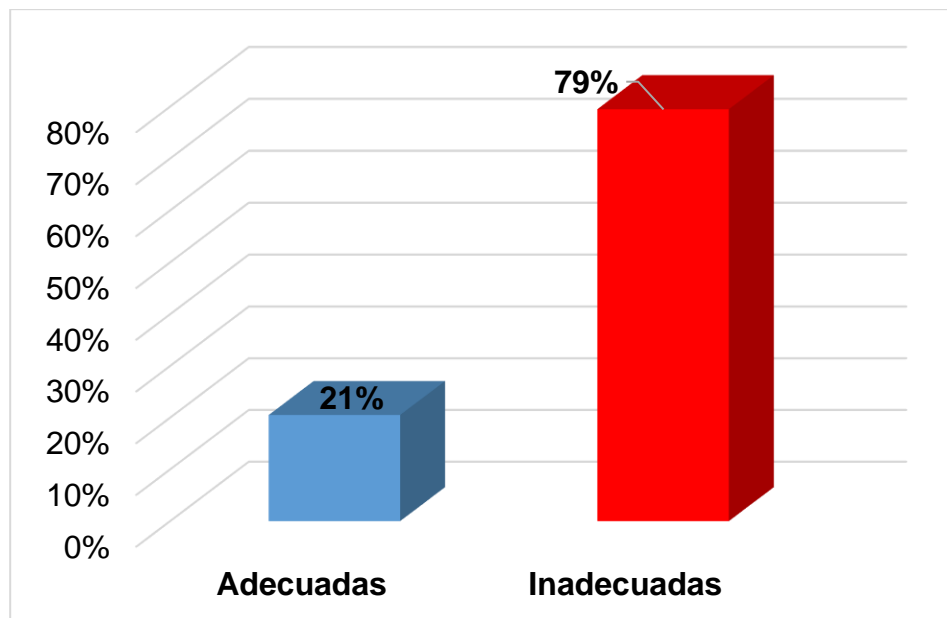
Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión social de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.



Las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas el 89% (162) y adecuadas el 11% (21).

Gráfico 4

Conductas de autocuidado en adolescentes del 5to de secundaria según dimensión psicológica de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha, 2023.



Las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas el 79% (145) y adecuadas el 21% (38).

IV.b. Discusión

Este estudio, con respecto a los datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda, encontró que la mayoría de los participantes tenían entre 15 y 16 años. Estos hallazgos concuerdan con Blanco, et al¹⁴, donde el 51% mostraron edades entre 15 y 16, también es congruente con Quintana, et al¹⁹, donde el 81% tuvieron edades de 15 y 16 años.

Según la MINSA⁴³ La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, que se caracteriza por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. Los adolescentes se encuentran en un proceso de búsqueda de autonomía y seguridad, y adoptan conductas y comportamientos según los modelos de vida que han aprendido en el hogar y en la escuela.

Los adolescentes de este estudio comprenden etapas de 15 y 16 años en su mayoría, los cuales constituyen una población vulnerable, una conducta adecuada de autocuidado aseguraría su integridad física psicológica y social, contrariamente la conducta inadecuada de autocuidado es un indicador negativo y se debe trabajar en ello desde el ámbito de enfermería.

En relación al género el 100% es masculino. Estos hallazgos no concuerdan con ningún estudio mencionado, ya que todos los estudios integran al género femenino y masculino, el único estudio con quien tiene una mínima similitud es con el de Sanchez²² con 50 adolescentes, donde el 56% es decir más de la mitad de la población es del género masculino.

Según la OMS⁶ los adolescentes masculinos tienen conductas más desapegadas a cuidarse, prefieren estar con los amigos, tienen cambios bruscos de comportamientos y poco rendimiento escolar. El género del sujeto de estudio es masculino y según mencionamos son los que tienden a optar por conductas más riesgosas y perjudiciales para su autocuidado.

Respecto a con quién viven los adolescentes del estudio, se evidenció que son de familias disfuncionales el 66%, estos hallazgos no concuerdan con ningún estudio ya que dentro de sus instrumentos no consideraron ese dato.

La familia dentro de las conductas o costumbres alimenticias que requiera el adolescente ayuda evitando enfermedades y fortaleciendo la salud, los productos alimenticios más importantes que son favorables para la salud se ven reflejados en los tiempos de comida sea el desayuno, almuerzo, merienda y la cena²⁹. Los adolescentes de este estudio, al ser de familias disfuncionales los hace muy vulnerables a adquirir conductas inadecuadas para su propio cuidado, no tienen un respaldo en el hogar como para inculcarles los hábitos de autocuidado.

