



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL
CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ,
2019**

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

AUTOR

**COLONIA LEIVA, TITO JAVIER
ORCID: 0000-0002-6856-0288**

ASESORA

**GIRON LUCIANO, SONIA AVELINA
ORCID- 0000-0002-2048-5901**

HUARAZ - PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Colonia Leiva, Tito Javier

ORCID: 0000-0002-6856-0288

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante Pregrado,
Huaraz, Perú

ASESORA

Girón Luciano, Sonia Avelina

ORCID- 0000-0002-2048-5901

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, facultad de ciencias de la
salud, escuela profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

DRA. RUTH MARISOL COTOS ALVA

PRESIDENTA

DRA. MARÍA ELENA URQUIAGA ALVA

MIEMBRO

DRA. NELLY TERESA CÓNDROR HEREDIA

MIEMBRO

DRA. SONIA AVELINA GIRÓN LUCIANO

ASESORA

AGRADECIMIENTO

A MIS PADRES, por haber confiado en mí en todo momento, y brindarme su apoyo incondicional motivándome en los momentos difíciles en los que creía desfallecer; gracias por ser parte importante en el logro de este éxito. ¡Dios los bendiga siempre!

A Dios, nuestro padre celestial por haberme brindado su amor y apoyo incondicional que a pesar de las debilidades que he tenido en este camino, estuvo conmigo en todo momento, siendo mi fortaleza espiritual y guía de sabiduría para alcanzar mi objetivo anhelado de ser enfermero de vocación.

A mis asesoras, por su gran paciencia, colaboración y su valioso tiempo, también por compartir sus conocimientos conmigo que me sirvió de gran ayuda en este informe de investigación.

DIDICATORIA

A Dios, por estar presente en cada uno de mis momentos de estudios y de mi vida, brindándome esa luz necesaria para tener la vocación necesaria para asumir los retos de la vida. A mi familia que con su amor y trabajo me educaron y apoyaron en toda mi formación profesional y a todas las personas que me han apoyado durante toda esta etapa.

A MIS DOCENTES: por impartirme sus más valiosos conocimientos, experiencias y sabios consejos que consolidaron y enriquecieron en el camino de la investigación.

A mis padres: Victoria y Claudio; por su amor y apoyo incondicional, por fortalecerme espiritualmente, por ayudarme a salir adelante a pesar de las adversidades, por cuidarme y motivarme a que pueda lograr todos mis objetivos propuestos. A mis hermanos: Tiberio y Cesar por su acompañamiento, consejos para mejorar cada día como ser humano y por inmenso cariño.

Resumen

El presente trabajo de investigación: Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019. Tiene como objetivo general determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria de la I. E Divino Maestro del C.P de Cochapampa – Carhuaz, 2019. De tipo cuantitativo y de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes, se utilizó el instrumento de estilos de vida, técnica de la entrevista; los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS/info/software versión 25.0. Para el análisis se elaboraron tablas de frecuencias simples y porcentuales de una sola casilla, así como sus respectivos gráficos estadísticos. Se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: En cuanto a las dimensiones: Alimentación, actividad ejercicio y en responsabilidad en salud más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable. Mientras en las dimensiones: Manejo del estrés, apoyo interpersonal y autoestima más de la mitad representa un estilo de vida saludable y menos de la mitad representa al estilo de vida no saludable. Se concluye que la mayoría de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, sin embargo, se encontró que menos de la mitad de estudiantes presentaron un estilo de vida saludable. La presente investigación servirá para poder promocionar la salud y así disminuir las enfermedades no transmisibles.

Palabras Clave: Caracterización, Estilos de vida, Estudiantes.

ABSTRACT

The present research work: Characterization of the lifestyles of high school students of the Divino Maestro Educational Institution of the Centro Poblado de Cochapampa - Carhuaz, 2019. Its general objective is to determine the characterization of the lifestyles of the students of Secondary level of the I. E Divino Maestro of the CP of Cochapampa - Carhuaz, 2019. Quantitative type and descriptive level with a single box design. The sample consisted of 109 students, the instrument of lifestyles, interview technique was used; the data were processed in the statistical package SPSS / info / software version 25.0. For the analysis, tables of simple frequencies and percentages of a single cell were elaborated, as well as their respective statistical graphs. The following results and conclusions were obtained: Regarding the dimensions: Food, activity, exercise and responsibility in health, more than half have an unhealthy lifestyle and less than half have a healthy lifestyle. While in the dimensions: Stress management, interpersonal support and self-esteem, more than half represent a healthy lifestyle and less than half represent an unhealthy lifestyle. It is concluded that most of the students have an unhealthy lifestyle, however, it was found that less than half of the students presented a healthy lifestyle. This research will serve to promote health and thus reduce non-communicable diseases.

Key Words: Characterization, Lifestyles, Students.

ÍNDICE

	Pág.
TITULO.....	i
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DIDICATORIA.....	v
Resumen.....	vi
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRAFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.	11
III. METODOLOGÍA.	24
3.1 Diseño de la Investigación:	24
3.2 Población y Muestra:.....	24
3.3 Definición y Operacionalización de Variables.	25
3.4 Técnicas de instrumentos	29
3.5 Plan de Análisis.....	30
3.6 Matriz de Consistencia.....	32
3.7 Principios Éticos.....	34
IV. RESULTADOS.....	37
4.1 Resultados	37
4.2 Análisis.....	44
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
5.1 Conclusiones	64
5.2 Recomendaciones.....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
ANEXOS.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019:	36
TABLA 2: ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	37
TABLA 3: ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	38
TABLA 4: MANEJO DEL ESTRES EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	39
TABLA 5: APOYO INTERPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	40
TABLA 6: AUTORREALIZACION EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	41
TABLA 7: RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	42

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO 1: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	36
GRAFICO 2: ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	37
GRAFICO 3: ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	38
GRAFICO 4: MANEJO DEL ESTRES EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	39
GRAFICO 5: APOYO INTERPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	40
GRAFICO 6: AUTORREALIZACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	41
GRAFICO 7: RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019	42

I. INTRODUCCIÓN

Según la (OMS) precisa a la vitalidad como un estado de completo bienestar tanto físico, mental y social, pues ello nos puntualiza que este argumento va más allá de la vida. En deducción hay que puntualizar un estilo de vida saludable es tener una buena alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable sería tener una dieta equilibrada, realizar ejercicios constantes y no consumir productos tóxicos (1)(2).

Un promedio de 60% de la población mundial no realiza la actividad física suficiente para estar bien de salud es por ello que los problemas cada vez más crecen y será un factor predisponente a las enfermedades todo esto tiene que ver con la falta de interés a las actividades físicas o por las tecnologías del siglo XXI, que en nuestros días hace que la persona se centre o le dé más importancia al tema de los aparatos tecnológicos y es por tal motivo que no le dan énfasis a ejercitarse, la persona requiere tener esas actividades para que el organismo esté en óptimas condiciones y así sentirse bien de salud según la OPS (3).

En todo el mundo cuatro de cada cinco adolescentes (entre 11 y 17 años) no practican suficiente actividad física. Los niños y niñas las que viven en extrema pobreza, personas con discapacidad, enfermedades crónicas, poblaciones marginadas y lo pueblos indígenas tienen escasas oportunidades de mantenerse activos a realizar constantemente una actividad física, es primordial para prever y tratar enfermedades no transmisibles como son cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la estrategia

de acción demuestra a los países que hay posibilidad y caminos para disminuir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para el año 2030, el objetivo es desarrollar sociedades más sanas y activas mejorando el marco y las oportunidades para que los usuarios de todas las edades y capacidades le den más tiempo a caminar o ir en bicicleta, practicar deporte o un ocio creativo, hacer danza o jugar (4).

Los datos estadísticos elevadas de sobrepeso y obesidad es un problema que va creciendo más y más para la salud pública a nivel mundial. Todo ello nos lleva a una cadena con los principales problemas de morbilidad, este problema se da tanto en países desarrollados y subdesarrollados. Según la Organización Mundial de Salud afecta a personas de toda índole y socioeconómico, el factor desordenado en el tema de alimentación en los niños son casos de riesgo para el crecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles. El problema de obesidad no solo afecta al tema patológico si no también afecta directamente al imagen corporal (5).

Las ventas de alimentos procesados industrialmente, incluyendo la fast food y las bebidas que contiene alto en carbohidratos, han aumentado de manera constante en América Latina y todo ello ayuda a la predisposición al incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en toda la región de américa latina, así nos refiere un informe emitido en los últimos años por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y también nos refiere que el desarrollo de la actividad física es escaso (6).

Los datos estadísticos nos dan conocer que en nuestros días el 54% de las personas adultas en países de la OCDE tienen sobrepeso, abarcando el 19% que son obesos. Los casos de sobrepeso son mayores al 30% en Hungría, México, Nueva Zelanda y los Estados Unidos. Ahí incluimos al adolescente de 15 años de edad, el 25% tiene

sobrepeso, y solo el 15% realiza actividad física lo suficiente. A sí mismo, el 12% tiende a fumar cada semana, el 22% ya probaron o ya se han embriagado al menos tres veces en su vida. En 21 países, más del 90% de la población se expone a niveles muy altos de contaminación ambiental (7).

Estudio realizado en Honduras, estas enfermedades son un problema o una carga importante de morbilidad y mortalidad, entre los primeros factores de riesgo biológicos identificados para su crecimiento de un adolescente ahí sobresale el sobrepeso, obesidad, diabetes y presión arterial alta en los niños, adolescentes, adultos y ancianos y son frágiles a los riesgos que demeritan las enfermedades no transmisibles, encuestas realizadas en personas adolescentes de 13 a 15 años, el 18.7% presentan sobrepeso y 5.4% obesidad (8).

Es por este motivo que a nivel internacional se han llevado a cabo una serie de investigaciones para así tener una idea como es la realidad, direccionado a la alimentación y actividad física la causa principal que los adolescentes manifiestan, es que no cuentan con el tiempo o no se dan espacio (35%), y otro de los motivos es que no están acostumbrados a la actividad física (24%), otra causa es por el motivo institucional, por los estudios (16%) y otras causas personales como juegos virtuales (15%) (9).

En algunos países de América Latina y el Caribe, la desnutrición y el retraso de talla desfavorece a 53 millones de personas de todos ellos 9 millones son niños y niñas que oscilan de 11 a 18 años son los más afectados, y también un grupo muy frágil del cual la mayoría son de 5 a 10 años y además se analiza que en unos años más adelante otros 7 millones estarían con riesgo de desnutrirse y todo ello traería consigo

problemas en los adolescentes muy importante el estudio que se debe tener en cuenta. (Según WHO – 2016) (10).

La adolescencia es una etapa donde ocurren cambios físicos y psicológicos radicales en esta etapa, se pueden decidir los hábitos que se llevarán en la edad adulta, los estudios han demostrado que el respaldo y el buen trato hacia los adolescentes de los padres interfieren directamente con el progreso y sustento del comportamiento, dieta sana aprendida por adolescentes en esta fase es importante para las injerencias y los cambios en los costumbres y comportamientos ya que este lapso es distinguido por procesos de crecimiento y desarrollo, en el que se dan sucesos biopsicosociales de manera paralela y marcada (11).

Según SENAJU – INEI en el año 2017, el 19.2% de adolescentes entre los 15 a 19 años tienen un problema significativo como es el sobrepeso, y este porcentaje no ha variado mucho en los últimos 4 años, la mayoría de ellos no tienen un estilo de vida saludable, tienen una vida desordenada como todo adolescente suele ir por las cosas más fáciles como comidas rápidas y poca actividad física y los datos estadísticos nos dan una imagen para reaccionar ante ello, y no lo hacemos (12).

Según el INEI en el departamento de Ancash en el año 2017 se presentó 13,0 % de embarazos en adolescentes, viendo los datos estadísticos de los estudios anteriores no ha disminuido las cifras desde hace 5 años, estos problemas se debe a que no tuvieron una información adecuada de los padres, también es importante tomar en cuenta que algunas de las adolescentes que presentaron embarazos precoces tuvieron problemas muy graves de salud y todo ello hace que resalte la anemia lo cual les llevo a una dificultad en su estado de salud (13).

Según Ministerio de Salud en el año 2016 en el departamento de Ancash el 68,3% fueron afiliados al Seguro Integral de Salud (SIS), así mismo se presentó con un 16,7% casos de sobrepeso en adolescentes por llevar una vida desordenada y sedentaria, es importante también mencionar que este año hubo 1 caso de VIH, y 13,8% de embarazo precoz, 10,3% presentaron enfermedades de transmisión sexual, datos que no debemos obviar porque es la que nos guiara a la realidad de las consecuencias a futuro (14).

Los datos estadísticos que nos muestran los estudios ya realizados, pues esta realidad no es ajena con los estudiantes de la I.E. Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa - Carhuaz, ubicado en el departamento de Ancash. En pleno callejón de Huaylas, se encuentra a una altitud de 3,150 msnm, está limitado por el norte: con el Centro Poblado de Pariacaca, por el sur: con el centro Poblado de Copa Grande; por el este: con el Distrito de Acopampa y por oeste: cordillera blanca.

Cuenta con una institución educativa inicial primaria, secundaria, con un centro de salud que brinda atención básica, esta población, también cuenta con un auditorio municipal y está conformado por las siguientes autoridades: Alcaldía y Regidores, Juez de Paz, presidente de la comunidad campesina y sus miembros, presidente del Comité Vaso de Leche, los miembros tienen así diferentes funciones, como: la gestión, organización, con el propósito de buscar y lograr el desarrollo sostenible para la comunidad.

En el centro poblado aproximadamente 1000 habitantes, dentro de ello en la actualidad población total de adolescentes se registró entre varones y mujeres de 150 habitantes en el centro poblado de cochapampa, la población en general se dedica por lo general a la agricultura, ganadería, y comercialización de sus productos, así para

poder cubrir los gastos de la alimentación, vestimenta, salud y educación, en este centro poblado predomina la religión católica, pocos son evangélicos y testigos de jehová.

La fiesta patronal es en honor a la “patrono san Luis” donde sus devotos le rinden veneración a su patrón llamada “San Luis” rey de Francia donde la fiesta da inicio el 24 de agosto con la víspera y presentación de diferentes grupos de artistas donde la gente se divierte y se prolonga hasta el 27 de agosto con bandas, danzantes, corrida de toros, platos típicos de la zona como llunca de gallina y picante de cuy, chanco al horno etc. Su idioma de la población que predominan más es el quechua y español.

El centro poblado de cochapampa cuenta con todos los servicios básicos (luz, agua, desagüe), actualmente la gran mayoría de las calles son trochas, cuenta con un estadio deportivo, se practica el fútbol los fines de semana cuenta con una parroquia, cementerio y bodegas. La población es atendida en el centro de salud donde brinda atención básica y las atenciones son inter diarias, las consultas más frecuentes son por las infecciones respiratorias, infecciones al estómago y enfermedades diarreicas agudas, la gran mayoría de las personas cuentan con el Seguro Integral de Salud (SIS).

Los estudiantes donde se realizará el proyecto los problemas que resaltan es que su estilo de vida tiene que ver con el lugar donde viven ya que ellos obvian algunos puntos importantes como en el tema alimentación, la mayoría de ellos no toman desayuno como debe ser y a veces no almuerzan por el tema de que sus padres se van al campo, al almorzar lo hacen en destiempo, en el colegio tienden a consumir productos envasados y en el tema de aseo hay deficiencias como en lavado de mano y de cepillarse los dientes. Como bien sabemos el concepto de la adolescencia es

deferente lo cual esta etapa es la estructuración de los comportamientos procedentes de la infancia, así como también es cuando se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en la sociedad.

Frente a los estudios mostrados a nivel mundial, nacional, local y la problemática que acoge los adolescentes del Centro Poblado de Cochapampa paso a hacer la siguiente pregunta:

¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa - Carhuaz – 2019?

Para lograr la respuesta de la investigación, se ha planteado el subsecuente objetivo general:

Determinar la caracterización de estilos de vida en los estudiantes de nivel secundaria de la institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz – 2019

Para alcanzar el objetivo general se constituyeron los siguientes objetivos específicos de la investigación:

- Identificar las características de hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019
- Identificar las características de la actividad física de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

- Identificar las características de manejo del estrés en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019
- Conocer las características del apoyo interpersonal en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019
- Describir las características de autorrealización en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019
- Identificar características de la responsabilidad en salud en los estudiantes de nivel secundaria de la institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

Es importante para la universidad porque contribuye con la investigación y nos ayuda a identificar de forma objetiva la problemática de la salud frente a la caracterización de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019. Este trabajo de investigación va a ayudar a contribuir ampliamente en la salud de las personas o de la comunidad misma y de esta manera se podrá extender los conocimientos para poder atender apropiadamente los diferentes problemas de salud que puedan afectar y de esta manera poder plantear medidas de caracterización de estilos de vida en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa - Carhuaz – 2019

Para el profesional de enfermería es importante porque guiará las actividades educativas en el fomento de la caracterización en los adolescentes, valorando el riesgo físico, nutricional y psicológico con la orientación sobre los estilos de vida en la identificación de los problemas en los adolescentes, conociendo su realidad en cuanto a los estilos de vida se podrá plantear estrategias y actividades preventivas promocionales con la finalidad de mantener y mejorar la salud de los estudiantes.

También será muy importante para las autoridades locales, regionales de la dirección de salud y para población a nivel nacional ya que con los resultados obtenidos en la investigación pueden contribuir a que los adolescentes identifiquen sus características de salud y así poder trabajar en ellos para disminuir los riesgos de padecer enfermedades a futuro y así contribuir con la buena salud.

De la misma manera esta investigación es de tipo cuantitativo – descriptivo en el estudio se consideró a 109 estudiantes, la recolección de datos fue a través de entrevista y observación. Respecto a la investigación se obtuvo los siguientes resultados más resaltantes en el aspecto de los estilos de vida de 100% (109) estudiantes en relación a sus estilos de vida; el 55,0% (60) tienen un estilo de vida no saludable y el 45,0% (49) tienen un estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones la mitad de estas presentan estilos de vida no saludable; Alimentación, actividad ejercicio y responsabilidad en salud con 68,8% (75), 75,2% (82), 72,5% (79) de estudiantes respectivamente. A excepción de las dimensiones manejo del estrés, apoyo interpersonal y autoestima, la cual presenta estilos de vida saludables con 59,6% (65), 92,7% (101), 93,6% (102) de estudiantes respectivamente.

Finalmente se concluye que más de la mitad de los estudiantes tuvo estilo de vida no saludable y menos de la mitad de los estudiantes que si llevan un estilo de vida saludable. Es importante que los estudiantes sean conscientes de sus actitudes, cuando se les brinde la educación respectiva de parte de los padres.

II. REVISIÓN DE LITERATURA.

2.1 Antecedentes de la investigación:

A nivel internacional

Según Campo L, et al (15). En su investigación titulado “Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla, Colombia, 2017”. Objetivo: Describir los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. Metodología: Estudio descriptivo de corte transversal. Conclusión: Los anteriores resultados obligan a plantear intervenciones que incrementen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes.

Según Gaither L, Pimienta J, (16). En su investigación titulado “Estilos de vida y factores de riesgo detectados en niños y adolescentes de Tamaulipas, en México, 2017”. Objetivo: Describir los estilos de vida y factores de riesgo detectados en niños y adolescentes de Tamaulipas. Metodología: Se trata de un estudio mixto, con una fase descriptiva. Resultado: Muestran que la tercera parte de los estudiantes, emplean su tiempo libre viendo televisión y utilizando video-juegos; detectándose como factores de riesgo fundamentales, la incomprensión y escasa comunicación que percibe la inmensa mayoría, tanto por parte de los padres como de los docentes.

Según Bonifaz I, Trujillo H, et al (17). En su investigación titulado “Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares ecuatorianos – Ecuador – 2017”. Objetivo: Analizar la relación entre el tiempo dedicado a ver la televisión, el tabaquismo y el consumo de alcohol con las calificaciones escolares de adolescentes ecuatorianos. Metodología: Estudio descriptivo, observacional de corte transversal Conclusiones: se demostró que el beber, consumir tabaco, la edad, ser hombre,

emplear más de dos horas al día en ver la televisión y pertenecer a un grupo socioeconómico bajo afecta de manera negativa a las calificaciones académicas. Sin embargo, el ser mujer, estudiar en un colegio privado o concertado y practicar deporte influye positivamente.

A nivel nacional

Según Ccapa R, (18). En su investigación titulado “Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, Perú. 2017”. Objetivo general: Determinar el estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa “Gran Pascal”, Lima, 2017. Metodología: Cuantitativo, nivel aplicativo método descriptivo de corte transversal. Al analizarlo por dimensiones; predomina un estilo de vida no saludable en la dimensión alimentación con 72% (68), dimensión descanso y sueño con 63% (55) y dimensión consumo de sustancias nocivas 55% (48). En relación a la dimensión de la actividad física presentan un estilo de vida saludable con 62% (64). Por lo que se concluye que la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable. Conclusión la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable.

Según Loayza D, Muñoz J, (19). En su investigación titulado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017”. Objetivo: Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2º grado a y b de la institución educativa América Huancavelica – 2017. Metodología: Tipo básica retrospectivo de nivel correlacional; diseño no experimental, correlacional. Conclusión: Del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales

25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal

Según Arenales V, (20). En su investigación titulado “Estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018”.
Objetivo: Determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo. Metodología: Descriptivo, observacional.
Resultado: La mayoría (96,2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89,7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el 67,9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29,5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2,6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable.

A nivel regional

Según Vilchez M, (21). En su investigación titulado “Determinantes de la salud en adolescentes del 3°y 4° año de Secundaria. Institución Educativa José Carlos Mariátegui N° 88046 Cambio Puente – Chimbote, 2017”, Objetivo: Describir los determinantes de la salud en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria. Metodología: tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. Resultados: En los determinantes de los estilos de vida la mayoría no fuman ni han fumado nunca de manera habitual, no consume bebidas alcohólicas, se baña diariamente, tiene reglas y

expectativas claras, consume frutas, fideos, verduras y hortalizas diariamente, la mayoría refieren recibe apoyo social natural de sus familiares.

Según Santos M, (22). En su investigación titulado “Determinantes de salud en adolescentes de la Institución Educativa N° - 88003 Las Américas, Chimbote, 2017”. Metodología de tipo cuantitativo descriptivo, con diseño de una sola casilla. Objetivo general describir los determinantes de salud en adolescentes de la Institución Educativa N° 88003. Conclusión: En los determinantes de estilos de vida la mayoría consumen fideos diariamente 3 o más veces a la semana carne, no han pensado quitarse la vida, menos de la mitad no consumen bebidas alcohólicas, menos de la mitad de los adolescentes el motivo de consulta que acude a un establecimiento es por infecciones, trastornos respiratorios o digestivos.

Según Jara J, (23). En su investigación titulado “Determinantes de la salud en adolescentes de la institución Educativa 8 de octubre-Chimbote 2018”. Objetivo general: Describir los Determinantes de la salud en adolescentes de la institución Educativa 8 de octubre-Chimbote 2016. Metodología: Cuantitativo, descriptivo. Conclusión: En los determinantes de estilos de vida, la mayoría no fumo, ni a fumado nunca de manera habitual, la mayoría no consumió bebidas alcohólicas, más de la mitad duerme de (6 a 8 horas al día). la mayoría también considera que la atención que recibió en un establecimiento de salud fue regular; menos de la mitad en los doce últimos meses se atendió en un puesto de salud.

2.2 Bases Teóricas de la Investigación

Definición de Salud

La Organización mundial de salud explica la condición completa que deberíamos tener tanto en el estado mental y físico para así mantenernos óptimos, este concepto nos da entender que a veces una persona altera en algunos comportamientos, tiene un estilo de vida sedentaria y ello traerá complicaciones a futuro, nos puede traer enfermedades degenerativas. Es por ello que la OMS recomienda que deberíamos consumir alimentos balanceados y realizar ejercicios cada cierto tiempo (24).

De igual manera la Organización mundial de salud determina que el estilo de vida como estado general en óptimas condiciones, pero todo ello está referido a las conductas de cada ser individuo durante la etapa del desarrollo, este concepto nos da entender que a veces una persona altera en algunos comportamientos, tiene un estilo de vida sedentaria y ello traerá complicaciones a futuro, nos puede traer enfermedades degenerativas (25).

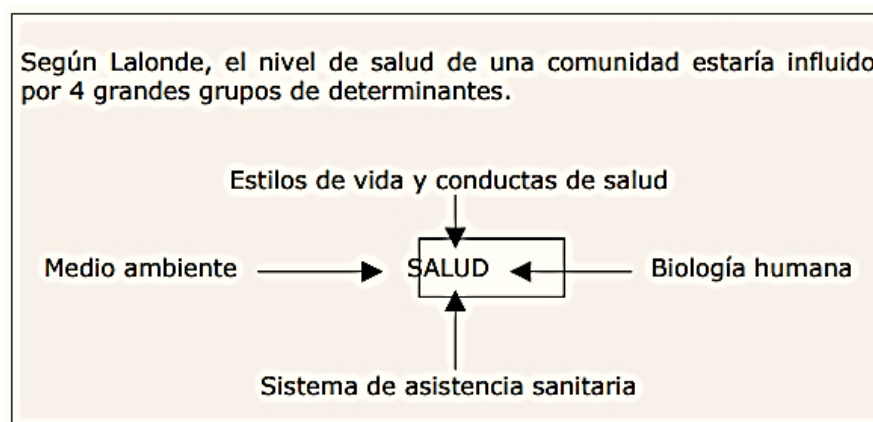
También hay estudios que se refieren a la situación de salud respecto a la sociedad que tiene mucha implicancia en lo que se refiere a los problemas de salud que están relacionados con distintas condiciones como políticas y sociales, ello nos da un concepto que la cultura de cada población estará ligada con el estilo de vida, formas de vivir: buena alimentación, higiene, relaciones familiares y comportamientos sociales (26).

Estilo de vida según Marc Lalonde

Según Lalonde, M. nos manifiestan que los estilos de vida están referidas a la forma de vivir de un ser individuo y todo ello está relacionado con el medio ambiente,

que son conjunto de factores tanto físicos, sociales y laborales harán que el estilo de vida sea confortable. Además, Lalonde nos manifiesta que la salud de una sociedad o comunidad estaría relacionada con los 4 grupos determinantes. Del mismo modo tener un concepto respecto a los comportamientos que resaltan y alteran la salud del ser humano en cuanto a las dimensiones, por ello es importante indicar las intervenciones de mejora en cuanto a los estilos de vida (27).

Gráfico: modelo holístico de Marc Lalonde.



Fuente: Modelo de Lalonde M. Determinantes de Salud.

En los años 70 en la Minsa Canadiense Marc Lalonde puso en práctica su modelo de la salud pública, es ahí donde revela los terminantes de salud como son estilo de vida, medio ambiente, sistema sanitario y biología humana que en nuestro presente se sigue poniendo en práctica (27).

Además, Lalonde nos explica las desigualdades que existe en el sistema de salud, y el siguiente cuadro nos indica las diferencias que existe en los comportamientos de cada ser humano y los malos hábitos de ahí depende la prevalencia de los riesgos a futuro, por ello es muy importante que la persona no altere los cuatro grupos para tener un estilo de vida saludable, más aún en la etapa de desarrollo como es la adolescencia.

Nola pender

Enfermera de profesión que implanto la teoría de promoción de salud, la particularidad trascendental de este modelo, es la prevención que esta direccionado a medidas defensoras de los individuos. De esta manera pender implanta de una forma determinada la expresión estilos de vida y que es fundamental para cada persona cumpliendo los tres bloques de factores mencionados “Afectos y cognición específicos de la conducta, experiencias previas con la conducta de salud y características individuales y antecedentes de la acción” (27).

Estilos de Vida

Se determina como las causas sociales, tradiciones, rutinas y conductas de las personas o que implica a la justificación de la menesterosidad del ser humano para conseguir la felicidad, en este caso el bienestar y tener una vida saludable son importantes, la existencia de causas de riesgo y/o de factores defensores para el confort, todo ello implica para un buen estado el organismo del ser humano (28).

El estilo de vida se clasifica en saludable y no saludable:

Estilo de vida saludable.

Es un proceso donde el ser humano buscara tener un desarrollo óptimo en su vida diaria para tener una vida saludable y estar en óptimas condiciones. De la misma manera el buen estilo de vida o conductas saludables como realizar ejercicios, adecuada alimentación, manejar los niveles de estrés y no consumir sustancias toxicas nos permitirá tener una calidad de vida tanto a nivel biopsicosocial, espiritual y ello nos dará la tranquilidad y bienestar. Por ende, es importante tener muy en claro este

término como es estilo de vida saludable ya que de ello dependerá cuan saludable esté una persona en su vida cotidiana (29).