Respecto a la información sobre su salud el 81% si recibieron información sobre el cuidado en la Institución educativa. Estos Hallazgos no se encuentran en los estudios mencionados, ya que no contemplaron tal pregunta dentro del instrumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para tomar medidas para promover su salud, prevenir enfermedades, mantener el bienestar y enfrentar afecciones y discapacidades. Estas medidas pueden ser realizadas con o sin el apoyo de profesionales de la salud²¹.

Es necesario destacar un punto positivo dentro de sus características identificadas en la población adolescente, recibieron información sobre el cuidado de su salud en la Institución educativa, lo cual hace referencia de una buena promoción de salud por parte de la Institución, ya queda en los adolescentes que lo practiquen.

Respecto al objetivo general donde se encontró que el 88% de los adolescentes del 5to de secundaria tienen conductas de autocuidado inadecuadas. Estos hallazgos son similares a los de otros estudios, como el realizado por Ibarra et al ²⁰., en el que el 85% de los adolescentes no hacen

ejercicio y el 56% no toman agua. También es similar al estudio de Barnechea et al²⁰, en el que el 63% de los adolescentes en general tienen conductas de autocuidado inadecuadas, de igual manera se asemeja a lo encontrado por Vargas²¹ donde reflejó que el 74.3% tuvieron conductas inadecuadas.

Sin embargo, no concuerda con lo encontrado por Chuc¹⁶ donde encontró conductas adecuadas, el 87% comen frutas y verduras todos los días, 91% toman agua, el 100% se lavan las manos, el 96% no consumen sustancias ilícitas. En el autocuidado se identifica el físico como el cuidado del cuerpo para aportar vitalidad, salud y bienestar, lo cual tiene beneficios para la vida cotidiana también está relacionado con tomar decisiones que favorezcan el estado mental del individuo y permitan identificar pensamientos, emociones y conductas relacionadas con el entorno²³.

En el presente estudio, se ha observado que los adolescentes exhiben prácticas inadecuadas en diversos aspectos relacionados con su salud, como la nutrición, la actividad física y la higiene personal. Estas conductas inadecuadas pueden atribuirse a una variedad de factores, que incluyen la falta de educación sobre hábitos saludables, la influencia de su entorno social y cultural, y la presión de grupo, entre otros. La vulnerabilidad en la toma de decisiones durante la adolescencia puede llevar a que los jóvenes adopten comportamientos de riesgo que pueden tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo.

Respecto a la dimensión física, las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas el 74%, estos hallazgos concuerdan con Sevilla, et al¹⁷, lo cual evidenció conductas inadecuadas, el 78% de los adolescentes pasan más de tres horas diarias viendo televisor, y el 74% pasaron más de tres horas jugando con las nuevas tecnologías.

También concuerda con Ibarra, et al¹⁸ donde el 47% tuvo hábitos inadecuadas en actividades físicas, sueño y hábitos nocivos, asimismo se asemeja a lo encontrado por Quintana, et al¹⁹ donde el 47.64% tuvieron malas conductas

de autocuidado. De igual manera tiene similitud con lo investigado por Vargas²¹, el 57% tuvo una actitud inadecuada, también se armoniza con el estudio de Sanchez²² donde el 74% mostró una conducta no saludable.

Sin embargo, no concuerda con el estudio de Ludeña, et al¹⁵, donde el 65% tienen conductas adecuadas, también no se asemeja con el estudio de Chuc¹⁶ donde el 79% tuvieron prácticas físicas adecuadas y por último tampoco concuerda con Barnechea, et al²⁰ donde el 68.4% tuvo prácticas adecuadas.

La dimensión física se refiere a la práctica de actividad deportiva o cualquier movimiento corporal y los músculos fortaleciendo así la fuerza y el desarrollo de buen estado físico, Se recomienda realizar ejercicio físico de 30 a 60 minutos al día, ya que esto tiene efectos positivos en el estado de ánimo, el sueño y la salud en general. El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de depresión³², diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer de colon³³. Cabe destacar que, las conductas inadecuadas afectan a la salud física.

Respecto a la dimensión social, las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas, el 89% concuerda con lo encontrado por Quintana, et al¹⁹ donde el 42.93% presentaron conductas inadecuadas de autocuidado. Así mismo, Barnechea, et al²⁰ donde el 52% mostró conductas de autocuidado inadecuadas, lo cual contrasta con los hallazgos del estudio de Vargas²¹, donde el 28.57% demostró una conducta adecuada. Además, estos resultados difieren de los obtenidos en el estudio de Ludeña et al¹⁵, donde el 54,5% exhibió conductas adecuadas.