Estilo de vida no saludable

Son las conductas, posturas, proceder o costumbres que un ser individuo va tomando a largo de su vida, si bien es cierto perjudicial para salud. De igual manera el mal hábito que más afectara es en el aspecto psicológico, biológico y social causando un mal en su integridad personal, las causas más comunes de la vida no saludable tenemos el sedentarismo, desorden alimenticio, consumo de bebidas alcohólicas, poco interés en la actividad física, malas relaciones con el entorno entre otras (30).

Alimentación

Una alimentación buena que va a tener una persona es cuando en su alimentación diaria supla con todos los nutrientes necesarios para que la persona tenga una vida saludable con las energías que todo ser necesita para realizar sus actividades con éxito. Ello nos ayudara tener etapas de vida saludable poniendo énfasis en los adolescentes porque en esta etapa necesitan más nutrientes porque es un etapa de desarrollo (31).

Características de la alimentación:

- Completa - Equilibrada - Inocua - Suficiente - Variada – Adecuada

Rutina de alimentación

Muy importante llevar una rutina de alimentación adecuada así no alteramos el organismo, pero siempre teniendo cuenta que la alimentación que se da tiene que suplir toda las necesidades que requiere el organismo como tenemos los frutas, cereales y las hortalizas pero todo ello no será aprovechado si una persona no se alimenta en

un momento determinado, no hace ejercicios, no descansa bien y consume comidas altos en colesterol (32).

Adolescencia según Maslow

Según Maslow, su teoría muy amplia y específica está enfocado especialmente a la etapa de la adolescencia, de esa manera Maslow considera que los temas tanto externos e internos son muy importantes, es por ello que la teorista plantea una cierta de conceptos respecto a los adolescentes, la teorista nos menciona que en esa etapa sufren un cambio en cuanto a las emociones, se debe a la reestructuración del sistema límbico ello repercute cambios físicos y en emociones, un cambio muy particular en los sinapsis nerviosos ya que el mencionado cambio permite al adolescente tener emociones muy apresuradas y procesar dicha información de una forma diferente (33).

Salud en la adolescencia

Es un proceso donde se desarrollan grandes cambios, etapa en la cual surgen cambios tanto intelectual, físico y psicosocial, en esa etapa es muy importante que la adolescencia comprenda lo importante que es tener un habito saludable en todo los aspectos todo ello desarrollando actividades físicas, dormir las 8 horas diarias y consumir alimentos saludables, como bien sabemos los malos hábitos son perjudiciales para el organismo a largo plazo (34).

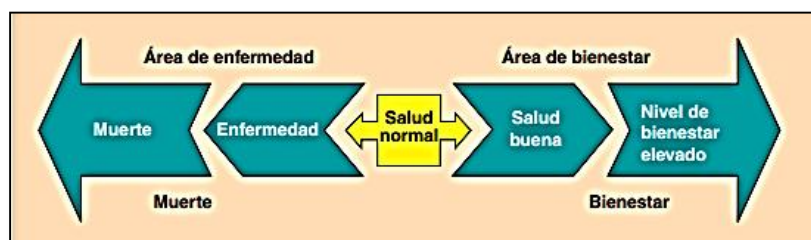
Actividad y Ejercicio

La actividad física no practicada en una persona es uno es uno de los causantes para la mortandad a nivel mundial, esta causa cada vez más va en aumento por la falta de actividad física y por no dar énfasis a tal actividad, cuando una persona desarrolla

la actividad física genera más defensas en el organismo y de la misma se disminuye los factores predisponentes a largo de la etapa de vida (34).

Condición física

En cuanto a la condición física o condicionamiento físico, conjunto de cualidades tanto anatómicas y fisiológicas que nos permitirán generar beneficios a través del esfuerzo físico según (Generelo y Lapetra). Además, podemos mencionar que se trata de un estado fisiológico que este en óptimas condiciones para un desarrollo cotidiano y para tener defensas altas ante las enfermedades futuras como crónicas y agudas que se podría presentar, la salud como bien sabemos siempre estará en constante cambio a lo largo de la vida y todo ello dependerá de la actividad física y el tiempo que realice una persona en su vida diaria (35).



Fuente: Dinámica de bienestar, actividad física.

Manejo del Estrés

La adolescencia es una etapa muy especial donde hay muchos cambios que alteran tanto lo emocional y físico y también se presentan una serie de estresores muy comunes que se dan en esta etapa como son cambios hormonales, crecimiento puberal y también cambios de independencia y dependencia que se alteran con los padres y viceversa, en esta etapa el adolescente genera nuevas relaciones con la familia y con el entorno y se

enfrentara con los nuevos retos, una visión muy distinta que poco a poco ira adaptando (36).

Apoyo Interpersonal

Según Erikson nos da a conocer que en la etapa de la adolescencia es una etapa muy corta y transitoria en la que se va teniendo una visión para el futuro cual es bueno o malo, y es por eso el ser humano necesita siempre relacionarse con los demás necesita ese apego de otra persona, expresar sus emociones, resolver problemas que necesita y en el caso de la adolescencia no se da esa posibilidad siempre hay dificultades con el entorno, con los padres y la sociedad eh ahí el problema de relacionarse (37).

Socialización

Es un proceso donde el ser humano busca adaptarse en un grupo o ante la sociedad para poder interactuar, por naturaleza un individuo necesita a socializarse a base de la interacción desarrolla nuevas emociones, su forma de pensar y sentir, interioriza conceptos para su mejor desarrollo tanto para uno mismo y o para el entorno y en el caso de los adolescentes será muy importante que la socialización sea a menudo porque es una etapa de aprendizaje. Por tal motivo la socialización tiene dos etapas: Primaria y Secundaria (38).

Autorrealización

Es una tendencia básica para el ser humano tiene como objetivo a desarrollar su máximo potencial para así llegar a ser, uno de los teorista como Maslow nos da a conocer que es muy importante el crecimiento y desarrollo del potencial propio del ser humano, de igual manera es fundamental comprender la connotación del

autocuidado como una edificación sociocultural que ha venido impregnado desde un inicio, tradiciones todo ello tiene que ver con el cambios cognitivos y fisiológicos (39).

Satisfacción Personal

Es el estado más alto de confort y armonía que tiene una persona, es ahí donde el ser humano va a incrementar endorfinas y será feliz, pero para que suceda esta satisfacción la vida de una persona debe ir de manera planificada, tomar decisiones correctas. La plenitud personal se conseguirá a través de ser insistentes e ir detrás de los objetivos y logros ya obtenidos, ser más energéticos y con las ganas de resolver nuevos retos (40).

Responsabilidad en Salud

Respecto a la responsabilidad en salud son una serie de actividades y hechos de la vida cotidiana de cada ser humano, ello tiene que ver con el vivir de uno mismo o de su entorno, estas actividades son adaptadas a medida al pasar el tiempo, el objetivo primordial es que la persona mejore su salud y prevé enfermedades. Así mismo Dorotea Orem, nos plantea que el autocuidado es muy importante que involucra al cuidarse a uno mismo (41).

Hábitos nocivos

Son productos que alteran al organismo de manera irreversible si bien es cierto los productos no son peligrosos, pero a veces el ser humano abusa de ellos, tratándose en el caso de los adolescentes son los más propensos a sufrir por el simple hecho que están en proceso adaptativo. El consumo de alcohol, tabaco, relaciones sexuales sin

protección y la falta de actividad física será un factor predisponente para un problema actual y se puede extender hasta la adultez el dicho problema (42).

Conservación de la salud

La OMS nos da conocer que el estado de salud no solo es estar libre de enfermedades si no que implica muchas cosas como estar bien en lo fisiología y mentalmente, pero lo más importante es tener una alimentación adecuada para no alterar algunos factores adversos para el organismo. Es por ello que un adolescente debe tomar decisiones muy sabias para no descompensar su organismo y así poder conservar su salud en un estado óptimo, lo importante es en esta etapa es tener un buen estilo de vida (43).

Caracterización

Desde el punto de vista de investigación la caracterización es una etapa representativa con motivo de entender entre otros aspectos de los componentes, acontecimientos (hitos y cronología), y hechos de un ensayo, la caracterización es una muestra de definición particular que puede acogerse a datos o a lo cuantitativo con el objetivo de profundizar el saber sobre algo. Para comprender ese algo con precedencia se deben comprobar y alinear las informaciones y luego detallar de una forma configurada y luego, determinar su connotación (44).

III. METODOLOGÍA.

Tipo de Investigación:

Cuantitativo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que, se va a utilizar datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida (45).

Nivel de la Investigación:

Descriptivo: Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (46).

3.1 Diseño de la Investigación:

P → D

P= Variable - Estilos de vida.

D= Población - Estudiantes de la I.E Divino Maestro – Cochapampa - Carhuaz, 2019

3.2 Población y Muestra:

Población y muestra: Estuvo conformado por 109 estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, habiéndose constituido por el total de la población.

Unidad de Análisis

Cada estudiante que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de los estudiantes de nivel secundaria de la institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

Criterio de Inclusión y Exclusión

Inclusión:

- Estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro.
- Estudiante de la Institución Educativa Divino Maestro que aceptaron participar en el estudio.
- Los estudiantes que sus padres hayan autorizado y aceptado el consentimiento.

Exclusión:

- Estudiante de la Institución Educativa que presente algún trastorno mental y /o Cognitivo.
- Todas las personas del colegio que rechacen el estudio.
- Estudiantes de la Institución Divino Maestro que presente problemas de comunicación.

3.3 Definición y Operacionalización de Variables.

Estilos de vida

Definición conceptual.

Es la base donde nos refiere una buena calidad de vida ya sea en diferentes culturas ello nos guiara durante el proceso de nuestra vida sin efectos adversos (47).

Definición operacional:

Para la investigación se refiere aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los estudiantes de la I.E Divino Maestro de C.P de Cochapampa, Carhuaz y

que emplean en su cotidiano vivir. se considerará como favorables si cuentan con un puntaje de 75 a 100 y desfavorables si el puntaje es menor de 75 puntos.

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

Se considera las siguientes respuestas:

Siempre	4
Frecuentemente	3
A veces	2
Nunca	1

A) ALIMENTACIÓN

Definición Conceptual

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada, las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida (48).

Definición Operacional

- Rutina de alimentación
- Tipo de alimentación
- Consumo de Agua
- Ingesta de frutas

- Consumo comidas procesadas.
- Información del producto

B) ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Definición Conceptual

La actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud (49).

Definición Operacional

- Rutina de ejercicio
- Movimiento corporal

C) MANEJO DEL ESTRÉS

Definición Conceptual

El descanso es una fase donde reducimos diferentes actividades tanto como físicos y mentales, es cierto cuando una persona descansa queda en inactividad el organismo aprovecha tal momento para liberar el estrés, ansiedad y la carga física (50).

Definición Operacional.

- Identificación de problemas
- Expresa sentimientos
- Manejo emocional
- Actividad saludable

D) Apoyo Interpersonal

Definición Conceptual

Es cuando una persona tiene o necesita un soporte ya sea en diferentes situaciones, la recreación es muy importante así mantenemos el equilibrio en el organismo y no sufrir de cargas tanto mentales y físicos (51).

Definición Operacional.

- Socialización
- Relaciones interpersonales
- Expresa sus emociones
- Apoyo emocional

E) AUTORREALIZACIÓN

Definición Conceptual

Consiste en desarrollar cada persona su potencial en cada caso planteado durante la vida diaria, así una persona se sentirá un bienestar en todo los contextos (52).

Definición Operacional

- Satisfacción personal
- Satisfacción diaria
- Desarrollo personal

F) RESPONSABILIDAD EN SALUD

Definición Conceptual

El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientado hacia un objetivo. es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y en funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (53).

Definición Operacional

- Conservación de la salud
- Acude al centro de salud
- Medicación
- Recomendaciones
- Actividades saludables
- Hábitos nocivos

3.4 Técnicas de instrumentos

Técnicas

Para la recolección de datos en la presente investigación se realizó la entrevista mediante la técnica de llamada telefónica para lo cual se utilizará la escala valorativa de Likert.

Instrumento

Escala de Likert.

Se utilizó la escala valorativa de Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. está constituida por 25 ítems y dividido en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio(2ítems), manejo del estrés(4ítems), apoyo interpersonal(4ítems), autorrealización(3ítems), responsabilidad y salud(6ítems) (anexo 3)

3.5 Plan de Análisis.

Procedimientos de Recolección de Datos:

Para la recolección de datos el proyecto de trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

- Se le informo y se pedio el consentimiento a los padres de los adolescentes del centro poblado de cochapampa.
- Se hizo coordinación con los estudiantes de la institución dispuesto y con tiempo para la fecha oportuna donde se aplicará el instrumento
- Se realizó el instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento se aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de forma personal y directa de cada participante.

Análisis y Procesamiento de los Datos

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico con SPSS v28 y fue presentado en tablas simples y gráficos porcentajes para su respectivo análisis.

3.6 Matriz de Consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019?	Determinar la caracterización de estilos de vida en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro en Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características de hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de Cochapampa – Carhuaz – 2019 • Identificar las características de la actividad física de los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de Cochapampa – Carhuaz – 2019 • Identificar las características de manejo del estrés en los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de Cochapampa - Carhuaz – 2019 • Conocer las características del apoyo interpersonal en los estudiantes de nivel 	<p>Variable dependiente: Caracterización de los estilos de vida. (alimentación, actividad ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.</p> <p>Variable independiente: Estudiantes de nivel secundaria.</p>	<p>Tipo Cuantitativo, descriptivo</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Técnicas Entrevista – observación</p> <p>Universo muestral Estuvo constituido por 109 estudiantes.</p>

		<p>secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de cochapampa - Carhuaz – 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las características de autorrealización en los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de Cochapampa - Carhuaz – 2019 • Identificar características de la responsabilidad en salud en los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Divino Maestro en C.P de Cochapampa - Carhuaz – 2019 		
--	--	--	--	--

3.7 Principios Éticos

Los principios son reglas o normas que orientan la acción de un ser humano cambiando las facultades espirituales racionales. Se trata de normas de carácter general y universal, es una disciplina filosófica que busca y analiza el comportamiento y la felicidad como bien sabemos cuándo se logra el bienestar completo, también se logra la felicidad. Nightingale nos dio un concepto de que una enfermera debe de cuidar y preservar la calidad de vida siempre con los principios éticos (54).

El presente código que tiene un fin de determinar los principios y valores éticos que orienten las buenas prácticas y comportamientos responsables, docentes, graduados y no docentes, todos ellos tienen que cumplir con el presente código de Ética en investigación de la universidad, que se centra a través del CIEI.

Protección a las personas

El individuo en toda la investigación que se desarrolla es muy importante porque siempre debe ser el fin y no el medio, por tal motivo se necesita un grado de protección, en las investigaciones que se trabaja con las personas, siempre tener en cuenta el respeto, la identidad, la diversidad, privacidad y la confidencialidad. Esto implica que la persona a pesar de aceptar voluntariamente en participar en la investigación tiene derechos fundamentales, en caso fuese en situaciones de vulnerabilidad de su persona.(55). En la investigación se aplicó los principios éticos desde el momento que se empezó a desarrollar el estudio con los estudiantes del Centro Poblado de Cochapampa, respetando su toma de decisiones y comentarios que cada uno realicen.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

En los estudios desarrollados que comprometan al medio ambiente como los animales y las plantas, siempre tener en cuenta las medidas para prevenir algunos daños posteriores; las investigaciones se deben desarrollar con suma cautela respetando la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente, por encima de los fines científicos, por ende, siempre tomar acciones para reducir algunos daños adversos (56). En el presente estudio se realizó estrategias para el cuidado del medio ambiente en los estudiantes de la I. E. Divino Maestro del centro poblado de Cochapampa, con el fin de evitar daños y efectos adversos hacia el medio ambiente.

Libre participación y derecho a estar informado

En las investigaciones que se desarrollen es muy importante que la persona sea informada en todos los aspectos como que propósito tiene y la finalidad del estudio así mismo tiene la total libertad de participar con su propia voluntad (56). En el presente estudio se dio a conocer a los estudiantes de la I. E. Divino Maestro del centro poblado de Cochapampa, la finalidad del estudio que se va a desarrollar, informarles que son libres en participar en dicho estudio.

Beneficencia no maleficencia

La finalidad es asegurar el bienestar de todas las personas que sean partícipes de la investigación, en tal caso el investigador debe tener en cuenta las reglas generales, lo importante es generar beneficios al máximo hacia las personas y no causar daño y disminuir posibles efectos adversos (56). En esta investigación se aplicó la beneficencia en los estudiantes de la I. E. Divino Maestro del centro poblado de Cochapampa.

Justicia

En este sentido se trata de que debemos de respetar los derechos de los demás y tratarlos con consideración que se merecen, este principio de justicia hace que los usuarios no sean menos despreciados. El investigador tiene la total obligación de tratar de igual forma a las personas participes en la investigación (56). En la presente investigación se aplicó la equidad y tratar justamente a los estudiantes de la I. E. Divino Maestro del centro poblado de Cochapampa.

Integridad científica

La integridad debe ser de forma lineal en todos los aspectos, no solo en la actividad científica del investigador, si no debe extenderse a sus actividades de enseñanza. El investigador debe mantener sus normas deontológicas de su profesión, para así evaluar los daños y riesgos que pueda afectar a las personas que participan en el estudio. Asimismo, deberá mantener la autonomía de los resultados de la investigación (56). En la investigación se mantuvo la integridad científica a los estudiantes de la I. E. Divino Maestro del centro poblado de Cochapampa.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

TABLA 01

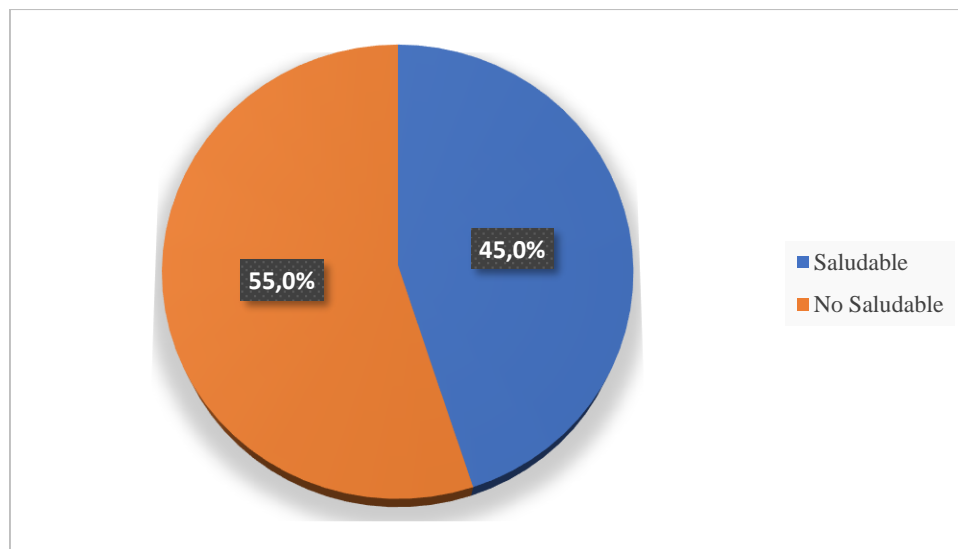
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	49	45,0
No saludable	60	55,0
TOTAL	109	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 1

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 02

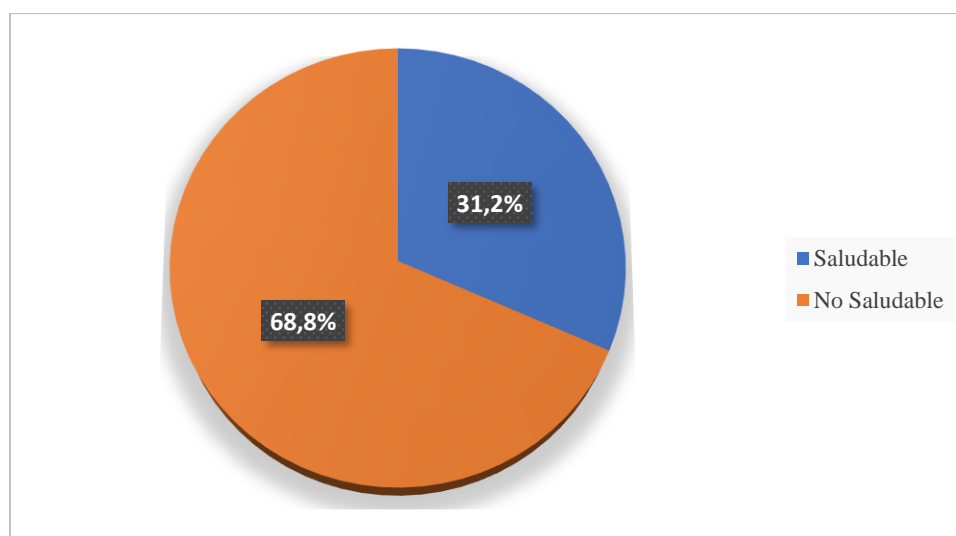
ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Alimentación	N°	%
Saludable	34	31,2
No saludable	75	68,8
TOTAL	109	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa DivinoS Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 2

ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 03

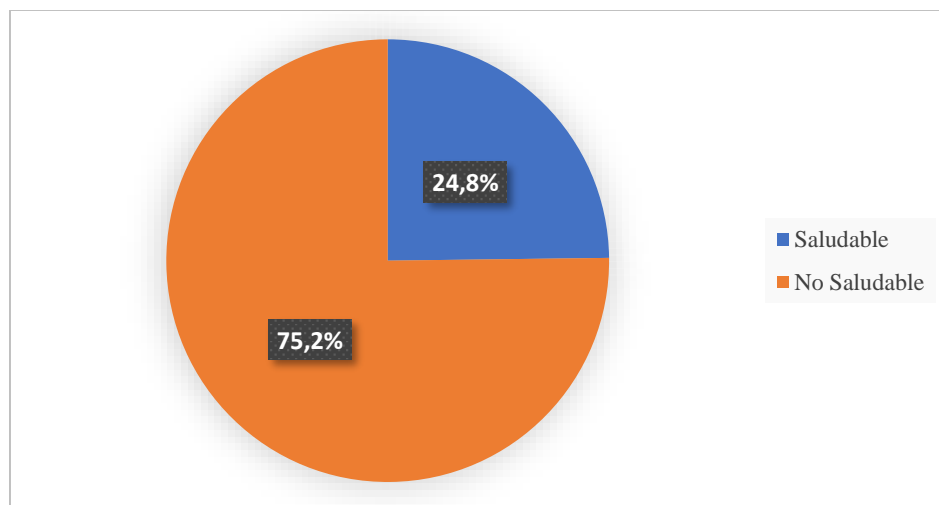
ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Actividad y Ejercicio	N°	%
Saludable	27	24,8
No saludable	82	75,2
TOTAL	109	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 3

ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 04

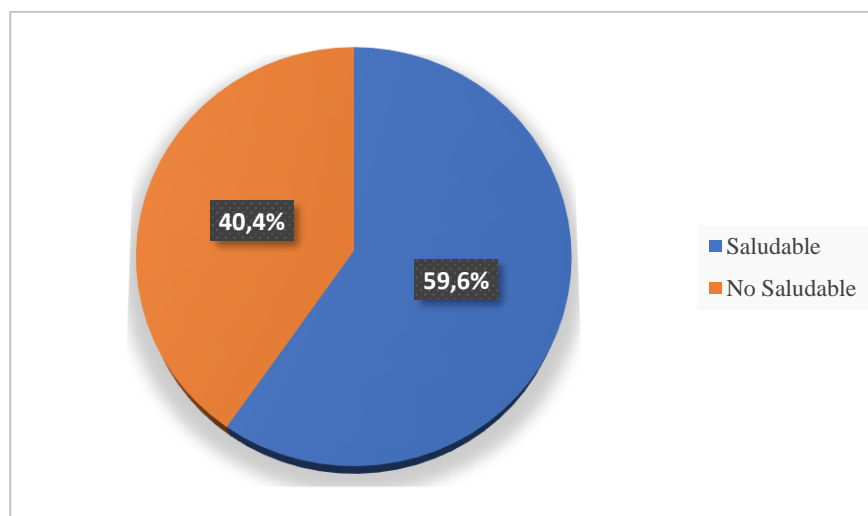
MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Manejo de Estrés	N°	%
Saludable	65	59,6
No saludable	44	40,4
TOTAL	109	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 4

MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 05

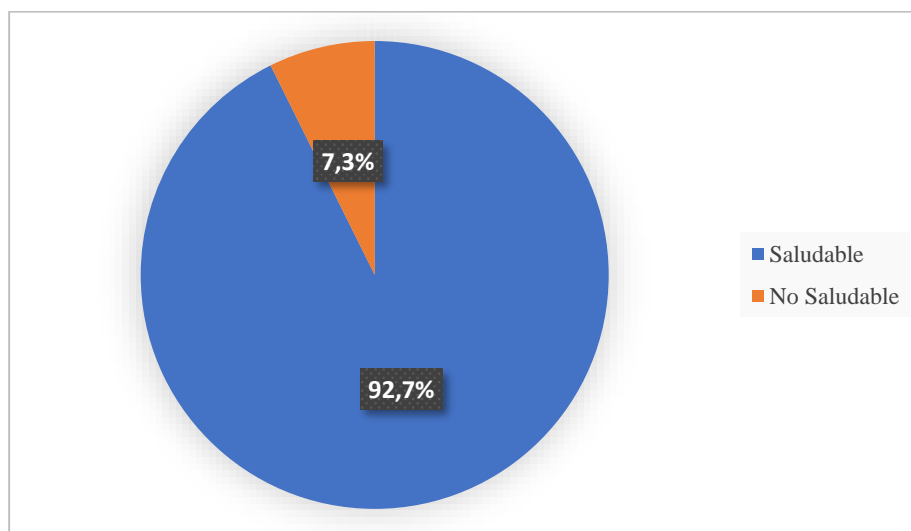
APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Apoyo Interpersonal	N°	%
Saludable	101	92,7
No saludable	8	7,3
TOTAL	109	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 5

APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 06

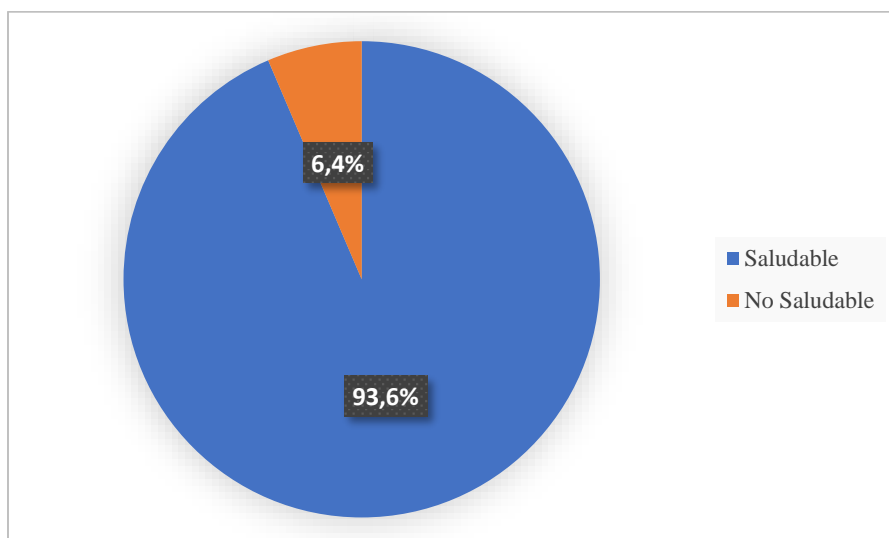
AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Autorrealización	N°	%
Saludable	102	93,6
No saludable	7	6,4
TOTAL	109	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 6

AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

TABLA 07

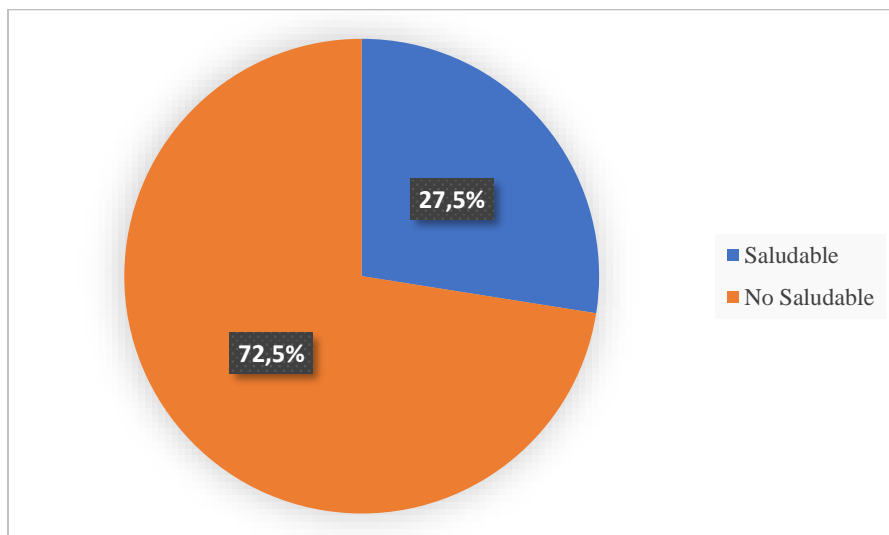
RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019

Responsabilidad en Salud	N°	%
Saludable	30	27,5
No saludable	79	72,5
TOTAL	109	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

GRAFICO 7

RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ, 2019



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, 2019

4.2 Análisis

Los resultados de este estudio corresponden a 109 estudiantes del cual nos llevó a identificar los estilos de vida saludable y no saludable. A continuación, presentamos el análisis de las 6 dimensiones.