La dimensión social comprende interacciones sociales donde se deberá actuar con pensamientos positivos o negativos, la toma de decisiones propias respetando el entorno social, por necesidad el adolescente requiere un entorno social saludable donde favorezca sus actitudes y competencias³⁹. Las prácticas de autocuidado en esta dimensión son inadecuadas, lo cual quiere

decir que en lo social también son un grupo de riesgo al no tener conductas de autocuidado.

Con respecto a la dimensión psicológica, las conductas de autocuidado en adolescentes del 5to grado de secundaria son inadecuadas en un 79%. Estos hallazgos se armonizan con el estudio de Quintana, et al¹⁹, donde el 49.21% presentaron malas conductas de autocuidado. También se armoniza con lo encontrado por Vargas²¹ donde el 71.43% tuvieron conductas inadecuadas de autocuidado, de la misma manera se asemeja con Sanchez²² en su estudio en 50 adolescentes, el 68% tuvieron conductas inadecuadas y también concuerda con Barnechea, et al²⁰ el 64.4% tuvieron prácticas inadecuadas.

La dimensión psicológica se caracteriza por conductas afectivas y emocionales a través del comportamiento, de los sentimientos, la autoestima, la cual se considera uno de los indicadores más poderosos de ajuste de equilibrio psíquico e integración social, es tarea tanto de la escuela como de la familia, ya que son fuentes básicas de educación y socialización durante la adolescencia ⁴¹.

Las prácticas de autocuidado de los adolescentes son inadecuadas en todas las dimensiones del presente estudio, y al contrastar con los diversos estudios también se evidencian similares resultados, lo cual nos indica que los adolescentes no están tomando conciencia en cuanto a su autocuidado, pues esto tendrá consecuencias en su salud en un futuro. Según la R.M N° 4942 - 2019/ MINSA, tiene como objetivo apoyar con el desarrollo integral de la salud y otorga bienestar a los adolescentes del Perú⁴³

La promoción de la salud de los adolescentes es una labor fundamental de los profesionales de la salud. En particular, las enfermeras tienen la responsabilidad de promover y cuidar la salud integral de los adolescentes, en colaboración con otros profesionales de la salud. Las enfermeras también participan en la solución de problemas sanitarios y sociales que afectan a los

adolescentes, y brindan consultoría, auditoría, asesoría, consejería y emiten opinión sobre materias propias de enfermería.

Los enfermeros tienen la responsabilidad de educar y empoderar a los adolescentes para adoptar comportamientos saludables, pero las prácticas inadecuadas de los adolescentes reflejan una brecha en el cumplimiento de este rol. Esto sugiere que los objetivos de la enfermería en la promoción de la salud y el autocuidado no se están alcanzando completamente. Es crucial abordar estas conductas inadecuadas, como hábitos alimenticios poco saludables o consumo de sustancias nocivas, para evitar riesgos a largo plazo para la salud de los adolescentes.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- En el estudio realizado en la Institución Educativa Emblemática José Pardo y Barreda Chincha 2023, se encontró que las conductas de autocuidado de los adolescentes de 5to de secundaria son inadecuadas
- Las conductas de autocuidado en sus tres dimensiones; social, física y psicológica, son inadecuadas en los adolescentes.

V.b. Recomendaciones

- Presentar los resultados a la institución involucrada con el propósito de establecer las pautas para la propuesta de mejoras relacionadas con la salud de los adolescentes. Esto garantizará que adquieran hábitos saludables para su autocuidado, que perdurarán a lo largo de sus vidas.
- Implementar en la malla curricular de la Institución educativa la práctica de hábitos saludables de autocuidado para concientizarlos y que no solo sea un curso adicional o complementario, esto requerirá la presencia del personal de enfermería para el desarrollo de actividades promocionales las cuales tendrán por finalidad un trabajo organizado y progresivo a lo largo del año académico donde se asegurará su aprendizaje y práctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización mundial de la salud [internet]. Ginebra: OMS; 2021. [actualizada en 18 de octubre de 2022, consultada 28 de febrero 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2
2. M.C.Calle. Pediatra. Especialista en Salud y Desarrollo del Adolescente. Ministerio de Salud del Perú. Situación de la Atención al Adolescente en el Mundo [internet] 2017. [consultado el 5 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num2-2017/08-13.pdf>
3. La Organización Mundial de Salud. [Internet]. Ginebra: OMS; 2019. [consultado el 5 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
4. Steingard R. Trastornos del estado de ánimo y las adolescentes [Internet]. Child Mind Institute. 2020 [consultado el 7 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/trastornos-del-estado-de-animo-y-las-adolescentes/>
5. Organización Panamericana de Salud. La salud de los Adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas [Internet]. 2018. [consultado el 15 de mayo del 2023] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49545?show=full>
6. Organización Mundial de Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. 2021. [consultado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