En la tabla N°1, Del siguiente resultado se pudo identificar que el total de las estudiantes encuestadas de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz, con relación a sus estilos de vida; el 55,0% (60) tienen un estilo de vida no saludable y el 45,0% (49) tienen un estilo de vida saludable.

De la misma manera el resultado hallado tiene relación con el estudio realizado por Ocaña A, (56). En la investigación titulada Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. los resultados se observan que la mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74,9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25,1%).

Del mismo modo el resultado hallado guarda relación con el estudio realizado por Lipa L, (57). En su estudio Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora - Puno, 2017. Claramente los resultados orientan sobre el nivel de estilos de vida: El 82% de estudiantes tienen un estilo de vida saludable, el 18% tiene no saludable.

El estudio que difiere a los resultados hallados es de Bullon J, (58). En su estudio titulado Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. El resultado de esta investigación tuvo como resultado que el 1,0% tiene un estilo de vida no saludable, el 37,4% tiene poco saludable y el 61,6% tiene un estilo de vida saludable.

Sin embargo, difiere el estudio realizado por Rosemberg D. Rocha, F. (59). En su estudio titulado Estilos de vida como evidencia de la formación integral de los estudiantes de secundaria del Colegio San Bartolomé La Merced Bogotá Colombia, 2017. Concluye que los estilos de vida se ajustan a todas las dimensiones del desarrollo humano, el 83.7% corresponde a saludable por consiguiente ayuda a que el organismo este en óptimas condiciones para el desarrollo del estado físico y mental de los estudiantes durante la etapa de vida; y el 16.3% de los estudiantes porcentaje que no es tan preocupante representa no saludable.

Por otra parte, difiere el estudio realizado por Ramos G. (60). En su investigación titulado Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Concluye que los resultados encontrados en este estudio la mayoría de los estudiantes presenta un estilo de vida saludable el 60% y solo el 40% tienen un estilo de vida poco saludable.

Finalmente otro estudio que difiere es el estudio realizado por los autores Herazo Y, Nuñez N, Sánchez L, et al (61). Investigación titulada Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios 2017. El estudio presenta que el 9% de los estudiantes tienen un óptimo estilo de vida y 49% se clasifican como bueno, por lo tanto, menos de la mitad el 42% de los estudiantes tienen estilo de vida no saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable son conductas que llevan los adolescentes durante su vida diaria para así cubrir las necesidades siendo consciente de mantener la igualdad tanto del cuerpo y mente para así llevar un estado de salud en óptimas condiciones, consumir una alimentación variada, tener una autoestima elevada y

además tener una revisión periódica por medicina al menos una vez al año así se evitara de las enfermedades futuras. En cuanto al estilo de vida no saludable son comportamientos o acciones que a veces los estudiantes toman de una manera de juego en contra de su propia salud, su mejoría de la calidad de vida y además afectando su bienestar personal (62).

Mantener un estilo de vida en óptimas condiciones desde las primeras etapas de vida aporta significativamente que el estudiante esté en buenas condiciones de salud y que la buena costumbre alimentaria que sea adoptada por su círculo familiar todo ello evitara que se presente problemas en la etapa de adulto. El aprendizaje en esa etapa es fundamental para así poder discernir lo bueno y lo malo, la información brindada debe nacer desde la casa de los padres ya que ellos tiene un compromiso muy grande hacia sus hijos (63).

Por los resultados encontrados, se identificó que los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro referido a sus estilos de vida estos no son saludables; tiene que ver mucho con el actuar y el desarrollo. Los estilos de vida de los estudiantes influyen mucho de acuerdo a la cultura social donde viven, en este caso de la zona rural; ellos no le dan la importancia necesaria de cómo llevar una vida saludable, dándole la prioridad a su entorno social es decir se guían por sus compañeros; quienes a veces tienen una perspectiva negativa al tratar de experimentar conductas que son riesgos para su salud. Esto aunado a que muchos padres no se preocupen por impartir conductas saludables a sus hijos desde las primeras etapas de vida.

Por lo expuesto se propone al ministerio de salud a través de los centros de salud brinde estrategias de cómo mejorar los estilos de vida de los estudiantes además concientizar

a los padres de cuán importante es tener un estilo de vida saludable ya que repercute en el desarrollo de sus hijos.

En tabla N° 2, respecto a la dimensión alimentación se identificó que del 100% (109) de los estudiantes encuestados el 68,8% (75) tiene estilo de vida no saludable y el 31,2% (34) cabe señalar que tiene estilo de vida saludable.

Cabe señalar la similitud del estudio realizado por Sánchez E, (64). En su estudio titulado Estilos de vida en los adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, Lima 2018. respecto a la dimensión alimentación indica que los alumnos tienen un estilo de vida no saludable que representa al 66% estilo de vida no saludable y un 23,6% tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10,4%.

De igual manera la aproximación del estudio realizado por Aguilar V, (65) En su investigación titulado Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi-Concepción 2017. En cuanto a la dimensión alimentación se concluye que el 60% es no saludable por consumir alimentos envasados, bebidas gasificadas y además no tienen un horario determinado para su alimentación y el 40% si tiene un estilo de vida ordenada y saludable.

Los resultados encontrados en esta investigación tienen similitud, los autores son Díaz A, Pino J, Villa S, (66). En su investigación titulado estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física 2016. Sé llegó a los resultados que el 60%, la mayoría de los estudiantes respecto a la alimentación es muy pobre porque ellos consumen alimentos que contienen altos en carbohidratos e

incremento de comidas rápidas y por lo tanto el 40% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludable y la menor parte tiene estilo de vida saludable.

El estudio que difiere a los resultados encontrados es de Cahuapaza C, (67). En su investigación titulado Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes de la Institución Educativa N° 70801 Nuestra Señora de Guadalupe de la Ciudad de Puno – 2018. Obtuvo que el 65% de los estudiantes tienen un consumo alto de alimentos y el 35% tienen un consumo bajo y por lo tanto los estudiantes presentan un diagnóstico nutricional normal.

El estudio que difiere por Lima M, Guerra M, Salvador J, (68). En su investigación que tiene como título Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes del Sur de España, 2016. Resultados hallados son: los adolescentes desayunaban, almorzaban y cenaban a diario el 67% tiene un estilo de vida saludable y el 33% no saludable.

Así mismo se observa no todos consumen las tres comidas esenciales del día, inclusive hay estudiantes que solo almuerzan; esto se debe muchas veces al tiempo y la economía, porque siendo esta una institución de zona rural, los estudiantes se levantan temprano a colaborar con las labores de la casa y después de ello recién van al colegio y para no llegar tarde a veces omiten el desayuno y lo reemplazan con algún producto como galleta, gaseosa, snack, entre otros, los cuales los adquieren en el kiosco del colegio. De la misma forma en otros casos realizan un ayuno, porque no cuentan con el dinero necesario para poder adquirir los alimentos requeridos para el desayuno. Esto estaría desequilibrando la alimentación diaria e incidiendo en la falta de rendimiento escolar.

Por ello es muy importante tener en claro los conceptos sobre la alimentación, ya que es una práctica primordial en el mantenimiento de la vida y en el desarrollo de día a día referido a las actividades diarias. Enfocando respecto a los estudiantes, la alimentación es de vital importancia ya que constituye la prevención de las enfermedades que se puedan dar durante la etapa de vida, en esta etapa la alimentación tiene un denominador común: preparación muy sencilla y consumo fácil, con un perfil calórico, graso muy elevado y aporte de nutrientes muy bajo (69).

La calidad de la alimentación es un tema muy importante, es un indicador que mide el nivel de la dieta y el aspecto nutricional, ello no reflejara el estado nutricional de los estudiantes. El problema principal que se da respecto a la alimentación se vincula con bajo consumo de verduras, frutas, pescados y lácteos y esta etapa los adolescentes tienden a tener un consumo elevado de alimentos envasados o industrializados, que tales productos tienen un exceso de grasas saturadas altos en azúcar y sal (70).

Requerimiento muy importante en la ingesta de los carbohidratos y proteínas, el consumo debe ser en cantidades necesarias para un óptimo desarrollo del organismo en un adolescente. La ingesta debe ser balanceada, al menos 50% del régimen y del 15 a 20% de proteínas de origen vegetal y el 30 al 35% es lo que representa de forma general de calorías a lo que se refiere a los ácidos mono insaturados, grasos saturados y poliinsaturados, no todo consumo de grasa es malo para el organismo y por ende es necesario consumir de una manera fraccionada. Los ácidos grasos fundamentales es lo que se encargaran de generar de diversos vitaminas liposolubles y metabolitos (71).

Además, la alimentación que se da en las jornadas ya sea en las mañanas o tarde en un plantel educativo debe ser indagado ¿Qué alimentos ingieren?, ¿a qué hora lo hacen? Y lo más importante ¿lo que comen es la adecuada para su crecimiento y desarrollo? Es importante enfatizar en el hogar ya sea de la madre u otro miembro de familia sobre la buena alimentación. Todo lo mencionado es de vital importancia, de ello dependerá su rendimiento académico (72).

Dentro de esta perspectiva los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro mencionan que sus madres si preparan su desayuno, pero no ellos no lo comen, manifiestan que esa hora no tienen ganas de tomar desayuno, lo que prefieren ellos es que les den dinero y así comprar en el cafetín de la institución.

La alimentación no es comer en demasía no es ingerir demasiadas proteínas, grasas etc. Lo primordial que se debe de tener en una alimentación es variar el consumo sobre todo mucha fruta, verduras, no dejar de lado del pescado al menos 2 veces por semana, algunas veces carnes rojas que tienen bastante proteína y beber mucha agua. Una mala alimentación es perjudicial para un estudiante porque en esa edad habrá más necesidades de proteína, las vitaminas, minerales, calcio, hierro y zinc etc. Importante cumplir con la pirámide alimenticia, ello será determinante en un buen funcionamiento del sistema nervioso, que consume el 18% de energía que procede de la glucosa una buena alimentación brinda todos los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y la regeneración celular (73).

Por ende, la alimentación en los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro es muy importante mencionar que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo, motivo por el cual la alimentación juega un papel importante para ellos.

Es decir, debe contener todos los nutrientes esenciales que brinden el aporte nutricional adecuado. En esta etapa los estudiantes se ven fuertemente influenciados por los amigos en la adquisición de nuevos hábitos de nutrición dejando de lado las normas tradicionales y familiares; trayendo como consecuencia que los hábitos alimenticios se modifiquen y puedan derivar en problemas alimenticios que perjudiquen su salud. Como por ejemplo al no aceptarse físicamente se someten a una dieta extrema con el objetivo de reducir su peso de manera no saludable.

Por lo mencionado se expresa que el centro de salud brinde informaciones y a través de ello estrategias respecto a la alimentación saludable, a la mejora del aspecto nutricional de los estudiantes.

En la tabla N° 3, respecto a la dimensión Actividad y ejercicio se identificó que del 100% (109) de los estudiantes encuestados, el 75.2% (82) no realiza actividad física, por lo cual tiene un estilo de vida no saludable y el 24.8% (27) un porcentaje mínimo que si realiza actividad física que tiende a tener un estilo de vida saludable.

El estudio realizado que conlleva la similitud es de Meléndez A. (74). En su estudio titulado Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019. En relación a la dimensión actividad física y social, el 93,3% no realiza actividad física y por ello tiene un estilo vida no saludable y el 6,7% tiene estilos de vida saludable.

La investigación realizada tiene similitud con los resultados de los autores Flores P, Guzmán M, (75). Investigación titulado Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque – 2016. En conclusión, respecto a la dimensión Actividad física y recreativa el 64,3% de las adolescentes se evidencio que no muestran interés y motivación por practicar algún

tipo de deporte que ayuden el desarrollo físico y crecimiento personal, el 35,7% si tiene interés en realizar ejercicio.

Por consiguiente, el estudio realizado por Campo L, Herazo Y, García F, et al (76). Estudio titulado Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla, Colombia, 2016. Los resultados son similares por que 75,4 % si realiza actividad física y solo el 24,6% de los estudiantes reconoce que no realiza ejercicio, no toma interés en realizar ejercicio.

El estudio que difiere a los resultados hallados es de Salas D, (77). En su estudio titulado Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018. El 70% de los escolares realiza actividad física constante y la menor parte que es el 30% realiza pocas veces y por ende los escolares tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados hallados que no tienen similitud es de Tito E, (78). En su estudio titulado estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019, respecto a la dimensión actividad y ejercicio los adolescentes tienen un estilo No saludable 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%.

Según la OMS, nos manifiesta que el ejercicio es primordial para el organismo, permite favorecer el óptimo bienestar y la satisfacción personal del individuo más aun de un adolescente facilitando la formación de una autoimagen positiva que contribuye a prevenir de forma directa e indirecta un elevado número de dolencias, tanto a nivel fisiológico como psicológico, siendo un determinante de la vitalidad del cuerpo y de

su capacidad funcional. Para ello es de suma importancia consumir los tres grandes grupos de alimentos; protectores, reguladores y constructores (79).

El sedentarismo es perjudicial para el adolescente, en nuestros días el tiempo libre que ellos tienen lo pasan en computadoras, video juegos o con la televisión, algunos pueden ser educativos y estimulantes intelectualmente, pero en esa etapa es importante que estén activos físicamente para así desarrollar y tener un crecimiento sanos sin problemas de salud a futuro, muy importante que los padres enfatizen promover actividades y así revertir el sedentarismo (80).

Al practicar ejercicio o algún tipo de deporte es tener un estilo vida saludable y disminuye el riesgo de enfermedades tanto a nivel psicológico, ayuda estar emocionalmente bien y sube la sensación de bienestar. Además, el ejercicio ayuda el estado de salud esté en óptimas condiciones tanto en cardiopatías, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis etc. la OMS indica que en los adolescentes peruanos en los últimos estudios han aumentado la obesidad, el 11,2% a 18,6% en mujeres y el 4,0% a 9,7% en varones; siendo la causa principal falta de actividad física (81).

Respecto al resultado obtenido de los estudiantes de la Institución educativa Divino Maestro sobre la actividad y ejercicio se identificó que se debe enfatizar que los beneficios de tener una buena salud física hacen que los huesos y músculos sean más fuertes, mejora la postura y equilibrio, hace que su corazón sea más fuerte y favorece su crecimiento. A demás la actividad física se ha asociado a efectos psicológicos de los adolescentes porque permite tener un mejor control de ansiedad y depresión.

Por lo expuesto se propone a la municipalidad y al centro de salud realizar las actividades preventivo promocional para fortalecer la actividad de ejercicio de los estudiantes. Además, puede contribuir al desarrollo social dándoles la oportunidad de expresar y fomentar la autoconfianza la interacción social y la integración. También permite tener comportamientos saludables y evitar el consumo de sustancias toxicas típicas de su edad.

En la tabla N° 4, respecto a la dimensión Manejo del estrés se identificó que del 100% (109) de los estudiantes encuestados, el 59,6% (65) suelen planear alternativa ante las preocupaciones o estrés que puedan tener y por ende tienen un estilo de vida saludable, mientras tanto el 40,4% (44) tienen problemas con el manejo del estrés por lo tanto su estilo de vida es no saludable.

Los resultados se relacionan a los encontrados por Según Moreno K, (82). En su estudio titulado Estrés cotidiano en niños de un Centro Educativo de la Ciudad de Huaraz 2017. El 66,6% de los estudiantes no presenta algún tipo de problema de estrés significativo y por lo tanto es saludable y el 33,4% presenta estrés grave.

Los resultados que se relacionan a los encontrados por Pacheco N, Vega J, Casique A, et al (83). En su estudio titulado Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública, 2016. La gran mayoría de estudiantes tienen una visión clara de su Proyecto de Vida el 70,5%, controla sus situaciones de estrés y no tienen problemas con su sexualidad y por lo tanto presenta un estilo de vida saludable y el 29,5%, presenta estilo de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación son similares a los encontrados por Vásquez C, (84). En su investigación titulado Autoestima y rendimiento académico en

estudiantes del 6° grado de primaria de instituciones educativas públicas de San Juan Bautista – 2015. El 67,9% presentaron una autoestima alta y por ende tienen un manejo del estrés saludable, mientras que el 32,1% una autoestima baja por lo tanto representa estilo de vida no saludable.

El estudio que difiere a los resultados encontrados es de Fernández A, (20). En su estudio titulado Estilos de Vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao, 2018. Se obtuvo en relación al manejo del estrés el 75% es no saludable y el 17% es saludable en los adolescentes.

Los resultados de la presente investigación difieren a los encontrados por Arenales V, (85). Estudio titulado estilos de vida de los adolescentes de la institucion educativa “la victoria” el tambo huancayo 2018. El 96,2% de los adolescentes tuvieron sueño y descanso no confortable, que representa un manejo del estrés no saludable, el 3,8% tiene un estilo de vida poco saludable y saludable.

La adolescencia es una etapa muy especial donde hay muchos cambios que alteran tanto lo emocional y físico y también se presentan una serie de estresores muy comunes que se dan en esta etapa como son cambios hormonales, crecimiento puberal y también cambios de independencia y dependencia que se alteran con los padres y viceversa, en esta etapa el adolescente genera nuevas relaciones con la familia y con el entorno y se enfrentara con los nuevos retos, una visión muy distinta que poco a poco ira adaptando.(36)

En la fase de desarrollo muy importante tener en cuenta que el adolescente experimente el estrés de cualquier tipo y todo los días por simple hecho de estar en una etapa de transición, para ello el descanso es una fase donde reducimos diferentes actividades tanto como físicos y mentales, es cierto cuando una persona descansa

queda en inactividad el organismo aprovecha tal momento para liberar el estrés, ansiedad y la carga física (86).

Por ende, se establece que los estudiantes de la Institución educativa tienen una perspectiva de manejar la situación del estrés de una manera saludable, porque identifican las situaciones estresantes a las cuales le hacen frente con la realización de actividades físicas como caminar al aire libre, jugar fútbol, estar en las redes sociales y conversar con sus compañeros. Todo ello es beneficioso para el organismo, les mantiene activos.

Por consiguiente, se propone al centro de salud brindar charlas educativas respecto de cómo manejar situaciones del estrés de los estudiantes, crear actividades relajantes además los padres deben brindar apoyo emocional.

En la tabla N° 5, en cuanto a la dimensión Apoyo interpersonal se conoce que del 100% (109) de los estudiantes encuestados el 92,7% (101) acostumbra a tener estilo de vida saludable mientras tanto un porcentaje menor como es el 7,3% (8) tiene un estilo de vida no saludable.

Estudio realizado se asemeja con los resultados obtenido por Quispe Y, (87). En su investigación titulado Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017. Respecto a relaciones interpersonales que representa el 81,1% tienen un estilo de vida saludable y el 19,9% de los estudiantes no maneja un apoyo interpersonal adecuado y ello representa al estilo de vida no saludable.

Estudio realizado tiene similitud con los resultados obtenido por Sosa R, (88). En su estudio titulado Comunicación familiar y estilos de vida en adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope – Lambayeque – 2019. Los resultados

respecto a la dimensión apoyo interpersonal el 68% de los adolescentes llevan un estilo de vida saludable, mientras tanto el 32% mostraron que no guardan relación con el apoyo interpersonal por falta de comunicación en su entorno del adolescente y por lo tanto representa estilos de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación son similares a los encontrados por Tapullima J, (89). Investigación titulada autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel secundaria de la amazonia - 2017. El resultado en cuanto a las relaciones interpersonales el 90,4% tiene estilo de vida saludable y el 9,6% tienen relaciones interpersonales malas que es estilo de vida no saludable.

El estudio que difiere a los resultados encontrados es de Aroni A, Sosaya M, (90). Estudio titulado Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” Sector I – Cayma- 2017. El apoyo interpersonal en los estudiantes se tiene que el 65% tiene un estilo de no saludable en mayor proporción sobre todo en la comunicación y empatía; sin embargo, el 35% de los estudiantes respecto a las relaciones interpersonales con amigos y familia es positivo destacando que habla con sus padres sobre amigos, colegio. Y por lo tanto representa estilo de vida saludable.

Los resultados de la presente investigación difieren a los encontrados por Paucar M, Barboza S, (91). estudio titulado niveles de autoestima de los estudiantes de la institución educativa 9 de diciembre de pueblo nuevo chincha – 2017. El resultado respecto al apoyo interpersonal es 67%, que evidencia al estilo de vida no saludable de manera íntegra sabe manejar su capacidad autocontrol el 33% de los estudiantes refieren relacionarse con los miembros de una familia lo cual presenta estilo de vida saludable.

La adolescencia es considerada una etapa donde sufre confusión emocional por el simple hecho de estar en desarrollo tanto emocional y físico. De igual manera en esa etapa se da la construcción de identidad, capacidades y actitudes que van encaminados en busca del bienestar. Todo ello estará sujeto al entorno que le rodea, el desarrollo, crecimiento y fortalecimiento del adolescente (92).

La adolescencia es vivida de diferente manera por cada persona, las relaciones que se dan con los tutores son de la misma diversidad. Lo que si tenemos un concepto claro es que la gran mayoría de los adolescentes tiene procesos de crisis todo ello con tan solo tener la autonomía por parte de ellos. Esta crisis puede causar un cambio radical en cuanto se trata de relacionarse con la familia, siendo un punto que quiebre en la relación de padres e hijos (93).

Según Erikson da a conocer que en la etapa de la adolescencia es una etapa muy corta y transitoria en la que se va teniendo una visión para el futuro cual es bueno o malo, y es por eso el ser humano necesita siempre relacionarse con los demás necesita ese apego de otra persona, expresar sus emociones, resolver problemas que necesita y en el caso de la adolescencia no se da esa posibilidad siempre hay dificultades con el entorno, con los padres y la sociedad eh ahí el problema de relacionarse (37).

Importante mencionar que al conocer la dimensión apoyo interpersonal de los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro no manifiestan problemas hacia los demás; tienen una buena relación con sus compañeros. Puesto que en esta etapa la amistad es vital para el fortalecimiento de su propia estima, al manifestar sus inquietudes y dudas con las personas que están a su alrededor como son sus compañeros, profesores, amigos y familia.

A si mismo respecto a la dimensión Apoyo interpersonal el resultado obtenido es alto ello quiere decir que la mayoría de los estudiantes son saludables, es importante tener un soporte ya sea en diferentes situaciones, la recreación es muy importante así mantenemos el equilibrio en el organismo y no sufrir de cargas tanto mentales y físicos.

En tal sentido se sugiere a los padres de familia estar pendientes de sus hijos, apoyar en situaciones difíciles, en esa edad están más vulnerables ya sea por personalidad o falta de experiencia.

En la tabla N° 6, referente a la dimensión Autorrealización se describe que del 100% (109) de los estudiantes encuestados el 93,6 % (102) tienen un desarrollo personal adecuado que refleja a tener un estilo vida saludable mientras tanto el 6,4% (7) tiene un estilo de vida no saludable. Por lo tanto, el porcentaje que predomina en esta tabla es el estilo de vida saludable.

Estudio realizado tiene similitud con los resultados hallados por Vilcapaza V, (94). Estudio titulado Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017. Respecto a la autorrealización el 49,9% de adolescentes se sienten satisfechos y representa al estilo de vida saludable y el 44% representa al estilo de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación son similares a los encontrados por Carreño A, (95). En su estudio titulado Nivel de autoestima de las estudiantes mujeres de primero a quinto de secundaria de la institución educativa eriberto arroyo mío del caserío Chililique alto del distrito de Chulucanas, Piura – 2015. Los resultados obtenidos en esta investigación respecto a la autorrealización un 75% de los estudiantes destaca el buen estilo de vida saludable mientras tanto un porcentaje menor

que es el 25% de los estudiantes su nivel de autorrealización es bajo y por lo tanto representa al estilo de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación son similares a los encontrados por Cabrera A, (96). Estudio titulado Rendimiento académico y autoestima en estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica de la Universidad Nacional de Jaén – 2016, en relación a la autorrealización en estudiantes, la mayoría de los encuestados tiene un estilo de vida saludable que representa el 56,6% y por otro lado los resultados que nos indican que el 44,3% que representa un estilo de vida no saludable.

El resultado difiere los encontrados por Solís M, (97). Estudio titulado Habilidades sociales en estudiantes de un centro educativo del distrito de Pamparomás – Huaylas, 2017. Los resultados obtenidos fueron que el 23,5% de los estudiantes se encuentra conforme y satisfecho con las actividades que realiza, el 22,3% un nivel normal alto, el 54,2% un nivel bajo muy bajo en conclusión los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación difieren a los encontrados por Andrade J, González J, (98). En su estudio titulado relación entre autoestima, desesperanza y estilos de socialización parental en estudiantes – Ecuador – 2017. El resultado encontrado en esta investigación da a conocer que el 76,7% de los estudiantes tienen una autorrealización baja que representa un estilo de vida no saludable mientras tanto un porcentaje menor que es 22,4% que si tiene un estilo de vida saludable.

La autorrealización consiste cuando estas satisfaciendo las necesidades primordiales a medida que pasa el tiempo experimentado los resultados, es ahí donde se encuentra conceptos claros. En la etapa de estudiante siempre encontramos

emociones desordenadas que son circunstanciales por el simple hecho de estar a un paso a la juventud. Por ello en esta etapa es importante tener en cuenta si el adolescente está desarrollando su aspecto personal adecuado (99).

Es una tendencia básica para el ser humano tiene como objetivo a desarrollar su máximo potencial para así llegar a ser, uno de los teorista como Maslow nos da a conocer que es muy importante el crecimiento y desarrollo del potencial propio del ser humano, de igual manera es fundamental comprender la connotación del autocuidado como una edificación sociocultural que ha venido impregnado desde un inicio, tradiciones todo ello tiene que ver con el cambios cognitivos y fisiológicos (39).

A sí mismo en la investigación realizado a los estudiantes de la institución educativa de nivel secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro del Centro Poblado de Cochapampa – Carhuaz. Tienen un porcentaje alto respecto a la dimensión autorrealización que representa saludable y favorece en sus desarrollos de los estudiantes.

En cuanto a el resultado obtenido respecto a la dimensión autorrealización de los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro, no suelen manifestar algún problema, en cuanto a sus desarrollos personales los estudiantes tienen la capacidad de lograr la felicidad y por ende tienen un mayor logro de la autorrealización. Importante en esta etapa tener en cuenta si fomentan o no su desarrollo personal, todo ello dependerá su actuar para así cumplir con los objetivos que puedan tener más adelante.

Por consiguiente, se propone al centro de salud conjuntamente con los docentes brindar sesiones educativas respecto a la personalidad y promover acciones que aproximen a uno mismo, la autoestima. La autorrealización es una base fundamental

en cuanto a la vida emocional ya sea para el presente y futuro en los adolescentes, eh ahí es donde se establece la efectividad de la autoestima para la etapa adulta.

En la tabla N° 7, respecto a la dimensión Responsabilidad en Salud se identificó que del 100% (109) de los estudiantes encuestados el porcentaje predominante es 72.5% (79) la cual representa al estilo de vida no saludable y el 27.5% (30) tienen un estilo de vida saludable.