7. Gil A, Izquierdo R, Miranda R. Autocuidado y Educación para la Salud en Adolescentes desde la Perspectiva de Enfermería. Panorama Cuba y Salud [internet]. 2021. [consultado el 10 de marzo del 2023];16((2): 51-54. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2021/pcs212h.pdf>
8. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Situación de niñas, niños y adolescentes del Perú [internet]. 2020. [consultado el 15 de mayo del 2023] Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/informes/situacion-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-el-peru>
9. Ministerio de Salud. Situación de Salud de los Adolescentes y jóvenes en el Perú [internet]. 2017. [consultado el 14 de mayo del 2023] Disponible en: <https://www.gob.pe/es/i/284802>
10. Instituto Nacional de Estadística e Investigación. Estado de la niñez y Adolescencia, trimestre octubre, noviembre y diciembre [internet]. 2022. [consultado 16 de mayo 2023] Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-oct-nov-dic-2022.pdf>
11. Suárez M, Remón L. Autocuidado y educación para la salud en adolescentes desde perspectiva de Enfermería. Rev Panor [Internet].2021 [consultado el 16 de marzo 2023] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8143068>
12. Tamayo S. Habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, Marcona – Ica, 2021. [tesis de Psicología]. Ica: Universidad autónoma de Ica. [consultado el 17 de marzo del 2023] Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1413/1/Steffi%20Tamayo%20Torbisco.pdf>
13. Robles M. Riesgos para la Salud en adolescentes que trabajan en el mercado de abastos de Chíncha, 2020. [Tesis de Enfermería] Chíncha: Universidad Privada San Juan Bautista.[consultado el 17 de marzo del

- 2023] Disponible en:
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2983>
14. Blanco H, Ornelas M, et al. La autoeficacia y el cuidado de la salud física en los adolescentes mexicanos (self-efficacy and physical health care in Mexican adolescents). [internet].2022. [consultado del 15 de marzo del 2023]; 45: 154-162.Disponible en:<https://www.proquest.com/docview/2699556993/34B891269D0C4F9A/PQ/14>
15. Ludueña N, Zepa M, Cerino S. Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia covid-19. [Tesis de licenciatura]. Córdoba: Escuela de Enfermería Facultad de Ciencias Médicas UNC.2020. [Consultado el 16 de marzo] Disponible en:<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/download/37131/37380/132582>
16. Chuc P. Prácticas de autocuidado de los adolescentes del colegio evangélico Guatemala de Totonicapan, Guatemala año 2020. [Tesis de licenciatura]Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2020.[consultado el 18 de marzo del 2023] Disponible en:<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/02/Chuc-Patricia.pdf>
17. Sevilla-Vera Yolanda, Valles-Casas Miriam, Cortes Navarro-Valdelvira María, Fernández-César Raquel, Solano-Pinto Natalia. Healthy habits in childhood and adolescence in rural areas. A descriptive and comparative study. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Dic [citado 2023 Oct 21]; 38(6): 1217-1223. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016&lng=es

18. Ibarra Mora JL, Ventura Vall Llovera C, Hernández Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot* [Internet]. 2019 [citado el 20 de octubre de 2023];5(1):70–84. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23211>
19. Quintana I, Ruiz K. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Aza pampa. Huancayo. 2018 [Tesis en licenciatura] Huancayo: Universidad Peruana los Andes. 2019 [consultado el 19 de marzo del 2023] Disponibles en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/733>
20. Barrenechea L, Flores M et al. Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa. Lima. 2018 [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Cayetano Heredia, 2018.[consultado el 20 de marzo del 2023] Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4381>
21. Vargas R. Conocimiento sobre autocuidado en las alumnas del 5to año de secundaria del colegio maría auxiliadora. Lima 2021 [Tesis de licenciatura] Lima: Universidad Alas Peruanas, 2021 [Acceso el 20 de agosto del 2023] Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9911/Tesis_conocimiento_autocuidado_alumnas_secundaria_colegio%20Mar%C3%ADa%20Auxiliadora_Chosica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Sánchez M. Estilo de Vida de los Adolescentes de 3ro a 5to de Secundaria de la Institución Educativa Genes. Lima 2023 [Tesis de licenciatura] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista, 2023 [Acceso el 20 agosto del 2023] Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4775/T-TPLE-SANCHEZ%20MORO%20ROSA%20VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Organización Mundial de Salud. Intervención del autocuidado para la salud y bienestar [internet] 2022. [consultado el 13 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20que%20se, servir%20a%20las%20poblaciones%20vulnerables.>
24. Gallegos Cerón MG. Conductas de Salud. ESAT [Internet]. 5 de enero del 2026 [consultado 16 de marzo de 2023];3(5). Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/1484>
25. Grupo gear. ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? 10 de octubre del 2022.[consultado el 16 de marzo del 2023] Disponible en: <https://grupogear.com/blog/autocuidado-importancia/>
26. Revista compensar El autocuidado físico y emocional [Internet] Guía de bienestar.2020.[Consultado el 16 de marzo 2023] Disponible en: <https://www.revistacompensar.com/complaciendo/el-autocuidado-fisico-y-emocional/>
27. Femenil P. ¿Cuáles son los tipos de autocuidado en la adolescencia? [Internet] Edu mx. 2023 [consultado el 16 de marzo del 2023] Disponible en: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cuales-son-los-tipos-de-autocuidado-en-la-adolescencia>

28. Panorama de la salud, Salud del adolescente [Internet] Latinoamérica y el Caribe. OECD. 2020. [consultado el 19 de marzo del 2023] Disponible en: <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/58125031-es/index.html?itemId=/content/component/58125031-es>
29. Centro para el control y prevención de enfermedades CDC, Adolescentes indicadores del desarrollo [Internet]. 2021 [consultado el 23 de marzo 2023] disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
30. Instituto nacional de salud. Adolescentes de 12 a 17 años [Internet] Gob.pe. 2018 [consultado el 1 de abril del 2023] Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>
31. María A. Dieta saludable para adolescentes de 12 a 17 años. [Internet] Wnyurology.com. 2023 [consultado el 7 de abril 2023] disponible en: <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226891>
32. Organización Mundial de Salud. Obesidad y Sobrepeso [Internet] ginebra: OMS; 2021. [consultado el 9 de abril 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
33. Levy S. Obesidad en los Adolescentes [Internet] Manual MSD; 2022 [consultado el 9 de abril 2023] disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/problemas-en-los-adolescentes/obesidad-en-los-adolescentes>
34. La Actividad física en niñas, niños y adolescentes [Internet] Unicef; 2019 [Consultado el 10 de abril 2023] Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

35. Varonil P. La importancia del ejercicio físico para los adolescentes [internet] Edu mx.2021 [consultado el 10 de abril 2023] disponible en: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-del-ejercicio-fisico-para-los-adolescentes>
36. Mas M. El sueño en la adolescencia [internet] Neuronas en crecimiento; 2019 [consultado el 15 de abril 2023] Disponible en: <https://neuropediatra.org/2019/05/13/el-sueno-en-la-adolescencia/>
37. Cervantes D. Estado del arte sobre comportamiento sexual adolescente (I). [internet] Cepal.org; 2005. [consultado el 16 de abril 2023] disponible en: https://dds.cepal.org/redesoc/archivos_recursos/233/6_tarazona.pdf
38. Matalí J, Pardo M, Trenchs V, et al. Consumo de drogas en adolescentes. Dilema ético en el abordaje diagnóstico-terapéutico. [internet]. And Ped; 2009 [Consultado el 17 de abril 2023] Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-consumo-drogas-adolescentes-dilema-etico-articulo-S1695403309001581>
39. Góngora O, Gómez Y, Ricardo M, et al. Comportamiento del alcoholismo en adolescentes [Internet] Artículo original;2019[consultado el 20 de abril 2023] disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2019/mec193d.pdf>
40. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. ¿Cuántos adolescentes consumen tabaco? [Internet] Institute in Drug Abuse; 2023[consultado el 20 de abril 2023] disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-tabaquismo-y-los-adolescentes>
41. Lacunza A, Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. Psicodebate [internet]. 2016 [consultado el 22 de abril 2023] 16(2): 73-94.disponible en: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Relaci>

[ones%20interpersonales%20positivas%20los%20adolescentes%20como%20protagonistas.pdf](#)

42. Asociación Española de Pediatría. Padres y adolescentes: como mejorar su relación [internet].Aeped.es; 2014 [consultado el 23 de abril 2023] disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/padres-adolescentes-como-mejorar-su-relacion#:~:text=Los%20adolescentes%20y%20la%20familia,famosa%20%E2%80%9Cetapa%20del%20no%E2%80%9D>.
43. Díaz F, Fuentes I, et al. Adolescencia y Autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. Epub ISSN 2519-7320 [internet]. 08 de junio de 2019 [citado 2023-11-22],14(64): pp.98-103. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098&lng=es&tlng=es.
44. Autoestima en adolescentes ¿Cómo elevarla? [internet] Blog intelecto; 2021. [consultado el 24 de abril 2023] disponible en: <https://www.intellectus.edu.gt/blog/autoestima-en-adolescentes/>
45. Ministerio de Salud Norma técnica de salud para la atención integral de salud del adolescente – N°157[Internet] gob.pe 2019 [consultado el 24 de abril 2023] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
46. Alligood Sr. Modelos y teorías en enfermería. Elsevier; 2018.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7591592.pdf>
47. Sampieri R. Metodología de la investigación. 6ta ed. Mc Graw Hill: México; 2014.[consultado el 24 de abril 2023] Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

48. Arias E. investigación Descriptiva [internet]. Economipedia. 2021 [consultado el 26 de abril del 2023] Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
49. Guevara G, Verdesoto A, Castro N. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción) Saberes del conocimiento [Internet] 163-173; 2020 [consultado el 26 de abril 2023] Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
50. Litano V, Prácticas de Autocuidado en Adolescentes en la I.E. “Virgen del Carmen” No6014.” VMT-Lima.2014 [Internet] 2014. [Consultado el 3 mayo 2023] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4097/Litano_jv.pdf?sequence=1&isAllowed=y

BIBLIOGRAFÍA

- Alligood MR, Tormey AM.. Iligood MR, Tomey AM. Modelos y teorías en enfermería. 7a ed. Barcelona: Elsevier;2011.
- Bunge M. La investigación científica. 2ª ed. Barcelona: Ediciones Ariel; 1972.
- Cvetkovic-Vega A, Maguiña Jorge L, Soto Alonso, Lama-Valdivia Jaime, Lopez Lucy E. Correa. Estudios Transversales. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2021.
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta Edición ed. México. 2014.
- Rangel M, Tasayco A. Investigación para Universitarios. Perú: Documenta Asesorías y Servicios; 2019.
- Sánchez H, Reyes C. Mejía K. Manual de términos en investigación Científica, Tecnológica y Humanística 1ed. Lima: Universidad Ricardo Palma. 2018.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Conductas de Autocuidado en adolescentes	Sin aquellas acciones para el cuidado de sí mismo y tienen como propósito mejorar la salud del adolescente y las necesidades básicas de toda persona.	Se explica como el comportamiento y acciones que todo adolescente deberá mejorar. Se medirá con un cuestionario en la institución educativa emblemática José Pardo y Barreda, cuyos valores serán adecuados e inadecuados.	FISICA	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad física • Reposo y sueño • Conducta Sexual • Hábitos nocivos 	Adecuadas Inadecuadas
			SOCIAL	Relaciones Interpersonales	Adecuadas Inadecuadas
			PSICOLOGICA	Autoestima	Adecuadas Inadecuadas

ANEXO 2: DISEÑO MUESTRAL

INFORME DE MUESTREO PROBABILISTICO ESTRATIFICADO

Formula del Muestreo Probabilístico

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{E^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$N = 350$$

$$Z = 1.96$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$E = 0.05$$

$$n = \frac{350 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.5^2 \cdot (350-1) + (1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5)}$$

$$n = \frac{350 \cdot 3.8416 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.0025(349) + (1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5)}$$

$$n = \frac{336.14}{(0.872) + (0.960)}$$

$$n = 183.48$$

Se tomará en cuenta 183 adolescentes.

MUESTREO PROBABILÍSTICO ESTRATIFICADO

SECCIONES	A	A/N	A/N*183	n
A	45	0.128571429	23.53	24
B	45	0.128571429	23.53	24
C	45	0.128571429	23.53	24
D	45	0.128571429	23.53	23
E	45	0.128571429	23.53	23
F	45	0.128571429	23.53	23
G	40	0.114285714	20.91	21
H	40	0.114285714	20.91	21
	350	1	183	183

El total del muestreo probabilístico estratificado por aulas de las secciones A, B, C, se contó con 24 alumnos, D, E, F, se contó con 23 alumnos y las secciones G, H, con 21 alumnos de la Institución Emblemática José Pardo y Barrera de la provincia de Chincha.

ANEXO 3: INSTRUMENTO

CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMÁTICA JOSE PARDO Y BARREDA CHINCHA 2023

Cuestionario para identificar conductas de autocuidado

Litano⁴⁵

Presentación: Buenos días, estimado estudiante de secundaria soy la señorita Lyseth Lucia Carbajal Reyes bachiller del programa de estudios de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, le solicito responder este cuestionario con sinceridad. La información es confidencial y anónima.

Instrucciones: A continuación, te presento varias preguntas por favor marcar con un “X”, tu respuesta va de acuerdo a tu vivencia de acuerdo a cada situación presentada.

I.DATOS GENERALES

1. Edad: _____

2. ¿Con quienes vives?

- a. Ambos padres
- b. Padres y hermanos
- c. Padre, hermanos y otros familiares
- d. Sólo con uno de los padres
- e. Otros familiares

3. Ha recibido información en la escuela sobre cómo cuidar su salud?

- a. Si
- b. No

II. DATOS ESPECÍFICOS

DIMENSIÓN FÍSICA	Si	No
1. ¿Ingieres 8 vasos de agua al día?		
2. ¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena?		
3. ¿Desayunas todos los días?		
4 ¿Consumes diariamente cereales integrales, pan, arroz, papa, fideos, fruta, verduras, leche, yogurt, queso?		
5 ¿Consumes por lo menos una vez a la semana, pollo, pescado, carne, huevo, menestras?		
6 ¿Consumes frecuentemente grasas, embutidos, dulces, gaseosas, helados, golosinas?		
7 ¿Realizas dietas rigurosas para controlar tu peso?		
8 ¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?		
9 ¿Realizas actividad física moderada (caminatas a paso rápido, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante un mínimo de 60 minutos diarios?		
10 ¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?		
11 ¿practicas algun deporte durante 60min todos los días?		
12 ¿duermes 8 horas diarias?		
13 ¿duermes antes de las 11 de la noche?		
14 ¿reparas o descansas por momentos durante el dia?		
15 ¿tienes información sobre sexualidad?		
16 ¿tienes relaciones sexuales sin protección?		
17 ¿has consumido drogas alguna vez?		
18 ¿consumes bebidas alcohólicas?		
19 ¿fumas?		
20 ¿tienes amigos que formen parte de una pandilla?		
DIMENSIÓN SOCIAL		
21 ¿te conoces y te comprendes?		
22 ¿sueles conversar con tus padres?		
23 ¿siempre discutes con tus padres?		
24 ¿hablas o conversas con personas sin importar quienes son / con personas extrañas?		
25 ¿participas en actividades grupales?		

26 ¿Cuándo tus compañeros de clase te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?		
27 ¿siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?		
28 ¿te gusta compartir momentos con tus amigos (as)?		
29 ¿insultas o agredes a las personas que no te agradan?		
30 ¿te conoces y te comprenden?		
31 ¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas?		
32 ¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda?		
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA		
33 ¿Tomas tus decisiones?		
34 ¿asumes las consecuencias de tus decisiones?		
35 ¿te decides por lo que la mayoría prefiere?		
36 ¿te gusta ser como eres?		
37 ¿quisieras ser como alguna de tus amigos (as) o algun personaje de la TV?		
38 ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?		
39 ¿te sientes orgulloso (a) de quien eres?		
40 ¿si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?		
41 ¿te sientes importante?		
42 ¿crees que eres importante para los demás?		
43 ¿te gusta arreglarte y cuidar de tu aspecto físico?		

ANEXO 4: VALIDEZ DE INSTRUMENTO

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	p valor
1	1	1	1	1	1	0,00781
2	1	1	1	1	1	0,00781
3	1	0	1	1	1	0,00781
4	1	1	1	1	1	0,00781
5	1	1	1	1	1	0,06250
6	1	1	1	1	1	0,00781
7	1	1	1	1	1	0,00781
8	1	1	1	1	1	0,22656
9	1	1	1	1	1	0,00781
10	1	1	1	1	1	0,00781
						0,35154

Se considera como:

0: si el resultado es negativo

1: si el resultado es positivo

Solo en los enunciados 7 y 8 corresponde al método opuesto.

$$p = \frac{\sum p}{10}$$

$$p = 0.35154 / 10$$

$$p = 0.035$$

Interpretación:

Si “p” < 0.05 entonces la prueba es de concordancia significativa; de los resultados obtenidos por cada juez, estos son menores de 0.05 por lo tanto el área de concordancia es (**p= 0,035**).

ANEXO 5: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Practicad de Autocuidado	Número de ítems	Kuder Richardson (K-R20)	Confiabilidad
General	43	0.95	Alta

$$K-R = \frac{K}{K-1} \left[\frac{1 - (p_i q_i)}{Sx^2} \right]$$

Donde:

K-R : Coeficiente de confiabilidad Kuder – Richarson

K : Numero de ítems

Sx2 :Varianza de la prueba

Pi :Proporción de éxito, proporción donde se identifica atributo en estudio.

qi : 1- pi proporcion donde no se identifica el atributo

$$K-R= K/K-1 \{ 1- (Pi*qi)/Sx2\}$$

$$K-R= 43/43-1 \{1- (9.26446728) /131.5176471\}$$

$$K-R= 43/42 \{1- 0.0704427693490876\}$$

$$K-R= 1.02380952380952 \{0.9295572306509124\}$$

$$K-R= 0.951689545843468$$

$$K-R= 0.95$$

AMEXO 6: MEDICION DE LA VARIABLE

PROCEDIMIENTO PARA LA MEDICION DE LA VARIABLE

Para la variable práctica de autocuidado

Se determinó la sumatoria del puntaje de 183 adolescentes

$$X = 42 + 38 + 36 + 30 + 36 + \dots + 31$$

Formula del promedio aritmético

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

x = sumatoria de datos n = cantidad de datos

Reemplazando tenemos:

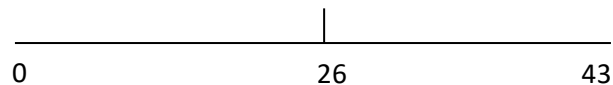
$$\frac{4815}{183} = 26.3$$

183

Por lo tanto, se consideró:

Inadecuada 0 a 26

Adecuada 27 a 43



Para la dimensión aspecto **físico**:

Inadecuada 0 a 12

Adecuada 13 a 20

Para la dimensión aspecto **social**:

Inadecuada 0 a 7

Adecuada 8 a 11

Para la dimensión aspecto **psicológico**:

Inadecuada 0 a 9

Adecuada 10 a 12

ANEXO 7: ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

1. EDAD:

(1) 15 (2) 16 (3) 17

2. ¿Con quienes vives?:

a (1) b (2) c (3) d (4) e (5)

3. Ha recibido información en la escuela sobre cómo cuidar su salud?

a (1) b (2)

II. DATOS ESPECIFICO

Respuesta Correcta 1 punto

Respuesta Incorrecta 0 puntos

Puntaje Máximo 43 puntos

Puntaje mínimo 0 puntos

	INADECUADA	ADECUADA	TOTAL
	(0-26)	(27-43)	
GENERAL	161	22	183
PORCENTAJE	88%	12%	100%
	INADECUADA	ADECUADA	TOTAL
	(0-12)	(13-20)	
DIMENSIÓN FISICA	135	48	183
PORCENTAJE	74%	26%	100%
	INADECUADA	ADECUADA	TOTAL
	(0-7)	(8-11)	
DIMENSIÓN SOCIAL	162	21	183
PORCENTAJE	89%	11%	100%
	INADECUADA	ADECUADA	TOTAL
	(0-9)	(10-12)	
DIMENSIÓN PSICOLOGICA	145	38	183
PORCENTAJE	79%	21%	100%

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre o madre de familia, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: Información proporcionada: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA JOSÉ PARDO Y BARREDA”**. Antes que usted acepte que su menor hijo participe en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confiabilidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de su hijo de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es describir y evidenciar el afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones estresantes.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Lyseth Lucia Carbajal Reyes, 922707920, lyseth.carbajal@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el comité Institucional de Ética en Investigación(CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba(Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de

manera veraz ofrecerá datos que puedan utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confiabilidad:

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un numero correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado sobre el estudio y doy mi conformidad para que mi menor hijo participe en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación:

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al **correo**
ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 9: ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre o madre de familia, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: Información proporcionada: **CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA JOSE PARDO Y BARREDA.** Antes que usted acepte que su menor hijo participe en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confiabilidad, para que finalmente Usted pueda aceptar o no participar en el estudio de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es describir y evidenciar el afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones estresantes.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Lyseth Lucia Carbajal Reyes, 922707920, lyseth.carbajal@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el comité Institucional de Ética en Investigación(CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba(Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de

manera veraz ofrecerá datos que puedan utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confiabilidad:

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un numero correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifesté que he sido informado sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

ANEXO 10: CARTA DE AUTORIZACION DEL COLEGIO



CARTA

Chincha alta, 14 de agosto del 2023

SEÑORES: UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERIA FILIAL CHINCHA

PRESENTE. -

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarle y comunicarle que, la señorita egresada LYSETH LUCIA CARBAJAL REYES, quien se encuentra ejecutando la tesis titulada CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DE STO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMÁTICA JOSÉ PARDO Y BARREDA CHINCHA 2023", se AUTORIZA para que realice el trabajo de campo de la investigación en mención, conforme al OFICIO 058 - 2023 - FCS - PEE - UPSJB.

A circular stamp of the institution is visible on the left. To its right is a blue ink signature. Below the signature is a line with the text 'Prof. José Pardo y Barreda Puz' and 'DIRECTOR' underneath.