El estudio tiene similitud a los resultados encontrados por Barragán L, Gonzales M, Estrada S, et al. (100). Estudio titulado Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes Durango – México 2016, en su resultado encontrado respecto a responsabilidad en salud, los adolescentes el 62,1% fueron masculinos y femenino que representan estilo de vida no saludable y el 37,9% representa un estilo de vida saludable.

El estudio que difiere a los resultados encontrados por Maquera E, Quilla R (101). Estudio titulado Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. respecto al responsabilidad en salud los resultados fueron los siguientes el 56,7 % presenta un estilo de vida saludable, seguido de un 43,3 % con estilos de vida no saludable

El estudio que difiere a los resultados encontrados por Galeano J, (102). Estudio titulado Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay – Huacho, 2019, en conclusión, del 100% de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a la dimensión responsabilidad, el 50,0% lleva un estilo de vida saludable, el 29,0% un estilo de vida adecuado y el 21,0% un estilo de vida no saludable.

En esta etapa se da grandes cambios, ellos se sienten inmunes a todo, como si no se van a enfermar, a pesar de esto no debemos dejar de lado inculcar que cuán importante es estar bien de salud para ello es importante dar las recomendaciones que beneficien su etapa de vida.

La OMS nos da conocer que el estado de salud no solo es estar libre de enfermedades si no que implica muchas cosas como estar bien en lo fisiología y mentalmente, pero lo más importante es tener una alimentación adecuada para no alterar algunos factores adversos para el organismo. Es por ello que un adolescente debe tomar decisiones muy sabias para no descompensar su organismo y así poder conservar su salud en un estado óptimo, lo importante es en esta etapa es tener un buen estilo de vida. (43)

Por ende, los estudiantes de la institución educativa Divino Maestro, en cuanto a la dimensión responsabilidad en salud; los estudiantes no enfatizan en su salud por cambios emocionales que se da en esta etapa, al no tomar la responsabilidad del caso será crucial revertir algunos problemas en la etapa adulta. Las actividades que dejan de lado como no acudir al centro de salud, no tomar interés en las sesiones educativas y por consumir sustancias nocivas en esa etapa es perjudicial, como sabemos el organismo está en pleno desarrollo tanto en lo físico y mental.

Por lo expuesto se propone al personal del centro de salud fortalecer lo que es la prevención y promoción de la salud para que los estudiantes tengan muy claro el concepto de responsabilidad en salud así se evitara enfermedades futuras.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En cuanto a las características de la alimentación se identificó que la mayoría de los estudiantes no poseen una adecuada alimentación, ello representa un estilo de vida no saludable y menos de la mitad de los estudiantes que sí tienen un estilo de vida saludable.
- En cuanto a las características de la actividad y ejercicio, se identificó que la mayoría de los estudiantes tiene un estilo de vida no saludable, y por otro lado menos de la mitad de los estudiantes que si tienen un estilo de vida saludable, interés de realizar ejercitarse o mantener un estado físico adecuado.
- Respecto a las características del manejo del estrés, se identificó que el resultado encontrado, más de la mitad de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable y menos de la mitad representa estilo de vida no saludable; es decir ellos no tienen el manejo del estrés.
- En cuanto a las características del apoyo interpersonal, se conoció que la mayoría de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad de los estudiantes presenta estilo de vida no saludable que tienen problemas con relacionarse con los demás y no reciben apoyo adecuado de sus compañeros y de sus tutores.
- Referente a las características de Autorrealización se describe que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable, y menos de la mitad representa estilo de vida no saludable, lo cual significa que no se sienten satisfechos con las actividades que desarrollan.

- En cuanto a la identificación de las características de responsabilidad en salud; la mayoría de los estudiantes poseen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable, lo cual muestra que ellos si se preocupan por su salud.

5.2 Recomendaciones

- A los investigadores posteriores de nuestro país, se les sugiere elaborar otros estudios con el objetivo de establecer las causas de riesgo que predominen en las diferentes dimensiones del estilo de vida que sean considerados no saludables.
- Dar a conocer los resultados obtenidos de la presente investigación, sensibilizar y sugerir a las autoridades representantes del C.P de Cochapampa – Carhuaz - Ancash, a los trabajadores del centro de salud para poder implementar estrategias y promover actividades preventivo promocional a los estudiantes.
- Asimismo, se recomienda a los padres de familia enfatizar el consumo de alimentos balanceados y saludables, de tal forma deben ser vigilantes en el kiosco o el comedor estudiantil.
- Se sugiere a las autoridades del C.P de Cochapampa para que se genere espacios de diversión, recreación y así potenciar las actividades físicas, ello ayudara aliviar el estrés mejorando el sueño y salud mental además combatir posibles crisis de depresión y ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andalucía F. Hábitos de vida saludable. Cons salud [Internet]. 2010 [cited 2019 Sep 19]; Available from: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
2. Organización Mundial de la Salud. OMS | Salud de los adolescentes. Oms [Internet]. 2016 [cited 2019 Sep 23]; Available from: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
3. Fernández F. et al. RESISTENCIA BACTERIANA. Of Reg para las Am [Internet]. 2016 [cited 2019 Sep 19];1–2. Available from: https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133
4. OMS. La OMS presenta el Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física [Internet]. 4 junio. 2018 [cited 2019 Sep 23]. Available from: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92617>
5. Vázquez Sánchez V, Niebla Delgado DM, Marrero Rodríguez FJ, Ojeda DA, Gálvez Soler JL, Hernández Machado D. Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares. Nutr Clin y Diet Hosp. 2017;37(2):147–51.
6. Organización Panamericana de la Salud OM de la S. OPS/OMS Perú [Internet]. Enfermedades no trnsmisibles y factores de riesgo. 2018 [cited 2019 Sep 23]. Available from: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&i

d=196

7. OCDE. Panorama de la Salud 2017 INDICADORES DE LA OCDE [Internet]. 2017 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264306035-es.pdf?expires=1635553608&id=id&accname=guest&checksum=A8B080C19054BD0A77A26A3E211E148C>
8. Organizacion Panamericana de la Salud. Temas de Salud. Of Reg para las Am [Internet]. 2016 [cited 2019 Sep 23];1–2. Available from: https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133
9. Salud ministerio de. situacion de jovnes y adolescentes en el Perú. ff [Internet]. 99AD [cited 2019 Nov 16];dd. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
10. Coca M. NIVEL DE CONOCIMIENTO DE PADRES SOBRE ALIMENTACION INFANTIL Y ESTADO NUTRICIONAL DE PREESCOLARES DEL COLEGIO UNION 2017 [Internet]. 2017 [cited 2020 Jun 23]. Available from: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8709/1/2019_Coca-Jurado.pdf
11. Minuzzi T, Pandolfo KCM, Azambuja CR, Santos DL dos. Relação do comportamento do perfil do estilo de vida de escolares com o de seus pais. Cien Saude Colet. 2019 Sep;24(9):3563–70.
12. SENAJU - PERU - 2019. Informe nacional de juventudes 2018 - 2019 [Internet]. 2019. [cited 2020 Jun 23]. Available from:

<https://www.conadisperu.gob.pe/observatorio/biblioteca/informe-nacional-de-las-juventudes-en-el-peru-2018-2019/>

13. Grupo S, del Embarazo en Adolescentes P, en Adolescentes Peruanas Aumentó E. Equipo de Seguimiento Concertado a las Políticas de Salud. 2018 [cited 2019 Sep 19];1–15. Available from: https://www.mesadeconcertacion.org.pe/sites/default/files/archivos/2018/documentos/06/alerta_embarazo_en_adolescentes_aumento_junio_2018.pdf
14. MARCELO Alvarez Nilda. Universidad católica los ángeles de chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de obstetricia. Tesis [Internet]. 2016 [cited 2019 Sep 19];102. Available from: <file:///C:/Users/user/AppData/Local/Mendeley Ltd./Mendeley Desktop/Downloaded/Unknown - 2011 - Universidad católica los ángeles de chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de obstetricia.pdf>
15. Campo L, Herazo Y, García F. Suarez M MF. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla - Colombia - 2017. Salud Uninorte [Internet]. 2017 Sep 1 [cited 2020 Oct 26];33(3):419–28. Available from: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/8767/214421442428>
16. Gaither Jiménez LE, Pimienta Prieto JH. DESCRIPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA Y FACTORES DE RIESGO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE TAMAULIPAS. Rev Panam Pedagog Saberes y Quehaceres del Pedagog [Internet]. 2017 [cited 2019 Oct 9];(24):21. Available from: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=29a7bc8b-28d5-46ef->

9fb2-e321d77b34a9%40sdc-v-

sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaX

Rl#AN=124521386&db=fap

17. Bonifaz I, Trujillo S, Sánchez F SL. Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador - 2017. Rev Cuba Invest Bioméd [Internet]. 2017 [cited 2020 Oct 26];36(4):1–14. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000400006
18. Ccapa R. Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017 [Internet]. 2017. [cited 2020 Jun 23]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7605>
19. Loayza, D. Muñoz J. ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMERICA HUANCAVELICA-2017. Tesis [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 20];55. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1378/TP-UNH.ENF.0101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Arenales V. ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “LA VICTORIA” EL TAMBO HUANCAYO 2018 [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNH_06fa1acd1c054325b9c197f675c40477
21. Mendez Y. DETERMINANTES DE LA SALUD EN ADOLESCENTES DEL3ºy 4º AÑODESECUNDARIA.INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- “JOSÉCARLOS MARIATEGUIN° 88046”CAMBIO PUENTE_CHIMBOTE, 2016 [Internet]. 2019. [cited 2020 Jun 23]. Available from: <https://docplayer.es/136221024-Universidad-catolica-los-angeles-chimbote-facultad-de-ciencias-de-la-salud-escuela-profesional-de-enfermeria.html>
22. Vílchez Reyes MA. Determinantes de la salud en adolescentes de las instituciones educativas de Chimbote, 2015. Univ Católica Los Ángeles Chimbote [Internet]. 2019 Sep 19 [cited 2019 Oct 10]; Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/9943>
23. Jara J. Determinantes de la salud en adolescentes. Institución educativa 8 de Octubre- Chimbote, 2016 [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [cited 2020 Oct 28]. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5976>
24. OPS - OMS. Plan de acción para la salud de la mujer, el niño, la niña y adolescentes 2018-2030 [Internet]. Washington, D.C; 2018 [cited 2020 Oct 28]. Available from: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49609/CD56-8-s.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
25. Agüero J, Asesor A, Gedulfo A, Zúñiga C. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle Alma Máter del Magisterio Nacional ESCUELA DE POSGRADO Tesis Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 21]. Available from: https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos_y_estilos_de_vida_en_la_adolescencia_y_convivencia_familiar.pdf?sequence=1

26. J. R, Herrera M. Hábitos Y Estilos De Vida En La Adolescencia Y Convivencia Familiar Trabajo De Fin De Grado. 2017 [cited 2020 Jun 21]; Available from: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos_y_estilos_de_vida_en_la_adolescencia_y_convivencia_familiar.pdf?sequence=1)

27. Garate K. ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA. UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE, 2011. [Internet]. 2013 [cited 2020 Jun 23]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH_GARATE_FLORES_KAREN.pdf?sequence=3&isAllowed=y

28. Wong de Liu C. Estilos de vida [Internet]. 2014 [cited 2020 Oct 29]. Available from: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

29. PAHO O. Promoción de la Salud Glosario Organización Mundial de la Salud Ginebra [Internet]. [cited 2020 Jun 22]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=48E7890319C76B98325704EDADDDBB4D?sequence=1

30. Fernandez A. “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018” [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 22]. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/225614757.pdf>

31. AEAL. 3. Alimentación saludable | AEAL [Internet]. 20/02. 2017 [cited 2019

- Oct 21]. Available from: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
32. Points K. Healthy eating during childhood. [cited 2019 Nov 17]; Available from:
<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantela-adolescencia-90-P04711>
33. La teoria de maslow en relación a la adolescencia | Trello [Internet]. [cited 2019 Nov 12]. Available from: <https://trello.com/b/IjfYDIHy/la-teoria-de-maslow-en-relación-a-la-adolescencia>
34. OPS/OMS | Actividad Física [Internet]. [cited 2019 Oct 10]. Available from:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es
35. Hernandez J. La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de Gran Canaria [Internet]. 2009 [cited 2020 Jun 23]. Available from:
<https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>
36. Lara A. EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA-IZTAPALAPA ASESOR: IRENE SILVA-VICTOR CÁRDENAS México DF Marzo de 2005 [Internet]. [cited 2019 Nov 10]. Available from: http://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF
37. Mendez IRM. El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencia

- transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona [Internet]. 2005 [cited 2020 Jun 23]. Available from: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>
38. Suriá Martínez R. Tema 2: Socialización y desarrollo social [Internet]. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. 2010 [cited 2019 Nov 17]. p. 1–14. Available from: <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/14285>
39. Hevia, A. Marti M. Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona A critical revision of the debate on human needs from the Person-Centered Approach [Internet]. [cited 2020 Jun 23]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf>
40. Calafell J. Satisfacción personal y Plenitud se basan en tu Rueda de la Vida [Internet]. [cited 2019 Nov 17]. Available from: <https://jeronicalafell.com/la-plenitud-personal-la-satisfaccion-personal-rueda-de-la-vida/>
41. Gonzales, L. Pilar I. RESPONSABILIDAD PERSONAL Y AUTORRESPONSABILIDAD EN SALUD. CONSIDERACIONES DESDE LA ÉTICA DE LA SALUD PÚBLICA [Internet]. [cited 2020 Jun 23]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/306032701_RESPONSABILIDAD_PERSONAL_Y_AUTORRESPONSABILIDAD_EN_SALUD_CONSIDERACIONES_DESDE_LA_ETICA_DE_LA_SALUD_PUBLICA
42. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones. Nota Descr N°345 [Internet]. 2014 [cited 2019 Nov 17];1–6.

- Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
43. Peña C, Girón F. Conservación de la salud» del Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr de Avenzoar (c. 1095-1162) [Internet]. [cited 2020 Jun 23]. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/dyn/v30/12.pdf>
 44. Castro B, Prieto H, Herrera J. CENTRO DE DESARROLLO VIRTUAL, CEDEVI [Internet]. [cited 2020 Jun 23]. Available from: [https://www.ucn.edu.co/sistema-investigacion/Documents/instrumento para caracterizar experiencias.pdf](https://www.ucn.edu.co/sistema-investigacion/Documents/instrumento_para_caracterizar_experiencias.pdf)
 45. Pita Fernández S, Pértegas Díaz S. Investigación cuantitativa y cualitativa. [Internet]. Vol. 9, Cadena Atención Primaria. 2002 [cited 2019 Oct 21]. Available from: www.fisterra.com
 46. Marroquin R. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SESIÓN N° 04 [Internet]. 2010 [cited 2019 Oct 21]. Available from: http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf
 47. Doktuz, Cainamarks Alejandro J, Portocarrero L del Á. Estilos de Vida Saludable | Doktuz [Internet]. [cited 2019 Nov 7]. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
 48. alimentacion [Internet]. [cited 2019 Oct 27]. Available from: <https://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
 49. Cintra Cala O, Balboa Navarro Y. La actividad física: un aporte para la salud. Lect Educ y Deport Rev Digit [Internet]. 2011;16(159):3–11. Available from:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

50. SALUDEMIA. Descanso-sueño - Esenciales para nuestra salud [Internet]. 2019 [cited 2019 Nov 7]. Available from: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
51. ¿Qué es Recreación? » Su Definición y Significado [2019] [Internet]. [cited 2019 Nov 7]. Available from: <https://conceptodefinicion.de/recreacion/>
52. MINSAL. SALUD MENTAL | Ministerio de Salud. Gobierno de Chile [Internet]. 2000. 2000 [cited 2019 Nov 7]. Available from: <https://www.minsa.gob.pe/Especial/2015/saludmental/index.asp>
53. Tobón O. El Autocuidado: Una Habilidad para vivir. Rev Hacia la Promoción la Salud [Internet]. 2003 [cited 2019 Oct 30];3. Available from: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista_8_5.pdf
54. Universidad de Chile. Principios generales de ética - Universidad de Chile [Internet]. 2011 [cited 2019 Oct 30]. p. 5. Available from: <http://www.uchile.cl/portal/investigacion/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/76256/principios-generales-de-etica>
55. Uladech. Código de ética para la investigación versión 002 Chimbote - Perú [Internet]. Chimbote; 2019 Aug [cited 2020 Dec 18]. Available from: <https://uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
56. Ocaña A PR. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. Repos

- Inst - UNS [Internet]. 2017 [cited 2020 Oct 19];1–75. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3123>
57. Lipa L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora - Puno, 2017 [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_60f723d0f18d2bd2be9c18a50cef72a5
58. Bullon E. Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019 [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_86c14a208dbbc32cf448435dedd67e65
59. Falla D. Estilos de vida como evidencia de la formación integral de los estudiantes de secundaria del Colegio San Bartolomé La Merced Bogotá Colombia [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana; 2017 [cited 2020 Oct 19]. Available from: <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/36159>
60. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017 [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_3bdcb4ba8a98bb73e3a88fc61ada7cb9
61. Herazo Y., Nuñez N, Sánchez L, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos [Internet]. 2020 Mar 20 [cited 2020 Oct

- 5];(38):547–51. Available from:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
62. Gonzales G. Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos Junio – 2016 [Internet]. [Lima]: Upsjb; 2019 [cited 2020 Nov 18]. Available from:
http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2275/T-TPLE-GUILIANA_ZOILA_GONZALES_VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
63. Alvites Y. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 3er, 4to y 5to grado de secundaria I. E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017 [Internet]. [lima]: Upsjb; 2017 [cited 2020 Nov 18]. Available from:
[http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1938/T-TPLE-Yubali Alvites Cardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1938/T-TPLE-Yubali_Alvites_Cardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. Sanchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018 [Internet]. Universidad César Vallejo. Universidad César Vallejo; 2018 [cited 2020 Oct 19]. Available from: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
65. Aguilar V. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi-Concepción [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNCP_8f460aab20641e1fed9c926ec6faab2c
66. Diaz A, Pino J, Villa S. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y

ACTIVIDAD FISICA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA. ADOLESCENTS' HEALTHY LIFE STYLES RELATED TO DIET AND PHYSICAL ACTIVITY: AN INTEGRATIVE REVIEW. Rev salud mov [Internet]. 2016 Jan 4 [cited 2020 Oct 2];8(1):25–39. Available from: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>

67. Cahuapaza C. Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70801 nuestra señora de guadalupe de la Ciudad de Puno – 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [cited 2020 Oct 8]. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9708>
68. Lima M, Guerra M, Salvador J. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [cited 2020 Oct 8];32(6):2838–47. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001200064&lng=es&nrm=iso&tlng=es
69. Purizaga M. Determinantes que influyen en el cuidado de enfermería en la promoción, prevención y recuperación en salud de adolescentes. Institución Educativa n° 88013_Chimbote, 2017 [Internet]. Chimbote; 2017 [cited 2020 Nov 12]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14397/ADOLESCENTES_CUIDADOS_DE_ENFERMERIA_VEGA_PURIZAGA_MIRIAM_YESENIA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

70. Morales S FR. Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa - 2019 [Internet]. [Arequipa]: UNSA; 2019 [cited 2020 Nov 13]. Available from: <http://bibliotecas.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8884/Numoqsm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
71. Estrella A MI. Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del colegio Libertador Simón Bolívar del distrito de Junín- 2017 [Internet]. [Junin]: UNCP; 2017 [cited 2020 Nov 13]. Available from: [http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella Paucar - Machacuay cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella_Paucar_-_Machacuay_cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
72. Capacho Y, Gonzales K, Espinosa J HJ. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. 2020 [cited 2020 Nov 12];70–9. Available from: <https://search.proquest.com/openview/2eed5046f55b8cd9844f57f7227a2bce/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216408>
73. Ministerio de, Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires 2014. Alimentación saludable en la escuela [Internet]. 1a Ed. Macri M BERCFAM, editor. Buenos Aires.; 2014 [cited 2020 Nov 13]. 50–15 p. Available from: https://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/alimentacion_saludable.pdf
74. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [Internet]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza - UNTRM. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de

- Mendoza - UNTRM; 2020 [cited 2020 Oct 19]. Available from:
<http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/2079>
75. Flores P GM. Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016. [Internet]. 2018 [cited 2020 Oct 2]. Available from:
http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=556&idioma=Espanhol
76. Campo L, Herazo Y, García F, et al. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Barranquilla (Col) [Internet]. 2017 [cited 2020 Oct 6];33(3):419–28. Available from:
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
77. Salas D. Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018 [Internet]. Repositorio Institucional - URP. Escuela de Enfermería San Felipe; 2019 [cited 2020 Oct 19]. Available from: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2453>
78. Tito E. ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019 [Internet]. [cited 2020 Sep 30]. Available from:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNH_67524a7e47176ec125c14d1cccee473e
79. OMS. Adolescente y la deficiente actividad física [Internet]. 2019 [cited 2020 Nov 20]. Available from: <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

80. Vidarte J VCSCAM. Reflexiones teóricas en torno a: actividad física, prevalencia de la actividad física y actividad física como estrategia de promoción de la salud. 2011 [cited 2020 Nov 21];16(1):202–18. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
81. Álvaro J OFVVMAGSEM. Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicol Esc e Educ SP* [Internet]. 2015 [cited 2020 Nov 21];20(1):13–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0201908>
82. Moreno K. Estrés cotidiano en niños de un Centro Educativo de la Ciudad de Huaraz 2017 [Internet]. [cited 2020 Jul 25]. Available from: <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/9031>
83. Pacheco N VJCA et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública [Internet]. [cited 2020 Oct 6]. Available from: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:v6B-tXpwQoUJ:revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/download/63/63+&cd=21&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
84. Vasquez C. Autoestima y rendimiento académico en estudiantes del 6º grado de primaria de instituciones educativas públicas de San Juan Bautista - 2013 [Internet]. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2016 [cited 2020 Oct 7]. Available from: <http://repositorio.unapikitos.edu.pe/handle/UNAP/3991>
85. Arenales V. "Año dESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA

- INSTITUCION EDUCATIVA “LA VICTORIA” EL TAMBO HUANCAYO
2018 TESIS [Internet]. Repositorio Institucional - UNH. Universidad Nacional
de Huancavelica; 2019 Apr [cited 2020 Oct 13]. Available from:
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2663>
86. Berra E MSVCRSGG. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Intercont Psicol y Educ [Internet]. 2014 [cited 2020 Nov 21];16(1):22–9. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
87. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet]. 2019. [cited 2020 Jul 25]. Available from: <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/258>
88. Sosa R. COMUNICACIÓN FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE MÓRROPE – LAMBAYEQUE - 2019 [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_c69c0cc0aa834c08adb6917b8f721c4c
89. Tapullima J RY. autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel de estudios facultad de enfermeria universidad nacional de la amazonia peruana-2017 [Internet]. 2017 [cited 2020 Oct 19]. Available from: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5015/Juan_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
90. Aroni A. Sosaya M. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de

- secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” Sector I – Cayma- 2016 [Internet]. 2016 [cited 2020 Oct 19]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSI_dafc7af8022d36966552706cab2c86b4/Details
91. Paucar M BS. NIVELES DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 9 DE DICIEMBRE DE PUEBLO NUEVO CHINCHA - 2017 [Internet]. 2018 [cited 2020 Oct 7]. Available from: http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1900/TESIS_SEG.ESP.2018-PAUCAR_SANTIAGO%2C_MARTINA_J._Y_BARZOLA_DÀVILA%2C_SANDRA_M..pdf?sequence=1&isAllowed=y
92. Ibarguen L. Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años) [Internet]. Santiago de Cali; 2014 [cited 2020 Nov 21]. Available from: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/7711/3410-0473504.pdf;jsessionid=A1FDB8A61449AC6DD90937260DF36D7B?sequence=1>
93. Ria del C. Las Relaciones Interpersonales [Internet]. [cited 2020 Nov 24]. Available from: <http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones Interpersonales.pdf>
94. Vilcapaza V. ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 4TO Y 5TO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ REYES LUJÁN, AZÁNGARO-2017 TESIS PRESENTADA POR: VIOLETA

- VILCAPAZA VILAVILA [Internet]. [cited 2020 Oct 1]. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
95. Carreño A. Nivel de autoestima de las estudiantes mujeres de primero a quinto de secundaria de la institución educativa eriberto arroyo mío del caserio chililique alto del distrito de chulucanas, piura – 2015 [Internet]. [cited 2020 Oct 7]. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4490/AUTOESTIMA_ADOLESCENTE_CARREÑO_COTOS_ANGIE_MARISOL.pdf?sequence=4&isAllowed=y
96. Cabrera A. Rendimiento académico y autoestima en estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica de la Universidad Nacional de Jaén. Rev Científica Pakamuros [Internet]. 2016 Dec 21 [cited 2020 Oct 7];4(1):9. Available from: <http://revistas.unj.edu.pe/index.php/pakamuros/article/view/44>
97. Solis M. Habilidades sociales en estudiantes de un centro educativo del distrito de Pamparomás – Huaylas, 2017 [Internet]. 2018 [cited 2020 Jul 26]. Available from: http://200.48.38.121/bitstream/handle/USANPEDRO/11952/Tesis_59530.pdf?sequence=1&isAllowed=y
98. Andrade J, Gonzáles J. Relación entre riesgo suicida, autoestima, desesperanza y estilos de socialización parental en estudiantes de bachillerato/ Relations between suicidal risk, self-esteem, despair and parental socialization styles in high school students. PSICOGENTE [Internet]. 2017 Apr 27 [cited 2020 Oct

7];20(37):70–88. Available from:
<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
<http://orcid.org/0000-0001-7916-7409>
<http://orcid.org/0000-0002-5826-2711>
<http://doi.org/10.17081/psico.20.37.2419>

99. Escorcía I MO. Autoestima y adolescencia . 2014 [cited 2020 Nov 24];19(1):16–8. Available from: doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
100. Barragán L GMES et al. Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud [Internet]. [cited 2020 Jul 29]. Available from: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57707627/36-183-1-PB_5.pdf?1541545615=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPB_5.pdf&Expires=1596052982&Signature=d0OoUzJ1B80HglSnKjGsHmN8I2PWkXgH9JDxe4PQ6O4ksxxfuxNn87P~-17fKiF-CKLc~52WvTcgE5K4m9H6pOoYaF86d6-j5U3pht1wodhR4Q~WTTmzf1n~cet8R5ahsOhduuNzfRy8CNZmnFIjR9bII-PI0Tg4Vn-KrQCpKjqNECyhmsDbJfRwk7EbME1JThM-FlrLpLZRLtOFAzy99cFNS1TA7fpxmhtw18T0qCRSaMWDzH9wfD~6RQftb8z6S7MMsw5V~-58Dvq1TiqEAntVLzS6E25v3sccGOEuL89C9u6aOB59DcsHkLiwxzTR70CLs7U6Ef7Lm~v8BYPXdg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
101. Maquera E QR. “Eficacia del Programa ‘Adolescencia Saludable’ para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015” [Internet]. [cited 2020 Jul 27]. Available from:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

102. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay – Huacho, 2019 [Internet]. 2019 [cited 2020 Oct 19]. Available from: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS_GALEANO.pdf?sequence=1

ANEXOS



ANEXO 1

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES

DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO

MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ,

2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2019 – 2020								Año 2020 - 2021								
		Semestre II				Semestre I				Semestre II				Semestre I				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	x	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				x													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				x													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				x													
5	Mejora del marco teórico	x	x	X	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		x															
8	Ejecución de la metodología							x										
9	Resultados de la investigación								x	x								

1 0	Conclusiones y recomendaciones											x	X				
1 1	Redacción del pre informe de Investigación.									x	X	x	X				
1 2	Reacción del informe final													X			
1 3	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X		
1 4	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X		
1 5	Redacción de artículo científico														X		



ANEXO 2



1. PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto desembolsable no (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995



ANEXO 3

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO
MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ,
2019**

Al responder las preguntas considerar lo siguiente:

Siempre (S)	4
Frecuentemente (F)	3
A veces (V)	2
Nunca (N)	1

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R

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

7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

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

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	(*)
Ítems	5 0.56	
Ítems	6 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	
Ítems	12 0.18	(*)
Ítems	13 0.19	(*)
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	
Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	

Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	6.9
Total	29	100

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25



ANEXO 4



CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIVINO
MAESTRO DEL CENTRO POBLADO DE COCHAPAMPA – CARHUAZ,
2019**

Yo,, acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

El investigador se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

FIRMA.....

COLONIA LEIVA, TITO JAVIER

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Catolica Los
Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

5%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo