



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Efectividad del programa educativo “vida y salud “en los estilos de vida de adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORAS:

García Gonzales, Milagros Paola (orcid.org/0000-0002-2249-9717)

Valdez Vargas, Lady Yamira (orcid.org/0000-0002-6211-1203)

ASESORA:

Dra. Peralta Iparraguirre, Ana Vilma (orcid.org/0000-0002-5501-8959)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por cuidarme en estos tiempos difíciles, protegerme durante el transcurso de mi vida e iluminar mi camino.

Dedico esta investigación a mi madre quien fue participe de mi formación personal y profesional durante el camino de mi vida, brindándome su apoyo en mis peores momentos, por sus consejos y palabras de aliento para poder alcanzar mis metas.

A mi hijo por entender que, durante el desarrollo de esta tesis, fue necesario sacrificar situaciones y momentos a su lado para así poder completar exitosamente mi trabajo académico.

Milagros

A Dios por ser mi guía en este arduo pero lindo camino para convertirme en una profesional y por darme la salud y la lucidez para culminar este trabajo de investigación.

A mis abuelos que fueron mi apoyo incondicional quienes lucharon con ahínco y esfuerzo para apoyarme a ser profesional.

A mi hija que es mi mayor tesoro y también la fuente más pura de mi inspiración, gracias por darle sentido a mi vida y permitirme ser cada día mejor madre para ti.

Lady

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme brindado la fuerza y vida para lograr mis sueños y ser mi soporte espiritual en cada momento difícil.

A mí madre por ser la fuente de apoyo incondicional durante este proceso de formación, ejemplo de esfuerzo, dedicación y perseverancia de superación constante.

A mi familia por cada momento compartido, por ser mi soporte en cada paso dado durante mi desarrollo personal y profesional.

Gracias a mis profesores de la carrera, por enseñarme todo lo que sé y más que eso, guiarme para ser una mejor persona y profesional.

Milagros

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme culminar mi carrera, agradezco a mis abuelitos que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades.

A mis docentes que han sido parte de mi camino universitario, y a todos ellos les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí.

Lady

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización:	14
4.1. Población, Muestra y Muestreo	16
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos:	17
3.5. Procedimientos:	17
3.6. Rigor Científico:	18
3.7. Método de Análisis de la Información:	18
3.8. Aspectos éticos:	18
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
REFERENCIAS	29
ANEXOS	34

Índice de tablas

TABLA 1. ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE TRUJILLO, 2022, ANTES DE LA APLICACIÓN DE DEL PROGRAMA EDUCATIVO “VIDA Y SALUD”	19
TABLA 2. ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE TRUJILLO, 2022, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “VIDA Y SALUD”	19
TABLA 3. ANÁLISIS INFERENCIAL DE ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “VIDA Y SALUD”	20

Resumen

La presente investigación sobre los estilos de vida en los adolescentes se origina al conocer los altos índices de adolescentes que prefieren elegir una vida no saludable lo que representaría adultos enfermos en la siguientes generaciones convirtiéndose en un gran problema de salud pública, es por ello importante realizar un programa educativo de manera preventiva con el objetivó de evaluar el efecto de un programa educativo basado en los estilos de vida de los adolescentes de una Institución Educativa, siendo un estudio de tipo cualitativo, diseño preexperimental y temporalidad transversal, la investigación contó con la participación de 105 estudiantes, los resultados antes de la aplicación del programa educativo fueron que el 76.1% de adolescentes presentaban un estilo de vida Saludable, mientras que el 21.91% obtuvieron un estilo de vida muy saludable y el 1.9% restante un estilo de vida poco saludable, sin embargo, después de la aplicación del programa educativo se produjo un cambio en los estilos de vida de los adolescentes donde el 61.91% presentaban un estilo de vida muy saludable, el 38.09% saludable y el 0.00% poco saludable. Concluyendo que el programa educativo “Vida y Salud” mejora el conocimiento sobre estilo de vida en los adolescentes.

Palabras clave: Programa educativo; Estilo de vida; Adolescentes.

Abstract

This research into adolescent lifestyles arises from knowing the high rates of adolescents who prefer to choose an unhealthy lifestyle, who would result in sick adults later, becoming a major public health problem. For this reason, it is important to carry out a preventive educational program with the objective of evaluating the effect of an educational program based on adolescent lifestyles in an educational institution. As a qualitative research, with pre-experimental design and one-time study, the research had the participation of 105 students, obtaining as results that, in the previous stage before the application of the educational program "Vida y Salud" it was found that 76.1% of adolescents had a healthy lifestyle, 21.91% very healthy and 1.9% unhealthy, and after the application of the educational program it was evidenced that 61.91% of adolescents had a very healthy lifestyle, 38.09% healthy and 0.00% unhealthy. It can be concluded that the educational program "Vida y Salud" improves adolescents' knowledge about lifestyles.

Keywords: Educational program, lifestyle, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre estilos de vida constituyen un campo de interés especialmente en el periodo de la adolescencia, ya que es un periodo donde se dan diferentes cambios físicos, psicológicos y sociales. En esta edad los estilos de vida se ven afectados debido a que se concretan por repetición de conductas adoptadas a lo largo del tiempo, que pueden afectar a su salud, incluyendo el actuar ante a su cuidado.¹

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el 71% de las enfermedades no transmisibles representan la causa de muerte en todo el mundo, lo que resulta en 41 millones de muertes cada año.² La Organización de las Naciones Unidas para Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) menciona la necesidad, de iniciar la educación para la salud, mediante programas educativos de estilos de vida, posibilitando la práctica de ello en su etapa adulta.³

A nivel mundial existe una mayor prevalencia de adolescentes que no prefieren una vida saludable. Nuestro país no es ajeno a esta problemática, porque el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) indica que el porcentaje de peruanos de 15 años a más, presenta un 39.9 % de comorbilidad es decir obesidad, diabetes tipo II e hipertensión arterial; en el área urbana en un 42.4 % y en el área rural un 29.1 %, en mujeres el 12.2 % consumieron al menos 5 porciones de fruta y verdura, y en hombres con el 9.5 %. También el INEI informó que, el 15,4% de las niñas y adolescentes mujeres presentaron algún problema de salud crónico; comparado con el trimestre pre pandemia aumentaron en 3,5% y los varones en 4,0 %.⁴

Hoy en día, existe un abandono extenso hacia los estilos de vida, actividad física, la adopción de conductas sedentarias, así como la pérdida de hábitos alimentarios insuperables. Inmerso a ello y no menos significativo se puede mencionar a los adolescentes que marcan y juegan un importante papel en el inicio de una buena conducta en la salud, siendo el 30% de los habitantes de América Latina y el Caribe.⁵

Es sabido que la adolescencia es una fase que suceden modificaciones vertiginosas y de gran magnitud, que llevan al individuo a formarse a nivel biológico, psicológico y socialmente madura, con capacidad de vivir de manera autónoma; siendo así con tendencia a desencadenar problemas de salud.⁶ Durante esta etapa, es cuando el ser humano comienza a tener una responsabilidad de sí mismo. Por ello, es importante adoptar buenas prácticas saludables, que ayudará a crear hábitos beneficiosos para su vida. Como consecuencia de la epidemia de COVID 19 ha producido grandes alteraciones en los estilos de vida, de todas las edades.⁷

Sin embargo, se aborda a los adolescentes que se manifiestan en una larga lista de situaciones no beneficiosas para su salud. Una revisión de 23 estudios en América Latina reveló que el contacto visual de la publicidad estaba asociada a tener prioridad y adquisición de alimentos no saludables por las familias, infantes y jóvenes, con sobrepeso y obesidad. Además, miles de anuncios de sustancias adictivas, ocasionan dificultad para las relaciones sociales, y salud mental (ansiedad, depresión, trastornos del sueño).⁸

Por ello la importancia que se da a los estilos de vida de manera esencial para mejorar la salud y bienestar; siendo la clave para obtenerlo y fundamental en todas las edades; la adolescencia es el ciclo vital en donde la persona comienza a formar y alinear dichos estilos.⁹ Asimismo la educación proporciona acciones que promueven y modifican dichos estilos mediante la promoción y prevención de la salud, generando estrategias que fortalezcan iniciativas que impacten así en el desarrollo psicosocial de los adolescentes.¹⁰

De tal manera, que ante la presencia de riesgo que presenta la población, se requiere una adecuada promoción de la salud, que permita explicar el comportamiento saludable en los estilos de vida, mediante cambios de conducta para conseguir el bienestar, de esta manera se adoptará decisiones sobre su autocuidado, incentivando al ejercicio, para disminuir los riesgos de obesidad ,sobrepeso y enfermedades cardiovasculares; por otra parte el manejo del estrés, ayuda a controlarse y evitar ser una amenaza para la salud física y mental; los alimentos balanceados forman parte esencial de los estilo de vida, es por ello que

la salud, es el acto de velar por el bienestar de manera individual, familiar, sociocultural y ambiental.¹¹

Por ello se formula el siguiente problema de interés para nuestra investigación. ¿Cuál fue el efecto del programa educativo “vida y salud” en los estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa pública de Trujillo, 2022?

Este estudio se fundamenta teóricamente con el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, quien manifiesta la naturaleza multifacética del ser humano en su interacción con el medio ambiente, enfatizando la relación entre las características individuales y las experiencias, donde el conocimiento, las creencias y los aspectos situacionales relacionados con el comportamiento que las persona quieren lograr sirven para prevenir la enfermedad y de esta manera permite comprender los estilos de vida, lo que permite a la enfermeros desarrollar programas educativos que beneficien a los adolescentes en sus acciones a futuras, como medidas preventivas para oprimir factores de riesgo que alteren el bienestar biopsicosocial de ellos.⁹

En la justificación práctica, es de mucha importancia para el profesional de enfermería en la promoción de la salud en ámbito de la educación, convirtiéndose en una función fundamental de enfermería, ya que contribuye a diseñar programas y estrategias educativas en intervenciones futuras e investigaciones relacionadas a la salud del adolescente.

En el aporte a la metodología se realizó un programa educativo de manera significativa y pertinente basado en 5 sesiones, donde se aplicó un pre test y post test, utilizando como instrumento de recolección de datos el perfil del estilo de vida promotor de la salud, que permitió identificar oportunamente los riesgos de dichos estilos en los adolescentes. Este estudio se pretende poner en marcha un plan de intervención para concientizar, influir y modificar los estilos de vida que conlleven a menor índice de morbilidad en la salud y sirva como referencia para otros estudios futuros.

En el ámbito social, esta investigación contribuyo para proveer información educativa sobre estilos de vida saludables, de esta manera se logró sensibilizar y concientizar al adolescente logrando su bienestar a través del cambio de sus hábitos, y este pueda compartir con su familia y comunidad, mediante procesos educativos básicos que les faciliten adquirir y poner en práctica.

En relación a ello; se propone el siguiente objetivo general: Evaluar el efecto del programa educativo basado en los estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa. Asimismo, los objetivos específicos: Evaluar los estilos de vida del adolescente antes de realizar la intervención del programa educativo, Aplicar el programa educativo basado en estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa, y por último Evaluar los estilos de vida del adolescente después de realizar la intervención del programa educativo.

Por ello, se plantea la siguiente hipótesis de investigación:

H1: El programa educativo “vida y salud”, tiene un efecto positivo en los estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa pública de Trujillo, 2022.

h0: El programa educativo “vida y salud”, no tiene un efecto positivo en los estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa pública de Trujillo, 2022

II. MARCO TEÓRICO

A nivel de Latinoamérica tenemos Acelas (2019) en su estudio tuvo como objetivo describir los estilos de vida y el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una I.E en Vélez Santander. Se realizaron valoraciones antropométricas que involucra la toma de peso y talla para establecer el estado nutricional, donde descubrieron que tenían estilos de vida perjudiciales con un 3,8% de las adolescentes y el 5,5% de los adolescentes. En relación al estado nutricional los adolescentes tenían un IMC y edad adecuada. En cuanto al estilo de vida y género, se obtuvieron diferencias significativas en las variables: actividad física, consumo de frutas y de verduras, sal, azúcar y comida rápida, bebidas con cafeína, uso del cinturón de seguridad y sueño ($p < 0.05$). Concluyó, que es necesario promover estilos de vida saludables, a través de una buena dieta rica en frutas y verduras, ejercicio físico regular y consumo reducido de tabaco y alcohol, para garantizar un buen estado nutricional y de salud.¹³

Asimismo, Soares (2019) en su investigación describió aspectos del estilo de vida de los participantes de un centro de salud de adolescentes donde se identificaron hábitos alimentarios inadecuados; inicio temprano de relaciones sexuales, uso de preservativo con poca frecuencia; falta de ejercicio física regular y circunstancias embarazosas en la escuela. Concluyendo que las acciones intersectoriales son esenciales para la planificación e implementación en el 1° y 2° nivel de atención primaria de la salud teniendo como objetivo reducir la alimentación inadecuada, la precocidad sexual, la inactividad física y la violencia escolar en los jóvenes.¹⁴

También tenemos a Malta (2021) quien realizó un estudio a los adolescentes brasileños teniendo como objetivo analizar los cambios en el estilo de vida del adolescente durante la pandemia de COVID-19, siendo un estudio de tipo transversal. Donde obtuvo como resultados un aumento del consumo de verduras, alimentos congelados, chocolates y dulces y tiempo frente a las pantallas. Además, se encontró una disminución de actividad física y consumo de bebidas alcohólicas durante el distanciamiento social, también se observaron diferencias entre el género y sus grupos de edades, llegando a concluir que hubo modificaciones en

los estilos de vida del adolescente y un aumento de las conductas de riesgo para su salud.¹⁵

Bezerra (2021) analizó los modelos de comportamiento relacionados a los estilos de vida de los adolescentes en Brasil, de tipo transversal donde estudió la prevalencia de actividad física, conducta alimentaria, tabaquismo y consumo de alcohol. Donde se observó conductas alimentarias inadecuadas referentes al desayuno, ingesta de agua diaria y comidas frente al televisor en un 60% de los adolescentes, el 40% no se sentaba a comer con sus padres o tutores y el 52,4% presentaba sedentarismo. Las mujeres adolescentes y los de las clases económicas D y E fueron los más inactivos que los varones, el consumo de alcohol fue de 18,7% y el tabaquismo fue de 3,8% de los individuos. Concluyendo que la alimentación inadecuada y la inactividad física fueron las principales áreas responsables de un estilo de vida poco saludable, seguidas del consumo de alcohol y el tabaco.¹⁶

Entre los antecedentes nacionales se puede mencionar a Burga (2018), quien analizó, identificó y comprendió los estilos de vida de los adolescentes de una I.E en Chiclayo, empleando como diseño el estudio de caso. Demostraron que la adolescencia es un periodo de conflicto y vulnerabilidad a las influencias, lo que conduce a estilos de vida inadecuados con prevalencia en sedentarismo y la alimentación, lo que hace más susceptible de mayor prevalencia de problemas de salud, donde la influencia más importante en el estilo de vida de los jóvenes es la familia. Por último, se concluye que el adolescente es sensible a ser influenciado, y esto le puede conllevar a tener estilos de vida inadecuados como la inactividad actividad y la alimentación, provocando vulnerabilidad, dando mayor importancia a la familia como fuente principal de influencia para formar estilos de vida saludable.¹⁷

Así mismo Bullón (2019) en su trabajo de investigación determinó los estilos de vida de los estudiantes de una I.E en San Juan de Lurigancho, cuenta con un método cuantitativo, básico, descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal. Sus resultados demostraron que el 1.0 % posee un nivel no saludable, el 37.4 % un nivel moderado, en estilo de vida (ejercicio) 48.5 %, higiene con 78.8 % saludable,

en sueño un 76.8 %, habilidades interpersonales 70 %, manejo de estrés 46%, sexualidad 3%, sustancias nocivas en 78%. En conclusión, se puede decir que los estudiantes en la mayoría de las dimensiones tienen un estilo de vida saludable.¹⁸

Sosa (2020) en su investigación, vinculó la comunicación familiar juvenil y el estilo de vida, de tipo cuantitativo, no experimental, transversal - correlacional. Sus hallazgos demuestran un vínculo entre la comunicación familiar y el estilo de vida; asimismo, la comunicación de los padres en la familia también se relacionó con las dimensiones del estilo de vida del adolescente. Además, mostraron que nutrición, responsabilidad en salud y autorrealización estaban significativamente correlacionadas negativamente, y la dimensión de apoyo interpersonal estaba extremadamente significativamente correlacionada negativamente.¹⁹

Mamani (2020) investigo los estilos de vida de adolescentes de diferentes instituciones educativas en Puno, el estudio fue descriptivo y diseño transversal, y mostró que los adolescentes tenían estilo de vida inadecuado con un 45,2 % y el 38,9 % tiene estilo de vida adecuado; en el ámbito social con un 40,1 % lo que muestra un estilo de vida bajo y el 16,5 % un estilo de vida poco saludable. Finalmente concluyen que la mayor parte de los adolescentes presentan un estilo de vida bajo y el dominio social es el más afectado.²⁰

Por otro lado, Fernández (2019) en su tesis sobre la efectividad de un programa promocional sobre estilos de vida saludables de adolescentes de una I.E en Perú, con enfoque cuantitativo. Los resultados de este estudio revelaron la efectividad del programa promocional ya que confirmaron la hipótesis alternativa; obteniendo un estilo de vida saludable en un 45.6% y muy saludable con un 54.4% teniendo un efecto beneficioso en la salud del adolescente. Se concluyó que el programa es efectivo, confirmando la hipótesis alternativa y favoreciendo los estilos de vida, permitiendo priorizar las dimensiones para el mejoramiento del estilo o hábitos adquiridos a partir del conocimiento, la práctica o la habilidad.²¹

También, podemos mencionar la investigación de García (2022), planteándose como objetivo evaluar el efecto de una intervención educativa de nutrición y estilos de vida saludables en el aumento de la proporción de adolescentes libres de síndrome metabólico en una Región Alto Andina en el Perú, siendo de tipo descriptivo. Los resultados de prevalencia de síndrome metabólico fueron de 4,6% basalmente; post intervención fue de 2,3%, donde la hipertrigliceridemia fue el componente con mayor reducción, además se evidencio una disminución significativa de la hipertensión arterial. Se llegó a concluir que la intervención educativa aumento la cantidad de estudiantes libres de componentes específicos del síndrome metabólico con un 59,3%.²²

Fernández A (2018) investigo los estilos de vida de adolescentes de I.E en Ventanilla. Este trabajo es descriptivo, cuantitativo. Los hallazgos demuestran que el 76% de adolescentes poseen estilos de vida saludables y el 16% no. En las dimensiones se evidencia estilos de vida no saludables; en nutrición con un 76% posee buenos estilos de vida y el 16% no los tiene, el ejercicio con un 85% saludable y no saludable con el 7%, en responsabilidad en salud el 92% no es saludable, en el manejo de estrés el 75% representa como no saludable y saludable con 17%, en lo que corresponde a soporte interpersonal un 23% son no saludables y en el auto actualización con un 6% no saludable, y solo 5% muy saludable. La conclusión final: en esta institución educativa fue que los jóvenes tienen un mejor estilo de vida saludable, pero el porcentaje de estilo de vida no saludable es menor.²³

A nivel local, tenemos a Mera (2019), quien elaboró un estudio sobre estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes de una I.E en Trujillo, tipo descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. Esto investigación demuestra que el 24.1% de los adolescentes practican estilos de vida saludables. En cuanto al estado nutricional por IMC, el 0% eran delgados, el 50% tenían una dieta normal, 25.9% tenían sobrepeso y el 8.6% eran obesos; calculado por talla para su edad, el 8.6% tenían talla baja. Concluyeron que el estilo de vida estudiado estuvo relacionado con el estado nutricional con los adolescentes de la Institución Educativa.²⁵

La adolescencia es el período entre la niñez y la edad adulta, dándose inicio con los cambios en la pubertad y se identifica por grandes cambios en lo biológico, psicológico y social, generando contradicciones, conflictos y crisis, esencialmente positivos. En esta fase es complicado fijar límites cronológicos; de acuerdo a las definiciones aceptados por la OMS, la adolescencia es el periodo entre 10 - 19 años, dividiéndose en dos fases: adolescencia temprana entre 10 - 14 años y adolescencia tardía entre 15 - 19 años.²⁶

Este período es de gran importancia para construir, desarrollar y reforzar estilos de vida, así también se puede generar comportamientos nocivos para su salud, que los puede conllevar a tener secuelas a corto o largo plazo. Dichos estilos se fundamentan como un grupo determinado de modelos habituales de conductas que se vinculan y dependen de los sistemas psicológicos, sociales y culturales.²⁷ La OMS lo define como un estado completo de bienestar físico, mental y social a modo de consecuencia de una serie de hábitos que consta de diferentes rutinas y actividades diarias; eso quiere decir, que las personas siempre van adoptar diferentes comportamientos que determinen la satisfacción de alguna necesidad, con la finalidad de reducir el riesgo de contraer alguna enfermedad en el futuro o una dieta para mantener su estado físico, que logran ser saludables o dañinas para su salud.²⁸

Por ello es importante promover una vida saludable en los adolescentes, el modelo de Nola Pender, que se fundamenta en el concepto de la promoción de la salud, definiéndolo como actividades que están bien diseñadas para utilizar recursos que protegen o promueven el bienestar humano. También tenemos lo que la OMS define como un proceso que empodera a la persona para aumentar el control sobre su propia salud.²⁹

El Modelo de Promoción de la Salud recomienda promover acciones de prevención a través de la intervención, cambiando el comportamiento de las personas en su actitud y motivación para la acción de promoción de la salud. Se sustenta en 2 teorías: La teoría de Aprendizaje Social de Albert Bandura, que identifico la importancia de los procesos cognitivos en la modificación de la conducta y

reconoció que los factores psicológicos influyen en el comportamiento de las personas. Tomando en cuenta a cuatro requisitos para aprender y moldear el comportamiento: como la atención, que es cuando estas atento ante lo que suceda, la retención que es recordar lo que ha observado, la reproducción, la habilidad de replicar la conducta y la motivación, la razón que es el querer acoger dicha conducta.

Como segundo sustento tenemos al modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, esta confirma que la conducta es racional, considerando a la motivación un elemento importante para conseguir un logro es la intencionalidad, siempre y cuando se tenga un propósito claro y concreta para lograr un objetivo, pero tiene que estar acompañada del compromiso personal para obtener cambios voluntarios en la conducta de la persona.

También este modelo se fundamenta en 3 teorías de cambios de la conducta, influenciada por la cultura, la 1° Acción Razonada que expone que la intención o el propósito que tenga la persona será el mayor determinante de su conducta, más si se desea tener un resultado. La 2° Acción Planteada que es cuando el individuo tiene seguridad y control sobre su propia conducta obteniendo una mayor probabilidad de realizarlo, la 3° Teoría Social-Cognitiva quien afirma que la autoeficacia es uno el elemento más influyente en el funcionamiento de las personas, que es la confianza que tiene una persona en su afán de realizarlo con éxito una determinada actividad.

Además, el modelo está relacionado con el conocimiento específico y el sentido del comportamiento, incluyendo 6 conceptos; el primero corresponde al beneficio proporcionado por la acción, es decir, el resultado positivo esperado como manifestación de una conducta saludable, el segundo es el obstáculo percibido para la acción, indica valoraciones negativas del individuo o carencias que pueden dificultar el compromiso con la acción, la mediación conductual y el comportamiento real; el tercer concepto, auto eficiencia, concepto más importantes de este modelo porque refleja la percepción que tiene una persona de su propia capacidad para realizar una determinada conducta, lo que aumenta la probabilidad de que se comprometa y de hecho realice la acción. El cuarto es el afecto conductual, que son los sentimientos o reacciones directamente relacionados con los pensamientos positivos o negativos, favorable o desfavorables sobre el comportamiento; el quinto

concepto es la influencia interpersonal, que es cuando las personas importantes para ellos anticipan cambios siendo más probable a que se comprometa a adoptar comportamientos que promuevan la salud incluso si se ofrece ayuda o apoyo para que estos cambios sucedan; finalmente, el último concepto es la influencia situacional en el entorno que pueden aumentar o disminuir la realización de actividades de promoción de la salud o la participación en ellas.

De la misma forma la autora de este Modelo, declaró que para obtener el bienestar y el potencial humano se tiene que generar una conducta deseada. Del mismo modo logro crear un modelo de enfermería que facilitó la comprensión de las respuestas a la forma cómo el ser humano se adopta y toma decisiones acerca de su autocuidado. También se fundamenta en la educación de cómo se deben cuidar para tener una vida saludable. “es prioridad promover la vida saludable, porque de este modo disminuimos la cantidad de personas enfermas, se gasta pocos recursos, se le brinda independencia y se mejora su salud en el futuro”.³⁰

Este modelo permite integrar los métodos de enfermería en la conducta de las personas hacia su propia salud. Siendo está una guía para observar y explorar los diferentes procesos biológicos, psicológicos y sociales, para la construcción de buenas conductas en los adolescentes y para mejorar su calidad de vida. La educación y el asesoramiento brindan estrategias para la prevención y control de diferente problema de salud, que se pueden obtener desarrollando conocimientos y habilidades adecuadas, para fomentar hábitos en entornos de riesgo mediante programas educativos.³¹

Un programa educativo es un instrumento didáctico en el que se organizan acciones de enseñanza y aprendizaje, que permite a los profesores orientar su práctica en relación a las metas propuestas, el comportamiento de los alumnos, las actividades, los temas a desarrollar, estrategias y recursos, teniendo como fin educar a la persona en sus primeras etapas de vida, encaminadas a comportamientos de promoción y prevención de las enfermedades que afecten su salud, para que en la madurez adoptemos buenas prácticas saludables.³²

La presente investigación se aplicarán cinco sesiones educativas, utilizando los cinco momentos (motivación, básico, práctico, evaluación y extensión) haciendo uso de técnicas educativas: explicativa, participativa y las didácticas educativas; que se ejecutarán cada semana, con un lenguaje claro y sencillo. Antes y después de aplicar las cinco sesiones educativas, se le facilitará un cuestionario denominado el perfil del estilo de vida promotor de la salud y un lapicero a cada adolescente, con la finalidad de evaluar la efectividad de la intervención educativa del conocimiento de estilos de vida.

La teorista Pender elaboró un instrumento llamado el perfil del estilo de vida promotor de la salud que sirve para evaluar el estilo de vida de las personas, ya sea no saludable o saludable, integrado por las siguientes dimensiones.³³ La nutrición, Es la dimensión en la que los alimentos se someten a un proceso mecánico en el que el cuerpo convierte los alimentos para permitir que los tejidos y órganos funcionen correctamente y, por lo tanto, promueven el crecimiento y desarrollo humano. En esta etapa, aumentan las necesidades fisiológicas y se vuelve más importante la dieta nutritiva. "Una buena dieta produce un crecimiento y desarrollo óptimo en el adolescente"³⁴

También tenemos el ejercicio físico, que consiste en la intervención regular de actividades que pueden ser ligeras, moderadas y/o vigorosas, con la ayuda de un especialista como parte de un programa planificado y controlado o casualmente como parte de actividades diarias o de ocio. Con la práctica de ejercicios físicos regulares se consiguen efectos saludables y fisiológicos, que persisten hasta cierto tiempo después de haber finalizado la práctica del ejercicio. Las personas sedentarias deben aumentar la intensidad y el tiempo de ejercicio de forma paulatina hasta alcanzar el objetivo marcado.³⁵

Se considera también la responsabilidad en salud, es decir, cuidarse y educarse sobre su salud, así como informarse y buscar ayuda profesional. De esta manera, la responsabilidad individual y colectiva por la salud se logra a través de la participación en varios discursos sociales simpatizantes (algunos con más recursos de poder que otros) para cuestionar y tomar decisiones en los patrones de

desarrollo y reproducción social, la distribución de riqueza, derechos y reconocimiento de la dignidad humana.³⁶

El Manejo del estrés es una dimensión donde el adolescente debe saber identificar y movilizar los recursos físicos y psicológicos para controlar y reducir el estrés de manera efectiva. En esta parte, las personas consideran a las situaciones difíciles o inmanejables como preocupaciones, problemas económicos, de relación, de adversidad, ambientales, entre otro como el estrés emocional. De igual forma tenemos al estrés físico que se desencadena por diversas reacciones físicas del cuerpo que a menudo te lleva al estrés emocional, por ejemplo, el dolor que se siente después de una cirugía, cólicos estomacales, entre otros.³⁷ Consiguientemente, para el estrés la persona debe controlar y disminuir la tensión en circunstancias estresantes, como modificaciones emocionales y físicos.

Continuamos con el soporte interpersonal, que describe a las relaciones interpersonales, como los comportamientos relacionados con la interacción social, permite expresar pensamientos y emociones mediante la comunicación verbal y no verbal que se va formada desde casa; estas relaciones son las que perduran en los adolescentes en toda su vida, mientras las relaciones con amistades y familiares proporcionarán un mejor soporte funcional y humanista a nivel físico y mental.³⁸ Finalmente, tenemos la Autorrealización o autoactualización, que es como un proceso donde nos enfocamos en desarrollar nuestros recursos internos a través de la trascendencia, la conexión y el desarrollo, nos pone en contacto con un ser equilibrado, nos da paz interior y nos abre a nuevas opciones para convertirnos. algo más allá de quiénes somos y qué queremos ser.³⁹

III. METODOLOGÍA

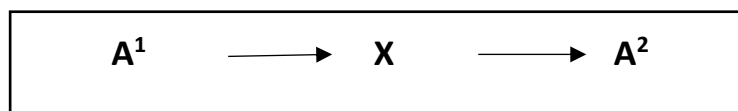
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de Investigación:

El presente estudio es de tipo aplicada dado que se utilizó el conocimiento, experiencias y procesos para adquirir nuevos saberes, ejecutarlos y evaluarlos.⁴⁰

3.1.2. Diseño de investigación:

Este estudio es de diseño pre - experimental porque representó solo un grupo de estudio con la valoración de un pre test y un post test, antes y después de la aplicación de un programa educativo. De corte longitudinal, obteniendo dos momentos específicos, antes de la intervención y después de ella.⁴¹ El diseño de la investigación se representa en el siguiente esquema:



- X= Variable independiente (Programa Educativo)
- A¹= Medición de la variable dependiente (Aplicación del Pre - Test)
- A²= Medición de la variable dependiente (Aplicación del Post - Test)

3.2. Variables y Operacionalización:

Variable de estudio 1: Programa Educativo

- **Definición Conceptual:**

- Un Programa educativo se define como un conjunto de actividades que se organizan, coordinan y realizan de forma sucesiva, con los recursos necesarios y para un determinado grupo con problemas de salud específicos, para alcanzar las metas objetivas establecidas.

- **Definición Operacional:**

Se realizó un Pre - test y un Post – Test para comprobar la efectividad del programa educativo.

El programa educativo “Vida y Salud” será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los participantes mejora, después de aplicarse el programa educativo.

El programa educativo “Vida y Salud” no será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los participantes no mejora después de aplicarse el programa educativo.

- **Indicadores:**

Motivación

Básico

Practico

Evaluación

Extensión

- **Escala de Medición:** Nominal

Variable de estudio 2: Estilos de vida

- **Definición Conceptual:**

Los estilos de vida son actitudes, hábitos y conductas que se desarrollan de manera individual después de lo aprendido, experimentado o evidenciado en el contexto, los cuales son adquiridos y mejorados en función del aprendizaje y la práctica.⁴³

- **Definición Operacional:**

Para evaluar la efectividad del programa educativo se utilizó el Cuestionario de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996).⁴⁴ que consta de 48 preguntas, con un patrón de respuesta utilizando la escala de Likert (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; siempre = 4) las cuales serán calificadas como:

Poco saludable: 48 – 88 puntos,

Saludable: 89 – 141 puntos

Muy saludable: 142 – 192 puntos.

- **Indicadores:**

Nutrición; ejercicio; responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización.

- **Escala de Medición:** Ordinal

4.1. Población, Muestra y Muestreo

3.3.1 Población

Estuvo formada por estudiantes del 3° año de secundaria que son 156 adolescentes de las secciones A, B, C, D, E, F de una Institución Educativa Pública, con 26 estudiantes por sección.

- **Criterio de Inclusión:**

Estudiantes entre 14 y 15 años de ambos sexos.

Estudiantes que asisten a clases regularmente.

Estudiantes cuyos apoderados hayan firmado el consentimiento informado.

- **Criterio de exclusión:**

Estudiantes cuyos apoderados no hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes con alguna alteración mental.

3.3.2 Población Muestral

La muestra estuvo integrada por 156 estudiantes del 3° año de secundaria de las secciones A, B, C, D, E, F de una Institución Educativa Pública.

3.3.3 Muestreo

Para selección de los adolescentes que participaron se procedió por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

3.3.4 Unidad de Análisis

Esta unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los estudiantes, que estudian en la Institución Educativa Pública del 3° año de secundaria.

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos:

En esta investigación se utilizó la encuesta y el instrumento, un cuestionario aprobado internacionalmente y nacionalmente nombrado Perfil del Estilo de vida (PEPS-I) de 1996 de la Enfermera Nola Pender, formado por 48 ítems distribuidas en seis dimensiones; nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, auto actualización, los ítems de cada una de las dimensiones se valoran mediante una escala de Likert que se calificó como: 1= nunca. 2 = A veces. 3 = Frecuentemente. 4 = Rutinariamente.⁴⁵

3.5. Procedimientos:

Para la ejecución de la presente investigación se solicitó el permiso de la Escuela de Enfermería de la UCV por medio de un oficio para tramitar el permiso necesario con el director de la Institución Educativa, se coordinó con el instructor encargado de tutoría para la aprobación y aplicación del cuestionario, a los 156 estudiantes del 3° año de secundaria. Se identificó a los adolescentes teniendo en cuenta dicha muestra y criterios de inclusión y exclusión. Pasado eso se explicó cuál es el objetivo de la investigación y se solicitó un consentimiento. Para la recolección de datos se realizó un pre test y un post test (cuestionario) donde fue aplicado antes y después de las sesiones educativas.

El Programa Educativo se efectuó en 5 sesiones, en la Institución Educativa, cada sesión se realizó en el horario de tutoría teniendo como tiempo solo 40 minutos. El total de los alumnos se dividió en 6 grupos y se aplicó dos sesiones educativas por semana para los 6 grupos; se utilizó el método de talleres para tal efecto y finalizado el Programa Educativo se hizo el post test. Donde se brindó información a los alumnos según las necesidades identificadas en relación al tema, llevándose satisfactoriamente la ejecución del estudio.

3.6. Rigor Científico:

Medina y Miranda (2022) realizaron una investigación titulada “Efectividad de un programa educativo y estilos de vida en adolescente”. Dicho instrumento fue sometido a una validez a través de juicio de expertos en el tema investigado, presentando una confiabilidad interna altamente significativa de 0,783.

Asimismo, Fernández (2020) realizó un trabajo de investigación, que fue validado por juicio de expertos, y se realizó la prueba estadística de confiabilidad del coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo resultados de 0,764 indicando que el instrumento es confiable y válido.

3.7. Método de Análisis de la Información:

Análisis descriptivo: Se detalló las características de las variables usando tablas estadísticas comparativas. Así como también se empleó cuadros donde permitieron facilitar un conocimiento de cada caso, permitiendo la comprensión de la investigación que sea de modo comprensible y resaltante.

Análisis inferencial: Para la validación de las hipótesis se utilizó T-Student donde se relacionó los datos seleccionados y así poder comprobar la efectividad del programa educativo y la relación que encontremos de las dos variables de estudio con una probabilidad de $p < 0.05$. Para la construcción de la información se utilizó el Paquete Estadístico SPSS para Windows y Excel.

3.8. Aspectos éticos:

Beneficencia y no maleficencia: Para el inicio de la investigación se proporcionó un beneficio, en salud a los adolescentes, al mismo tiempo se tuvo en cuenta tomar medidas preventivas ante las actividades, para no causar daño alguno.

Autonomía: Los participantes de la investigación tienen derecho a la autodeterminación, no coaccionados de ninguna manera. Son libres de participar o no en el estudio.

Justicia: En este principio se guió de manera igualitaria con todos los adolescentes lo que deben recibir en la presente investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Estilo de vida de adolescentes de una Institución Pública de Trujillo, antes de la aplicación del programa.

Tabla 1. Estilo de vida de adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2022, antes de la aplicación de del programa educativo “Vida y Salud”.

Estilo de vida	Frecuencia	%
Poco saludable	2	1.90
Saludable	80	76.19
Muy saludable	23	21.91
Total	105	100.0

Fuente: Cuestionario de Estilo de Vida (PEPS-I)

Interpretación: En la tabla N°1 se muestran los resultados sobre el cuestionario para medir el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable (PEPS-I) en los estudiantes de la Institución pública de Trujillo, antes de la aplicación del programa educativo; donde se puede observar que 2 adolescentes que representa el 1.9% presenta un estilo de vida poco saludable, el 76.2% presenta un estilo de vida saludable y el 21.9% presenta un estilo de vida muy saludable.

4.2. Estilo de vida saludable de adolescentes de una Institución Pública de Trujillo, después de la aplicación del programa.

Tabla 2. Estilo de vida de adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2022, después de la aplicación del programa educativo “Vida y Salud”.

Estilo de vida	Frecuencia	%
Poco saludable	0	0.00
Saludable	40	38.09
Muy saludable	65	61.91
Total	105	100.0

Fuente: Cuestionario de Estilo de Vida (PEPS-I)

Interpretación: En la tabla N°2 se muestran los resultados sobre el cuestionario para medir el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable (PEPS-I) en los estudiantes de la Institución pública de Trujillo, después de la aplicación del programa educativo; donde se puede observar que el 38% de los adolescentes presentan una vida saludable y el 62% presentan una vida muy saludable.

4.3. Efecto de la aplicación del Programa Educativo en el conocimiento sobre el estilo de vida de los estudiantes de una Institución Pública de Trujillo.

Tabla 3. Análisis inferencial de antes y después de la aplicación del programa educativo “Vida y Salud”.

a. Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>PRE-TEST</i>	<i>POS-TEST</i>
Media	124.933333	144.314286
Varianza	350.524359	316.525275
Observaciones	105	105
Coeficiente de correlación de Pearson	0.40319275	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	104	
	-	
Estadístico t	9.94908286	
P(T<=t) una cola	4.3731E-17	
Valor crítico de t (una cola)	1.65963744	
P(T<=t) dos colas	8.7461E-17	
Valor crítico de t (dos colas)	1.98303753	

Fuente: Microsoft Excel.

b. Criterio de aceptación o rechazo de hipótesis nula.

Hipótesis:

Nula : El programa educativo “Vida y Salud” no será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los participantes no mejora después de aplicarse el programa educativo

$$H_0 = X \geq Y$$

Donde:

X: Conocimiento sobre estilo de vida antes de la aplicación del programa educativo “Vida y Salud.

Y: Conocimiento sobre estilo de vida después de la aplicación del programa educativo “Vida y Salud.

Alternativa: El programa educativo "Vida y Salud" será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los participantes mejora, después de aplicarse el programa educativo.

$$H_1 = X < Y$$

X: Conocimiento sobre estilo de vida antes de la aplicación del programa educativo "Vida y Salud."

Y: Conocimiento sobre estilo de vida después de la aplicación del programa educativo "Vida y Salud."

c. Gráfico para una cola inferior

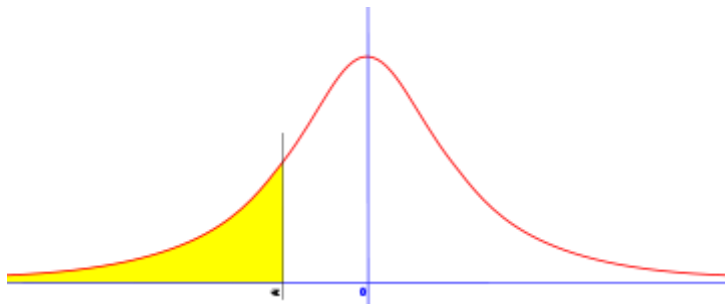


Gráfico 3. Gráfico de distribución T crítico y de prueba.

Fuente: Tabla 3

- T crítico: - 1.659
- T de prueba (calculado): - 9.949
-

d. Decisión

- De acuerdo al análisis inferencial calculado mediante el paquete estadístico Microsoft Excel:

T de prueba > T crítico → Se acepta la hipótesis nula

T de prueba < T crítico → Se rechaza la hipótesis nula

e. Conclusión:

- Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, el programa educativo "Vida y Salud" mejora el conocimiento sobre estilo de vida en los participantes

DISCUSIÓN

Con respecto al nivel de conocimiento de los estilos de vida de adolescentes de una Institución educativa pública de Trujillo, la Tabla 01 demuestra que antes de ejecutar el programa educativo “Vida y salud”, el 1.9 % tuvieron un estilo de vida poco saludable, el 76.2% un estilo de vida saludable y el 21.9% un estilo de vida muy saludable.

Los resultados son similares al de Fernández C debido que antes de realizar su programa educativo el 2.2% de adolescentes poseía estilos de vida no saludable, el 38.9% estilos muy poco saludables; sin embargo, el 55.6% correspondía a aquellos con estilo de vida saludable y el 3.3% muy saludable.²¹

Los resultados también coinciden con Bullón quien demostró que el 1.0 % posee un nivel no saludable, el 37.4 % un nivel moderado, por consiguiente, llegan a la concluir que la mayoría de los estudiantes poseen un estilo de vida saludable en las diferentes dimensiones.¹⁸

Sin embargo, los resultados difieren con Bezerra cuyos resultados fueron que los adolescentes presentan conductas alimentarias inadecuadas referentes al desayuno, ingesta de agua diaria y comidas frente al televisor en un 60% de los adolescentes, el 40% no se sentaba a comer con sus padres o tutores y el 52,4% presentaba sedentarismo. Las mujeres adolescentes y los de las clases económicas D y E fueron los más inactivos que los varones, el consumo de alcohol fue de 18,7% y el tabaquismo fue de 3,8% de los individuos.¹⁶

Así mismo difieren con Acelas, quien refiere que los adolescentes tenían estilos de vida perjudiciales con un 3,8% de las adolescentes y el 5,5% de los adolescentes. En relación al estado nutricional los adolescentes tenían un IMC y edad adecuada.¹³

Como se puede observar existe un buen porcentaje de adolescentes que antes de aplicar el Programa educativo tenía buenas prácticas saludables esto significa que aplican una buena promoción y prevención de la salud de forma eficaz y efectiva; esto posiblemente sea porque los adolescentes tienen buen estatus económico; sin embargo puede que no lo hagan conscientemente por tener una buena salud sino por los estereotipos de los medios de comunicación indican que ser delgado significa estar bien, y esto implica comer sanamente, hacer ejercicio,

por ejemplo, existe las redes sociales que ahora mucho influyen en las decisiones que toman para su vida, reality shows, etc.

No obstante, se encontró un porcentaje que poseen un estilos de vida poco saludable y a esto hace referencia Nola Pender, que un inadecuado autocuidado es dado porque las experiencias, los conocimientos y los caracteres personales conllevan a tener inadecuados estilos de vida, posiblemente en este porcentaje de alumnos no prima la conciencia de tener un buen estilo de vida o una buena salud, sino se distraen con las diferentes actividades o cambios que presentan durante su adolescencia, o en casa no existe buenos hábitos o no se preocupan por tenerlos.⁴⁶

Burga al respecto señala que la adolescencia es un periodo de conflicto y vulnerabilidad a las influencias, lo que conduce a estilos de vida inadecuados con prevalencia al inactividad física y la alimentación, lo que hace más susceptible de mayor prevalencia de problemas de salud, Por último, se concluye que el adolescente es sensible a ser influenciado, y esto le puede conllevar a tener estilos de vida inadecuados como inactividad física y la alimentación, provocando vulnerabilidad, dando mayor importancia a la familia como fuente principal de influencia para formar estilos de vida saludable.¹⁷

En la tabla N°2 muestra que después de haber aplicado el programa educativo; el 38% de los niños presentan una vida saludable y el 62% presentan una vida muy saludable.

Los resultados son similares con el de Fernandez C (2020) donde después del post test encontraron que el 45.6% de adolescentes poseen estilos saludables y el 54.4% nivel muy saludable esto en beneficio de la salud de los adolescentes de la I.E.²¹

Los resultados encontrados difieren con el de Mamani (2020) quien halló que los adolescentes presentan estilos de vida bajo con un 45,2 % y el 38,9 % posee estilos de vida adecuados. Finalmente concluyen que la mayor parte de los adolescentes muestran un estilo de vida bajo y en el dominio social es el más afectado.²⁰

Luego de haber aplicado el post test se pudo verificar los estilos de vida en los adolescentes mejoraron debido a que obtuvieron o cambiaron hábitos que mejoraron su salud lo que se considera un logro ya que se realizó a través de conocimientos, favoreciendo al cambio de prácticas, habilidades o actitudes y esto

se reflejó en los porcentajes, dónde antes del aplicar el programa existía un porcentaje significativo de adolescentes con estilo de vida poco saludable y la predominancia era en estilo de vida saludable siendo un menos porcentaje los estilos de vida muy saludable; sin embargo en el post tes se observa ya no hay adolescentes con estilo de vida poco saludable, siendo el mayor porcentaje de adolescentes aquellos que practican un estilo de vida muy saludable y en menor porcentaje estilos de vida saludable.

Nola Pender al respecto menciona que el reforzamiento de las acciones que se toman de manera preventiva – promocional, y esto referido a la información que se les brinda, así como la demostración, suscitan saberes en el estudiante que potencian la adquisición de estilos de vida mejorados; por lo tanto, queda reflejado la importancia de los programas educativos que promocionan la salud siendo estos una base sólida para fortalecerla. A la vez hace hincapié en la sensibilización y concientización de la propia conducta y de los factores que predisponen como condicionantes a sus estilos de vida. De igual manera este modelo resalta el papel del profesional de enfermería enfatizando las actividades que realiza como educador, que en base a este modelo busca mejorar los hábitos, las actitudes para conseguir tranquilidad, bienestar en los estudiantes.⁴⁶

Por lo tanto, los adolescentes de hoy en día se encuentran expuestos a comportamientos que no favorezcan a su salud, esto implica poner mayor importancia y priorizar la educación en salud tomando en cuenta las vivencias, la economía y la modernidad a fin de llegar a concientizarlos y mejoren aún más sus estilos de vidas. Además de concientizar en la prevención de la enfermedad y promoción de la salud a través de la demostración de estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida de los jóvenes, además de formar mecanismos de defensa para ayudar a oponerse a las dificultades de la vida promoviendo una cultura de cuidado y bienestar en ellos, sus familias y las personas que los rodean. Esto se alcanza mediante la educación sobre la salud poniendo énfasis en la promoción de la salud realizados en las escuelas, y ese resultado se ha podido verificar en esta investigación, lo que ha permitido que los adolescentes mejoren sus hábitos de vida.

En la tabla N° 3 podemos observar que se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, el programa educativo “Vida y Salud” mejora el conocimiento sobre estilo de vida en los estudiantes de una Institución pública de Trujillo

Los resultados coinciden con el de Fernández que revelan la efectividad del programa promocional ya que confirma la hipótesis alternativa y beneficia a la mejora de los estilos de vida con respecto a la salud; logrados a partir de los conocimientos, habilidades o prácticas obtenidas en un 45.6% de estilos saludables y un 54.4% muy saludable beneficiando la salud de cada adolescente, donde se demostró la efectividad del programa promocional mediante la prueba T - Student al obtener 14.7.21

También son similares con el de García (2022), quienes mostraron que antes de aplicar el programa básicamente el 4.6% tienen prevalencia de síndrome metabólico; post intervención fue de 2,3%, donde la hipertrigliceridemia fue el componente con mayor reducción, además se observó una disminución significativa de la hipertensión arterial. Se llegó a concluir que la intervención educativa aumento la proporción de estudiantes libres de algún componente del síndrome metabólico en un 59,3%.²²

Sin embargo, los estilos de vida de los adolescentes pueden verse influenciados por el COVID 19 como nos demuestra Malta (2021) quien realizó un estudio a los adolescentes brasileños teniendo como objetivo analizar los cambios en sus estilos de vida durante la pandemia de COVID-19, siendo un estudio de tipo transversal. Donde obtuvo como resultados un aumento del consumo de verduras, alimentos congelados, chocolates y dulces y tiempo frente a las pantallas. Además, se encontró una disminución de actividad física y consumo de bebidas alcohólicas durante el distanciamiento social, también se observaron diferencias entre el género y sus grupos de edades, llegando a concluir que hubo cambios en los estilos de vida del adolescente y un aumento de las conductas de riesgo para su salud.¹⁵

Como podemos apreciar el programa educativo fue efectivo según la prueba de t student, El modelo de promoción de la salud de Nola Pender sustenta las bases para suscitar o cambiar la conducta a base de la promoción de la salud por lo que se muestran resultados positivos encaminados en la salud para un bienestar óptimo, cumplimiento de acciones personales y una vida productiva. Al mismo tiempo destaca la importancia de la participación de la familia, los docentes, personal encargado de la distribución de alimentos de las instituciones educativas, mediante la potenciación de la promoción de la salud con programas educativos durante la adolescencia, desarrollados por el profesional de enfermería.⁴⁶

Según la OMS, la promoción de la salud tiene como fin aminorar la posibilidad de contraer enfermedades y disminuir la morbilidad de enfermedades comunes en la adolescencia. La promoción de la salud se encuentra dentro de la prevención primaria en la historia natural de la enfermedad; es quiere decir que antes de que exista la interrelación entre el agente causal, los factores de riesgo que conlleven a la persona a padecer alguna enfermedad. ⁴⁵

Por lo tanto, decimos que la promoción de la salud se obtiene a través de programas educativos, y la finalidad de este es sensibilizar para que tengan la predisposición de lograr un cambio en sus estilos de vida, y se realizarán a través del conocimiento técnico homogéneo, que genere la creatividad de las acciones y se logre resultados positivos en su salud. Se hace uso de estrategias, medios y materiales didácticos según la edad que sirven como mediadores de la información encaminada a los adolescentes.

III. CONCLUSIONES

Después de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- En la primera aplicación del cuestionario (pre test), el 1.9 % tuvieron un estilo de vida poco saludable, el 76.2% un estilo de vida saludable y el 21.9% un estilo de vida muy saludable.
- Después de la aplicación del programa educativo “vida y salud”, el 38% de los niños presentan una vida saludable y el 62% presentan una vida muy saludable.
- De acuerdo al análisis estadístico e inferencial se determinó que el programa educativo “Vida y Salud” mejora el conocimiento sobre estilo de vida en los participantes.

IV. RECOMENDACIONES

- Es importante seguir fortaleciendo y promoviendo estilos de vida saludables mediante programas educativos como medida de prevención en las instituciones educativas para promover el autocuidado en los(as) estudiantes.

REFERENCIAS

1. Álvarez, C. Betancurth, D Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano Rev Cubana Pediatr vol.87 no.4 Ciudad de la Habana oct. dic. 2015 Aprobado: 21 de mayo de 2015. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000400006
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades No Transmisibles. 13 de abril 2020[Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Gaete, V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev. chil. pediatr. [online]. 2015, vol.86, n.6, [pp.436-443]. ISSN 0370-4106. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
4. UNESCO Educación para la salud y bienestar. 2021[Internet]. Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>
5. Lizandra, J. Font , M. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 7 de noviembre 2020 [citado 5 de julio 2022];25(2):199-211. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000200199
6. Eyes, R. Meza, M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENCIA ergo-sum, [S.l.], v. 28, n. 4, nov. 2021. ISSN 2395-8782. Disponible en: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875>
7. Organización Panorámica de la Salud. Salud del adolescente [Internet] septiembre 2020. Disponible en : <https://www.paho.org/es/temas/saludadolescente>
8. Aristizábal, G. Borjas. Sánchez, A. Ostiguín, R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. univ vol.8 no.4 Ciudad de México oct./dic. 2011. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
9. Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas.[en línea]Septiembre 2018. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet] 2020. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
11. OPS (Organización Panorámica de la Salud). Salud del adolescente [Internet] septiembre 2020. Disponible en : <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
12. Enfermería Universitaria. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Artículo de Revisión] Vol. 8. N°. 4 •

Octubre-diciembre 2011. Disponible en:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

13. Acelas C-AP, Acelas D-CP. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. *Ciencia e Innovación en Salud* [Internet]. 2021 Jan [cited 2022 Jul 21]; 172–87. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=155414161&lang=es&site=ehost-live>
14. Soares LS, Alves YR, Moniz M de breu, de Sousa DB, Sales J de L. Lifestyle and health risks to adolescents and young people / Estilo de vida e riscos à saúde de adolescentes e jovens. *R. pesq. cuid. fundam. online* [Internet]. 1º de julho de 2019 [citado 29º de junho de 2022];11(4):1025-30. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6860>
15. Malta DC, Gomes CS, Barros MB de A, Lima MG, Silva AG da, Cardoso LS de M, Werneck AO, Silva DRP da, Ferreira AP de S, Azevedo DERLO, Freitas MIF de, Machado Ísis E, Souza Júnior PRB de , Damacena GN, Azevedo LO, Almeida W da S de, Szwarcwald CL. La pandemia de COVID-19 y los cambios en los estilos de vida de los adolescentes brasileños Covid 19 e estilo de vida dos adolescentes [Internet]. *Preprints de SciELO*. 2021 [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1977>
16. Bezerra, Myrtis Katille De Assunção, et al. "Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA /Lifestyle of adolescent students from public and private schools in Recife: ERICA. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, [Internet]. Jan. 2021 [citado 11 de junho de 2022]; vol.26, no.1. Disponível em: <https://link.gale.com/apps/doc/A652854630/HRCA?u=univcv&sid=bookmark-HRCA&xid=bde39fe1>
17. Burga Guzmán DR, Sandoval Rubiños JE, Campos Bravo Y liliiana. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. *cietna* [Internet]. 9 de julio de 2018 [citado 21 de julio de 2022];3(2):29-. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/44>
18. Bullon Rosales, Evidia Livia, y Isabel Katherin Monzon Palomino. Estilos De Vida De Estudiantes Del Cuarto Grado De Secundaria. *Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan De Lurigancho* 2019. [Internet]. 9 de julio de 2019 [citado 21 de julio de 2022]Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/35544>
19. Sosa Mantilla, Rosario Del Carmen. Comunicación familiar y estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Mórrope – Lambayeque. *Revistas - Universidad Señor de Sipán*. [Internet]. 28 de Junio

- 2020 [citado 02 de junio de 2022]; Disponible en: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/1277>
20. Mamani Ccari YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investig. innov. [Internet]. 18 de mayo de 2022 [citado 30 de junio de 2022]; 2(1):40-8. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369>
 21. Fernández, C. Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7797>
 22. García Flores SA, Ninatanta-Ortiz JA, Abanto Villar MV, Pérez Cieza KM, Chávez Farro RR, Palacios Sánchez SE, et al. Intervención Educativa Basada en Estilos De Vida Para Incrementar La Proporción De Adolescentes Libres De Componentes Del Síndrome Metabólico en Una Región Altoandina Del Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública [Internet]. 2022 Jan [cited 2022 Jul 21];39(1):36–46. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=156439069&lang=es&site=ehost-live>
 23. Fernandez Paico, Aide. “Estilo De Vida De Los Adolescentes De La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
 24. Chuquitucto R. Cabanillas K (2021). Estilos de vida en adolescentes Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17543>
 25. Mera Vizconde, Deisy Katherine. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36207>
 26. Organización mundial de la salud. Salud del adolescente. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
 27. Álvarez C. Luz S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 30(1), 96-98. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
 28. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la salud. en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
 29. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo [en línea] Disponible en: <https://www.who.int/es/activities/preventing-noncommunicable-diseases/health-promotion>
 30. Aristizábal, G. Blanco, D. Sánchez, A. Ostiguín, R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [artículo en línea] vol.8 núm.4 (2011): octubre-diciembre. Disponible en:

<https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>

31. Garbanzo, G. Desarrollo organizacional y los procesos de cambio en las instituciones educativas, un reto de la gestión de la educación. 2015 Junio 25. [Revista Educación], vol. 40, núm. 01, [pp. 67-87]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/440/44043204005/html/>
32. Reus, N. Modelo de indicadores para implementar programas educativos de educación superior a distancia. Revista de Educación y Desarrollo, 8. Abril-junio de 2008. Disponible en: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/8/008_Reus.pdf
33. Sierra, I. Perfil de Estilos de Vida Promotor de la Salud en Estudiantes de Enfermería Montería, 2022. Repositorio Universidad de Cordoba. Publicado 2021-07-07. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/4268>
34. Bermejo, M. Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). Zainak 2011, 34, [pp75-105]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
35. Sanchez, J. Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. 2022 [Revista en línea] ISSN 0211-6057, Vol. 29, N°. 1, 2009, [pp46-53]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309858>
36. Ortúzar, M. Responsabilidad social vs. Responsabilidad individual en salud. [Rev. En línea] Bioética y Derecho no.36 Barcelona 2016. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000100003
37. Naranjo, M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo Educación, vol. 33, núm. 2, 2009, [pp. 171-190] Universidad de Costa Rica. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
38. Mamani, E. Garcia, M. Calsina, W. Sayco, A. Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Comuni@cción vol.7 no.2 Puno jul./dic. 2016. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001
39. Martínez, M. Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. [Artículo

- en línea]. Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/1802>.
40. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5ta ed.: McGraw – Hill. México; 2015 disponible en: <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
41. Charaja, F. Investigación científica (Vol. II). Nuevo mundo. Puno; 2004 disponible en: <http://sbiblio.uandina.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=21062>
42. Naranjo, M. Evaluación de programas de salud. Comunidad y Salud [Internet]. 2006 Dic [citado 2022 Jul 27] ; 4(2): 34-37. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932006000200005&lng=es
43. Bienestar Universitario Sede UVD. Calidad y Hábitos de vida. 2014 disponible en: <http://umd.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida>
44. Marqués, F., Saéz, S., y Guayta, Rafael. (2014). Métodos y medios en promoción y educación para la salud. UOC Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=676492>
45. International Business School (2019). OMS: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria. Madrid, España. Recuperado de <https://blogs.imfformacion.com/blog/prevencion-riesgoslaborales/actualidadlaboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>

ANEXOS

ANEXO 01: Tabla de Operacionalización de variables.

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
	Es un conjunto de actividades organizadas, coherentes y realizadas de manera concurrente o sucesiva, con los recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se realizo un Pre - test y Post – Test para comprobar la efectividad del programa educativo. ▪ El programa educativo “Vida 	-	Cuestionario	Nominal
			-	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivación ▪ Básico ▪ Evaluación ▪ Práctico ▪ Extensión 	

<p>Programa Educativo</p>	<p>necesarios y destinados a lograr metas definidas relacionadas con temas de salud específicos y para un grupo en particular.</p>	<p>y Salud” será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los participantes mejora, después de aplicarse el programa educativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El programa educativo “Vida y Salud” no será efectivo si el nivel de conocimiento sobre estilo de vida de los 	<p>-</p>	<p>Cuestionario</p>	
---------------------------	--	---	----------	---------------------	--

		participantes no mejora después de aplicarse el programa educativo.			
	Los estilos de vida engloban aquellas actitudes, hábitos o comportamientos que se desarrollan de forma individual a partir de lo aprendido, experimentado o evidenciado en el	Para medir el nivel de conocimiento sobre estilo de vida, se utilizó el Cuestionario de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 preguntas, con	Nutrición	Frecuencias de comidas Alimentos saludables	
			Ejercicio	Tipo, duración, frecuencia de ejercicio. Salud y Ejercicios	

Estilos de Vida	contexto, las cuales pueden ser adquiridos o mejorados a partir de la adquisición de aprendizaje y práctica	un patrón de respuesta utilizando la escala de Likert (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; siempre = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo de 192, siendo la mayor puntuación la que refiere al mejor estilo de vida. Donde se calificara como poco saludable: 48 – 88 puntos, saludable: 89 – 141 puntos y	Responsabilidad en Salud	Asistencia a Programas Educativos Busca información Se examina, toma actitudes de cuidado.	Ordinal
			Manejo del estrés	Relajamiento. Información sobre manejo de estrés.	
			Soporte interpersonal	Tipos de relaciones interpersonales. Demostración de afecto a uno mismo y al entorno. Duración de las relaciones interpersonales.	

		muy saludable: 142 – 192 puntos.	Auto actualización	Tiene fuentes de información Autoestima FODA Ambiente familiar Metas	
--	--	-------------------------------------	--------------------	---	--

Anexo 02: Instrumento de recolección de datos.

**CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE
ESTILO DE VIDA SALUDABLE (PEPS – I) – (1996)**

I. PRESENTACIÓN

Estimado adolescente, le saludamos cordialmente para informarle que estamos realizando un proyecto de investigación con el fin que nos brinde información sobre su estilo de vida. Por lo cual solicitamos su colaboración para responder las preguntas solicitadas, dicho cuestionario es anónimo, por lo cual pedimos respuestas sinceras y veraces. Anticipadamente, les agradecemos por su participación y apoyo.

INSTRUCCIONES:

- a) Este formulario trata sobre el modo en que vives, de acuerdo a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay contestación correcta o incorrecta. Favor de no dejar ninguna pregunta sin resolver.
- c) Marca con una X el casillero que refleje tu forma de vivir.

II. DATOS GENERALES

Edad: _____ Año cursado:

III. CONTENIDO

N = Nunca **Av** = A veces **Fr** = Frecuentemente **S** = Siempre

CUESTIONARIO		N	AV	FR	S
1	Tomás algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
3	Comes tres comidas al día.				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).				
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.				
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.				
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).				
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.				

15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.				
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
27	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.				
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).				
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				

32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
36	Te quieres a ti misma(o).				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
38	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
39	Te sientes feliz y contenta(o).				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
42	Miras hacia el futuro.				
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
44	Respetas tus propios éxitos.				
45	Ves cada día como interesante y desafiante.				
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
47	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Crees que tu vida tiene un propósito.				

Anexo 03: Asentimiento Informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Efectividad del Programa Educativo “Vida y Salud “en los Estilos de Vida de los Adolescentes de una Institución Pública, 2022

INVESTIGADOR (A) (ES):

Milagros Paola García González

Lady Yamira Valdez Vargas

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Efectividad del Programa Educativo “Vida y Salud “en los Estilos de Vida de los Adolescentes de una Institución Pública, 2022”, cuyo objetivo es determinar la eficacia de una Intervención Educativa de estilos de vida en los adolescentes.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado, de la carrera profesional Enfermería de la Universidad César Vallejo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza.

PROCEDIMIENTO

Si usted acepta participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un cuestionario de 48 preguntas sobre estilos de vida, en un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en la Institución Educativa en horario de Tutoría. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.
2. Recibirá una intervención educativa sobre estilos de vida que consta de 6 sesiones educativas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá algún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es): Milagros Paola García González email: mgarciag18@ucvvirtual.edu.pe; Lady Yamira Valdez Vargas email: lyvaldezv@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor: Ana Vilma Peralta Iparraguirre email: aperalta@ucv.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

.....

Fecha y hora:

.....

Anexo 04: Autorización de la Institución Educativa

AUTORIZACIÓN PARA RECOJO DE INFORMACIÓN

Trujillo, 21 de octubre del 2022

Quien suscribe:

Mg. Homero León Pretel
Director de la I.E. Antenor Orrego Espinoza

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación, denominado:

Efectividad del Programa Educativo "Vida y Salud" en los Estilos de Vida de Adolescentes de una Institución Educativa Pública de Trujillo, 2022.

Por el presente, el que suscribe, Mg. Homero León Pretel, representante de la Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza, autorizo a las alumnas:

Milagros Paola García González y Lady Yamira Valdez Vargas, estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, y autoras del trabajo de investigación denominado: Efectividad del Programa Educativo "Vida y Salud" en los Estilos de Vida de Adolescentes de una Institución Educativa Pública de Trujillo, 2022, la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos de la investigación de la Institución Educativa.

Atentamente.



Homero León Pretel
Director de la I.E. Antenor Orrego Espinoza



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**PROGRAMA EDUCATIVO “VIDA Y SALUD “EN
LOS ESTILOS DE VIDA DE ADOLESCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE TRUJILLO,**



AUTORES:

- García Gonzales Milagros Paola
- Valdez Vargas Lady Yamira

TRUJILLO - PERU

2022

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son actitudes que realizan las personas para conservar su cuerpo y mente sana. Una de las etapas importantes donde más influyen la adaptación de estilos de vida es durante la adolescencia, es aquí donde surgen los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales y sociales. El adolescente basa su estilo de vida sin darse cuenta a la repetición de comportamientos que ven en los demás e imitan las acciones que la sociedad propone como un modelo de moda.

Para poder transmitir mejor los conocimientos, una buena estrategia a utilizar es el programa educativo, es por ello que se realizó 6 sesiones educativas acerca de la Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés, Soporte interpersonal y Auto actualización, a su vez, se divide en sesiones de aproximadamente 40 minutos de duración cada una y para poder mejorar estos puntos es necesario tener información sobre el impacto que puede ocasionar las correctas o equivocadas decisiones que los adolescentes puedan tomar en cuanto a su estilo o hábitos de vida, por ello es importante que los adolescentes tengan conocimientos aptitudes e información que los permitan elegir alternativas saludables, disfrutar de un ambiente en el que existan nuevas medidas y normativas para mejorar la salud.

I. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

1.1. Ámbito de Intervención

Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza

1.2. Fecha del evento

- Inicio: 17/10/2022
- Terminó: 14/11/2022

1.3. Duración del evento

Se aplicó seis sesiones educativas de 40 minutos en 3 semanas y en 2 semanas más se realizó el pre test y el post test, en total duró 5 semanas.

1.4. Lugar del evento

Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza

1.5. Población beneficiaria

Estudiantes del 3° año del nivel secundario de una Institución Educativa.

1.6. Responsables

- Milagros García González
- Lady Valdez Vargas

II. ASPECTOS EDUCACIONALES

2.1. Objetivo General:

Lograr que los estudiantes del 3° grado del nivel secundario de la I.E. Antenor Orrego Espinoza adquieran y refuercen conocimientos sobre estilos de vida.

2.2. Objetivos específicos:

2.3. Contenidos:

- Aplicación de pre – test.
- Sesión educativa N° 01: “Aprendamos a comer saludable”
- Sesión educativa N° 02: “Corriendo y saltando mi vida va mejorando”.
- Sesión educativa N° 03: “Porque me quiero cuidar de mi salud”.
- Sesión educativa N° 04: “Vive tranquilo sin estrés”

- Sesión educativa N° 05: “Mejoremos nuestras relaciones interpersonales”
- Sesión educativa N° 06: “Yo decido y construyo lo que quiero ser”
- Aplicación del post test.

III. METODOLOGIA

3.1. Métodos y Técnicas:

- Debates
- Lectura encadenada
- Lluvia de idea
- Conversatorio
- Exposición
- Dinámicas Grupales

3.2. Medios y Materiales:

- Materiales Convencionales
 - Pre y post test
 - Rotafolio
 - Material impreso y fotocopiado
 - Materiales de imagen fija (láminas).
 - Dinámicas grupales
- Medios audiovisuales
 - Material sonoro: radio

3.3. Evaluación:

- **Diagnostico:** Se realizo un pre test.
- **Formativa:** Se realizó durante el desarrollo de los temas del programa educativo.
- **Sumativa:** Se realizó aplicando el post test al finalizar el programa educativo.

IV. RECURSOS

4.1. Humanos

- **Organizadoras:**
 - Milagros García González
 - Lady Valdez Vargas

- **Participantes:**

- Estudiantes del 3° año del nivel secundario de la I.E.
Antenor Orrego Espinoza

4.2. Financiamiento

Autofinanciamiento por las organizadoras.

V. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SESIONES	OBJETIVOS	MÉTODO	MATERIAL	DURACIÓN	FECHA	RESPONSABLE
Pre test	Presentación del programa educativo “vida y salud”	Palabras Prueba escrita	Hojas impresas	15 minutos	17- 10 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas
SESIÓN 01 “Aprendamos a comer saludable”	Brindar conocimientos e identificar la importancia sobre la alimentación saludable.	Lluvia de ideas *Uso de palabras *Retroalimentación	Rotafolio	40 minutos	24- 10 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas
SESIÓN 02 “Corriendo y saltando mi vida va mejorando”.	Mejorar el conocimiento sobre la	Lluvia de ideas *Uso de palabras	Rotafolio	40 minutos	24- 10 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas

	importancia de la actividad física.	*Retroalimentación				
SESIÓN 03 “Porque me quiero cuida de mi salud”.	Fortalecer los conceptos sobre responsabilidad en salud.	Lluvia de ideas *Uso de palabras *Retroalimentación	Rotafolio	40 minutos	31- 10 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas
SESIÓN 04 “Vive tranquilo sin estrés”	Mejorar el conocimiento sobre la importancia del manejo del estrés	Lluvia de ideas *Uso de palabras *Retroalimentación	Rotafolio	40 minutos	31 - 10 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas
SESIÓN 05 “Mejoremos nuestras relaciones interpersonales”	Fomentar la reflexión acerca de la importancia de un	Lluvia de ideas *Uso de palabras *Retroalimentación	Rotafolio	40 minutos	07- 11 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas

	comportamiento asertivo en las relaciones personales					
SESIÓN 06 "Yo decido y construyo lo que quiero ser"	Fomentar la reflexión acerca de la importancia de un comportamiento asertivo en las relaciones personales.	Lluvia de ideas *Uso de palabras *Retroalimentación	Rotafolio	40 minutos	07- 11 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas
Post test	Aplicación del post test	Prueba escrita	Material impreso	15 minutos	14 - 11 -2022	Milagros García González Lady Valdez Vargas

SESIÓN EDUCATIVA 01

VI. DATOS GENERALES:

- 6.2. Tema:** Alimentación Saludable
- 6.2. Nombre de la Actividad:** “Aprendamos a comer saludable”
- 6.2. Dirigido a:** Los adolescentes
- 6.2. Fecha:** 24/10/2022
- 6.2. Lugar:** I.E Antenor Orrego Espinoza
- 6.2. Responsable:**
 - García Gonzales Milagros Paola
 - Valdez Vargas Lady Yamira

VI. PROBLEMA:

La mala nutrición produce un aumento de peso y enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad e hipertensión. Según datos de la FAO del 2022, en el Perú 4,1 millones de adultos presentan obesidad, 1,8 millones de mujeres entre 15 y 49 años están anémicas y 2,7 millones personas que están en situación de desnutrición, es por ello lo importante de abordar este tema.

VI. OBJETIVOS DEL PROBLEMA:

- 6.2. Objetivo general:**
 - Brindar conocimientos eh Identificar la importancia sobre la alimentación saludable.
- 3.1. Objetivos específicos**
 - Fortalecer espacios participativos y democráticos de expresión y aprendizaje para los adolescentes.
 - Fortalecer el conocimiento sobre la alimentación saludable.

VI. COMPETENCIAS:

6.2. Contenidos:

- I. Definición de la alimentación saludable
- II. Características generales
- III. Clasificación de los alimentos saludables.
- IV. Importancia del plato del buen comer.

6.2. Capacidades:

- ✚ Define con sus propias palabras sobre que es la alimentación saludable.
- ✚ Mencione cual es la importancia.
- ✚ Explique la clasificación de los alimentos
- ✚ Identifique cuales son los alimentos del plato del buen comer.

6.2. Actitudes:

Demuestran participación activa, reflexiva y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje desarrollada.

VI. ESTRATEGIA METODOLOGIA:

MOMENTOS	ESTRATEGÍAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
MOTIVACION	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar. • Se realizó interrogantes sobre: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el tema a tratar? 2. ¿Cuál cree usted que es la importancia? • Finalmente se señalará las capacidades y actitudes a desarrollar en esta sesión de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadoras • Participantes • Palabra. • Imágenes referentes al tema 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • N.º personas que identifican el tema a tratar y muestran interés. • N.º de personas que responde a interrogantes en forma asertiva. • N.º personas que prestan atención.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas. • Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Rotafolio • Plumones 	15 minutos.	Nº de personas que responde acertadamente a las interrogantes.
PRÁCTICO	<ul style="list-style-type: none"> • Daremos las indicaciones a cada alumno participante quien recibirá una serie de tarjetas con imagen de alimentos. • Quien tendrá que escoger a dos voluntarios más y tendrán que pegar en cada color del semáforo VERDE, AMARILLO, ROJO. • Si las colocaciones de las imágenes están correctamente pegadas pasaran a tomar asiento si en caso está mal colocadas tendrá que buscar a un salvavidas (otro compañero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Facilitadores • Hojas de colores • Plumones • Imágenes 	10 min.	Nº de participantes que responden a las preguntas

	y con la ayuda de el tendrán que explicar por qué no debe de ir esa imagen en el color elegido			
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la técnica de la cajita preguntona colocando previamente tarjetas con preguntas que respondan a las capacidades referida al tema a tratar. • Y se retroalimentará en caso de estar dudoso con la respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Caja • Tarjetas con preguntas 	7 min.	Nº de personas que respondan las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
EXTENSIÓN	Se realizará el compromiso a llevar una vida saludable Cada participante nos dirá su compromiso de ahora en adelante.	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Facilitador 	3 min.	Nº de participantes que asumen los compromisos acordados en el desarrollo de la sesión educativa.

VI. ANEXOS:

6.2. CONTENIDO DEL TEMA:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos (estirón puberal, maduración sexual...) Sobre estos últimos, la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutritivos, para hacer frente a dichos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes. Además, es importante evitar posibles déficits nutritivos que puedan ocasionar trastornos de salud

Recomendaciones de alimentación sana para un adolescente:

- Distribuir la alimentación en 4 o 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar. El jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta del adolescente. La fruta entera siempre es una mejor opción.
- Ingerir comidas balanceadas.
- Al cocinar, intentar asar o grillar en lugar de freír.
- Controlar, disminuir o eliminar si es posible la ingesta de azúcar.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos. • Disminuir el uso de grasas y salsas pesadas.
- Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes según sus circunstancias personales, por lo que no se puede generalizar, pero si dar unas pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación que contenga cantidades suficientes de nutrientes para cubrir las necesidades de todos ellos de forma equilibrada

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE UNA DIETA:

Variar al máximo la alimentación, incluso dentro de cada grupo de alimentos (distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados, etc.)

- Mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.)
- Comer ordenadamente; comenzar por el primer plato, después el segundo y por último el postre.
- Alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), repostería, pizzas, hamburguesas, etc. No hay porque omitir estos alimentos, pero sí que es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y que su consumo sea ocasional sin dejar que se convierta en un hábito.

Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de casa que los niños. También sus pares tienen una influencia muy importante.

- La conveniencia de la comida es importante para muchos adolescentes dado que tal vez estén comiendo mucho de los tipos de comida incorrecta (por ejemplo, refrescos, comida chatarra o alimentos procesados).
- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días para mantener la buena salud y el estado físico y para mantener un peso sano durante el crecimiento.

- Para evitar la deshidratación, es necesario beber líquido con regularidad durante la actividad física y beber varios vasos de agua después de finalizar la actividad física.

EL PLATO DEL BUEN COMER:

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada.

Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

Verduras y frutas:

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que

necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

Cereales:

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

¿Cómo medir las porciones?

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud. Para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones por cada alimento puede ser útil emplear objetos de la vida cotidiana como referencia, tal como se muestra en la siguiente infografía.

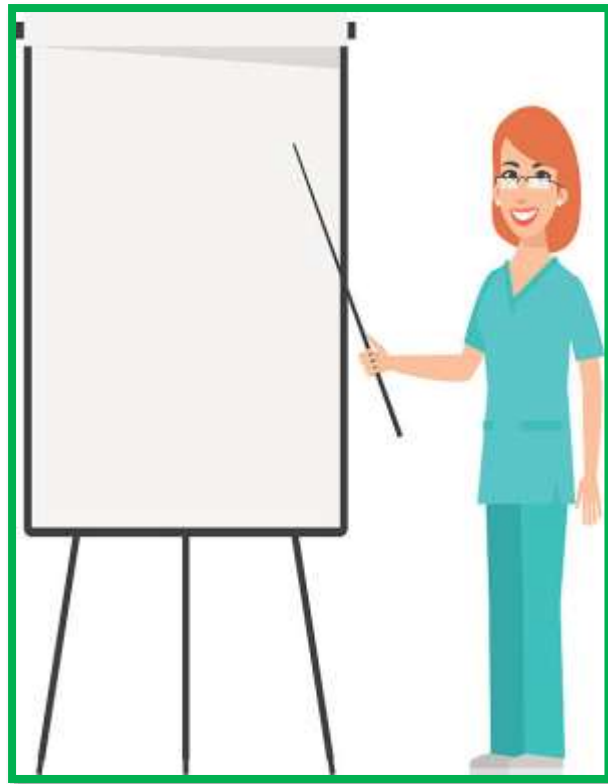
6.2. ESTRUCTURA DEL TEMA

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 1. ¿Cuál es el tema a tratar?

BASICO



- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la dinámica del “El semáforo Saludable”



EVALUACION

Se realizará la dinámica del “la cajita preguntona”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.

BIBLIOGRAFÍA:

- <https://www.ucv.edu.pe/noticias/dia-del-nutricionista-como-tener-una-alimentacion-saludable/>
- Casanueva E, Durán E, Kaufer M, Plazas M, Polo E, Toussaint G, et al. Fundamentos de El Plato del Bien Comer. Cuadernos de Nutrición. 2002;25(1):21-8.
- <https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/plato-del-buen-comer/>
- Mataix J. Nutrientes y sus funciones. En: Majen LS, Bastrina JA, editor. Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones, 2.a edición. Barcelona: Ed. Maason; 2006. p. 8.
- Gil A. dir., Ruiz M.D. coord. Tratado de Nutrición. Tomo II: composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010.

SESIÓN EDUCATIVAS N° 02

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Tema:** Actividad física
- 1.2. **Nombre de la Actividad:** “Corriendo y saltando mi vida va mejorando”.
- 1.3. **Dirigido a:** Estudiantes del 3° año del nivel secundario
- 1.4. **Duración:** 30 minutos
- 1.5. **Fecha:** 24/10/2022
- 1.6. **Lugar:** Institución educativa Antenor Orrego Espinoza
- 1.7. **Responsables:**
 - García Gonzales Milagros Paola
 - Lady Yamira Valdez Vargas

II. JUSTIFICACIÓN:

La sesión educativa está hecha con la finalidad de mejorar los hábitos sobre la actividad física y así mantener y conservar una vida saludable y como también prevenir las enfermedades que alteran la salud.

III. OBJETIVOS:

- Mejorar el conocimiento sobre la importancia de la actividad física.
- Comprender la importancia de la actividad física y para la prevención de enfermedades.
- Conocer la importancia y beneficios de la actividad física.

IV. COMPETENCIAS:

4.1. CONTENIDOS

- a. Definición de Actividad Física, Ejercicio y Deporte
- b. Tipos de actividad física.
- c. Beneficios de la Actividad Física.
- d. Importancia de la Actividad Física

4.2. CAPACIDADES

- a. Define que es Actividad Física, Ejercicio y Deporte
- b. Mencione los tipos de Actividad Física.
- c. Describe los beneficios de la Actividad Física.
- d. Reconoce la importancia de la Actividad Física

4.3. ACTITUDES:

Demuestran participación activa, reflexiva y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje desarrollada.

V. ESTRATEGÍA METODOLÓGICA:

MOMENTOS	ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar. • Se plantearán interrogantes sobre: <ol style="list-style-type: none"> 3. ¿Cuál es el tema a tratar? 4. ¿Cuál cree usted que es la importancia sobre la actividad física? 5. Finalmente se señalará las capacidades y actitudes a desarrollar en esta sesión de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadoras • Participantes • Palabra. • Imágenes referentes al tema 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • N.º personas que identifican el tema a tratar y muestran interés. • N.º de personas que responde a interrogantes en forma asertiva.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas. • Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Rotafolio • Palabra • Plumones azules, rojo 	20 minutos.	Nº personas que prestan atención.
PRÁCTICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicará la dinámica llamada “El Tiburón”. Consiste en colocar una línea que divide dos áreas las cuales serán de los tiburones y del otro lado será de los leones cuando se diga tiburón los participantes tendrán que saltar a un lado de la línea para que sean salvados y cuando se diga leones se quedara en su mismo lugar, el participante que no salte perderá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • facilitadores 	10 min.	Nº de participantes que responden a las preguntas.

EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la técnica del globo preguntón colocando previamente preguntas que respondan a las capacidades referida al tema a tratar. <ul style="list-style-type: none"> • Define con tus propias palabras. ¿Qué es actividad física? • ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? • ¿Por qué es importante la actividad física? 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Globos • Tarjetas con preguntas 	7 min.	Nº de personas que respondan las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
EXTENSIÓN	A cada participante se le entregará un díptico referente al tema.	<ul style="list-style-type: none"> • Díptico • Participantes • Facilitador 	3 min.	Nº de participantes que asumen los compromisos acordados en el desarrollo de la sesión educativa.

VI. ANEXOS:

6.1. DESARROLLO DEL TEMA:

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

EJERCICIO FÍSICO

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo.

DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa

actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física.

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor).

Por ejemplo:

- Caminar a paso rápido o trotar
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso.

Por ejemplo:

- Correr
- Acelerar el paso en una subida
- Pedalear fuerte
- Hacer ejercicios aeróbicos como nadar
- Bailar con buen ritmo
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

- ✚ Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- ✚ Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado,

cardias, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).

- ✚ Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- ✚ Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- ✚ Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- ✚ Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- ✚ Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- ✚ Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- ✚ Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- ✚ Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- ✚ Contribuye a un envejecimiento saludable.

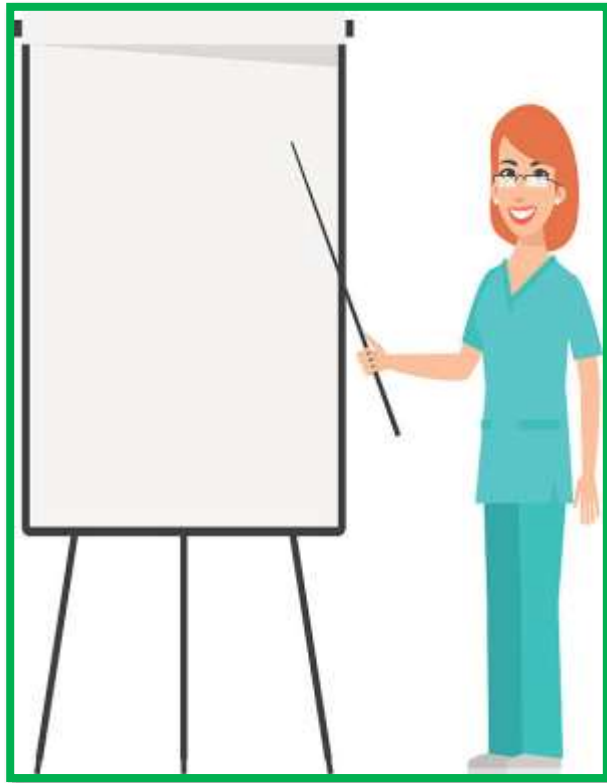
6.2. ESTRUCTURA DEL TEMA:

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 2. ¿Cuál es el tema a tratar?

BÁSICO



- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la dinámica del “El Tiburón”



EVALUACION

Se realizará la dinámica del “el globo pregunton”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.

¿Qué es la actividad física?
Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético.

¿Qué es el deporte?
Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada.

¿Qué es el ejercicio?
Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física.

¿Qué es el sedentarismo?
Es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Redondo Figuero C, González Gross M, Moreno Aznar L, García Fuentes M (eds.). Actividad Física, Deporte, Ejercicio y Salud en niños y adolescentes. Madrid: Asociación Española de Pediatría ed.; 2010
2. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
3. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud; 2010. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
4. <file:///C:/Users/CASA/Downloads/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

¿Qué es la actividad física?

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético.



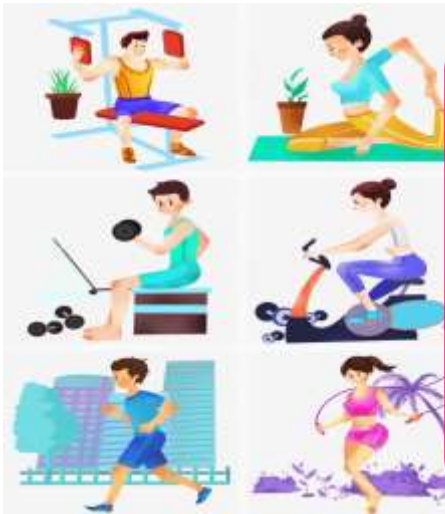
¿Qué es el deporte?

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada.



¿Qué es el ejercicio?

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física.



¿Qué es el sedentarismo?

Es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio.



¿Porque realizar actividad física?



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Fortalece su cuerpo mejorando su funcionamiento y disminuyendo enfermedades.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Actividad Física

Mejora tu salud y condición
¡Caminar todos los días activa tu cuerpo!



SESIÓN EDUCATIVA N°03

I. DATOS GENERALES

- 1.1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Porque me quiero cuidar de mi salud.
- 1.2. **Tema:** Responsabilidad en salud.
- 1.3. **Dirigido a:** Los adolescentes
- 1.4. **Duración:** 40 minutos
- 1.5. **Fecha:** 24/10/2022
- 1.6. **Lugar:** Institución educativa
- 1.7. **Responsables:**
 - Lady Yamira Valdez Vargas
 - García Gonzales Milagros Paola

II. JUSTIFICACION:

La sesión educativa está hecha con la finalidad de inculcar conocimientos sobre el cuidado de su salud al adolescente y ponerlos en práctica.

III. OBJETIVOS:

- Difundir la importancia sobre el cuidado de nuestra salud.
- Estimular la práctica de buenos hábitos para la salud de adolescente.
- Fortalecer los conceptos sobre responsabilidad en salud.

IV. COMPETENCIAS:

4.3. CONTENIDOS

- a) Definición de Responsabilidad en Salud.
- b) Como ser responsable con la salud.
- c) Importancia de la responsabilidad en Salud.

4.3. CAPACIDADES

- a) Define que es Responsabilidad en Salud.
- b) Menciona como ser responsable con la salud.
- c) Reconoce la importancia de la responsabilidad en Salud.

4.3. ACTITUDES

Demuestra participación activa, reflexiona y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje desarrollada.

V. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Se iniciará la sesión presentando un vídeo que lleva como título: ¡MI SALUD MI RESPONSABILIDAD!! https://www.youtube.com/watch?v=LahxvUdWj5Q Posteriormente se planteará las siguientes interrogantes: ¿Qué te llamo la atención sobre el vídeo? ¿Cómo interpretas en el vídeo? 	<p>Recursos humanos: Palabra Facilitadores</p> <p>Materiales: Televisor Vídeo</p>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> N° de adolescentes que identifican el tema a tratar. N° de adolescentes que muestran interés. N° de adolescentes responden asertivamente las interrogantes. N° de adolescentes que prestan atención.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> Se indagará sobre conocimientos previos respecto al tema mediante las siguientes técnicas: Se aplicará la técnica de lluvia de ideas para las definiciones y se retroalimentará con rotafolio. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos: Palabra Facilitadores Rotafolio 	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> N° de adolescentes que responden y preguntan acerca del tema a tratar.

PRÁCTICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicará la técnica del globo pasante. • Donde los participantes tendrás que coordinar sus movimientos y no dejara caer el globo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos: Palabra Facilitadores Participantes 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • N° de adolescentes con actitud participativa.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará a través de sobres de colores que contienen distintas preguntas sobre el tema. 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Recursos humanos: Palabra Facilitadores Participantes 	7 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Adolescentes que responden a las preguntas que miden las capacidades.
EXTENSIÓN	Se le brinda un díptico acerca del tema a cada estudiante.	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos: Palabra Facilitadores 	3 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Adolescentes asumen el compromiso en la práctica de valores.

VI. ANEXOS:

6.1. Contenido del tema:

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Al ir creciendo nuestros deberes y responsabilidades van aumentando, en la escuela debemos estudiar, de repente tenemos un trabajo, que exige un horario, comportamiento y labores. En la casa, al casarnos, el tener una familia nos exigen más responsabilidades. Pero primero: lo primero. Nuestra salud.

¿Qué tan responsable eres con tu salud? Sin salud... ¡no podemos disfrutar de la vida plenamente! viajar, correr, nadar, bailar, vivir sin medicamentos, ser felices por nuestra buena condición y ser capaces de heredar a nuestros hijos buenos hábitos para una vida plena.

La Medicina Del Cuerpo

Es cierto, muchas enfermedades son congénitas ó de repente llegan por más que nos cuidamos (como la gripe) ... Es hora de preocuparnos en serio por nuestro cuerpo, atenderlo y optimizarlo para poder disfrutar de lo más valioso que tenemos: la vida. Nunca es demasiado tarde, y siempre es buen momento para cambiar radicalmente tu estilo de vida a favor de tu vida. Y máximo con una enfermedad congénita: tu salud merece atención especial. Dale importancia a hacer lo mejor por ti, nadie más lo hará. Sólo tú sabes lo que tu cuerpo puede soportar.

Reflejamos lo que somos como un espejo de nuestra salud, somos lo que comemos, en nuestro aspecto expresamos el valor que le damos a la vida. He visto como amistades han decidido hacer este cambio: bajando considerablemente de peso, practicando el yoga, evitando al máximo la comida no saludable.

Otro punto importante: Nunca ignores cualquier cosa extraña que pasa en tu cuerpo. Atiende esas alertas porque pueden salvar tu vida.

Un dolor de cabeza constante, una repentina malformación, un sensible dolor, apatía, depresión, cualquier cosa anormal se debe de atender. Puedes evitar una tragedia.

Vivir sanamente te dará años de vida. Creo que es una propuesta muy interesante por parte de la salud. ¿Quién puede negar tal invitación?

Tú eres el único responsable de tu salud. Adopta un comportamiento saludable a favor de una sana calidad de vida, por medio de hábitos que reflejarán la belleza de tu ser.

Es tu comportamiento el único factor importante para el desarrollo ó prevención de enfermedades serias.

¿Cómo Tener Un Estilo De Vida Más Saludable?

1. Incrementa el ejercicio. No te acuestes si puedes sentarte. No te sientes si puedes pararte. No te pares si puedes caminar. Y no camines si puedes correr. Recuerde, el músculo magro quema más grasa. Te sientes mejor y duermes mejor para arrancar.

2. Elige alimentos saludables, todo el mundo sabe que cuando eliges las dos opciones menos saludables, te quedas atrapado en el ciclo descendente. Levántate un bocado a la vez.

3. Evita los productos procesados. Harina blanca, azúcar blanca, pan blanco, arroz blanco. Elija panes integrales, avena, frutas secas y edulcorantes menos procesados como miel cruda y jarabe de agave.

4. Mantente colorido. ¿No es interesante que cuanto más brillante sea el color de muchas frutas y verduras, mejor para ti? La Madre Naturaleza definitivamente sabe lo que estaba haciendo.

5. Poder proteico. Mantenga opciones saludables de proteínas: pavo y pechuga de pollo sin piel, carne de res magra y mariscos, huevos duros, nueces y semillas. Pero tómalos con calma, a menos que elijas opciones bajas en grasa o sin grasa como el queso de cadena y el requesón.

6. Come conscientemente. Cuando mastica sin pensar en la computadora o mientras mira televisión, tiende a comer más y disfrutar menos. Ese helado desaparece en minutos y comienza el autodesprecio.

7. Bebe agua natural. Los refrescos azucarados, las bebidas alcohólicas e incluso los jugos de frutas supuestamente saludables están llenos de calorías. Las gaseosas dietéticas no tienen valor nutricional, entonces ¿por qué beberlas? Un vaso de agua antes de comer te da una sensación de saciedad para que comas menos.

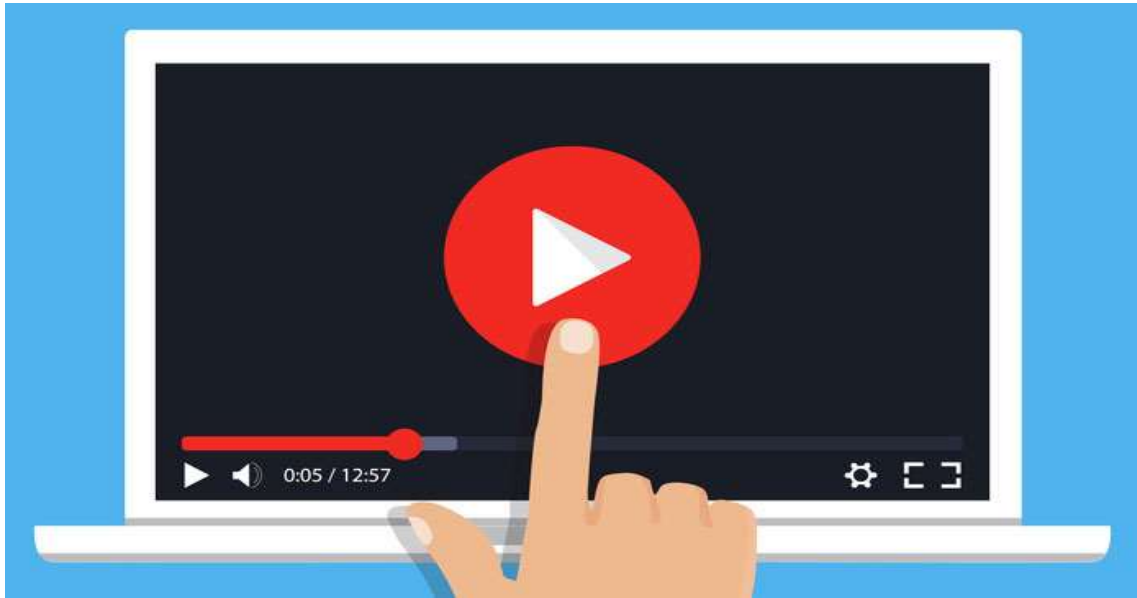
8. Merienda mejor. Aprende a gustar las papas al horno, no las fritas. Disfrute de fruta fresca de la temporada en lugar de bocadillos azucarados. Compre palomitas de maíz bajas en grasa y sodio. Disfrute de las frutas secas, pero con moderación porque, si bien es rica en nutrientes y fibra, también es rica en calorías.

9. Come más despacio. Tómese el tiempo para masticar bien su comida y comerá menos. Recuerde, nuestros cuerpos tardan alrededor de 15 minutos en sentirse llenos. Te sentirás mejor, tu comida se digiere más completamente y no te sentirás tan hinchado.

10. Medita con atención. Tómese el tiempo todos los días para ponerse en contacto con su yo interior. Respira hondo y despacio. Su nueva tranquilidad tranquilizará y suavizará los momentos difíciles de cualquier día.

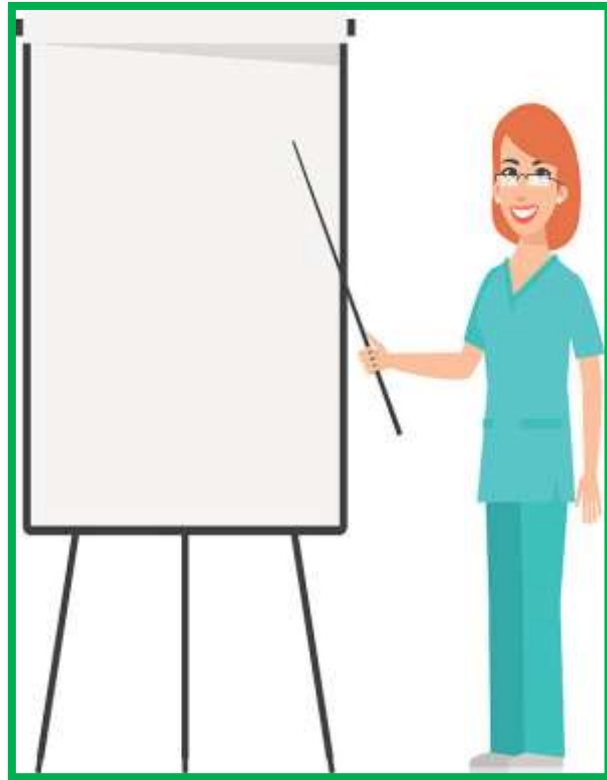
6.2. Estructura del tema:

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 3. ¿Cuál es el tema a tratar?

BASICO

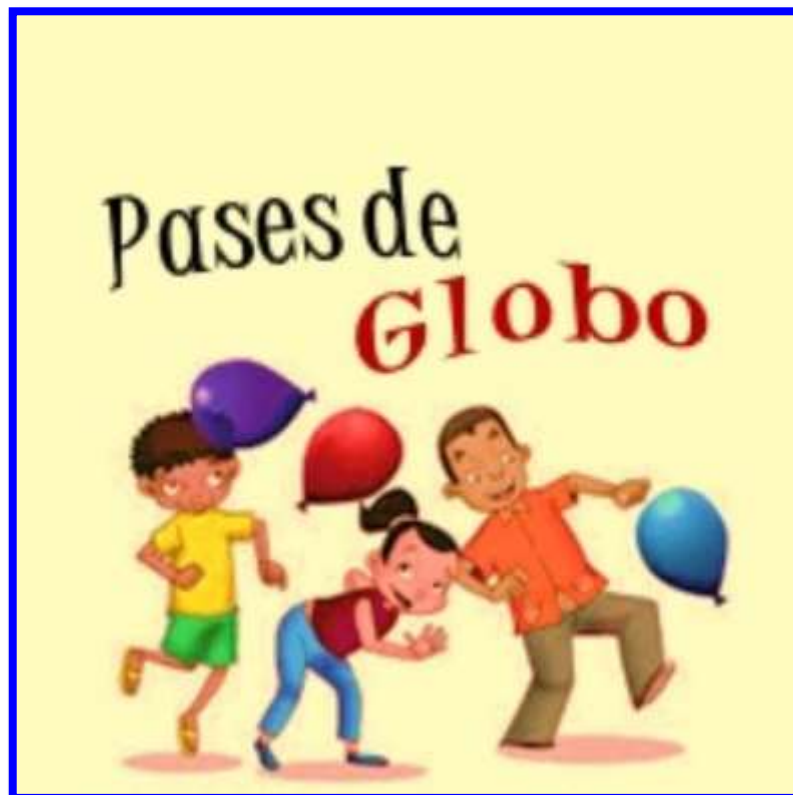


- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la dinámica del “globo pasante”



EVALUACION

Se realizará la dinámica del “sobres preguntones”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.



REFERENCIAS:

- Gutiérrez Baró, Elsa ¿Por qué no aprende un niño? La Habana. Editorial Científico Técnica, 2005.
- Fabelo Corzo J. Práctica Conocimiento y Valor. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencias Sociales, 1987.
- <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864010706027>

PROBLEMAS QUE AFECTAN LA SALUD

Las principales causas de defunción de **adolescentes** y jóvenes adultos son las lesiones y los traumatismos (incluidos los causados por el tránsito y los ahogamientos), la violencia, las conductas autolesivas, enfermedades infecciosas



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

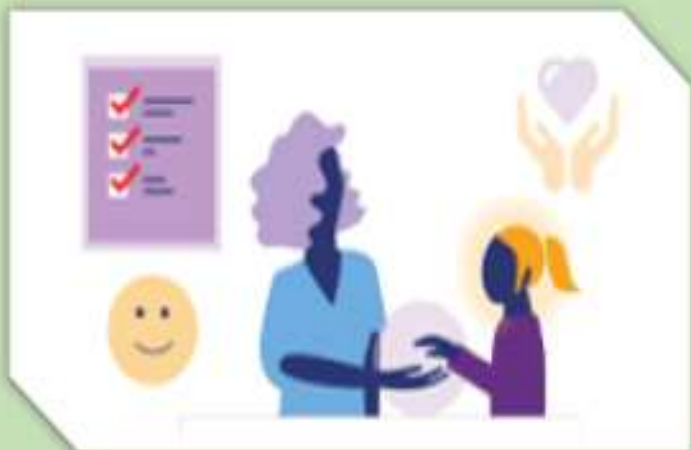
RESPONSABILIDAD EN SALUD



TRUJILLO-PERU

2022

RESPONSABILIDAD EN SALUD: La Educación para la Salud es un proceso de comunicación interpersonal dirigido a propiciar las informaciones necesarias para un examen crítico de los problemas de salud y así responsabilizar a los individuos y a los grupos sociales en las decisiones de comportamiento que tienen efectos directos o indirectos sobre la salud física y psíquica individual y colectiva.



COMO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

An infographic titled 'COMO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE' (How to Live a Healthy Life) featuring 10 numbered tips arranged around a central illustration of a woman in athletic wear. The tips are:

- 1. COMIDA:** Antes de hacer deporte puntas algo. Necesita energía. (Illustration: Apple)
- 2. MANTIENE:** Activo y así a la vida a hacer deporte. (Illustration: Bicycle)
- 3. FUERA ORDINAL:** Si eres lograda puede hacer ejercicio en casa. (Illustration: Treadmill)
- 4. MODERA:** Combina ejercicios de fuerza con otros de cardio. (Illustration: Dumbbells)
- 5. TIEMPO:** Usa diferentes zonas de ejercicio. (Illustration: Stopwatch)
- 6. RESULTADO:** Toma breves pausas. Glorioso en disfrutar del deporte. (Illustration: Stopwatch)
- 7. CALENDARIO:** Ponle un horario con las ejercicios de cada semana y trata de cumplirlo. (Illustration: Calendar)
- 8. ROPA ADECUADA:** Selecciona adecuadas a tu tipo de deporte y nivel transpirable. (Illustration: Sneakers)
- 9. MOTIVATE:** Ponte las metas mismas con tu música favorita para disfrutar mientras haces deporte. (Illustration: Smartphone)
- 10. DORMIR:** Descansa durante el día entre las sesiones por la noche. (Illustration: Alarm clock)

SESIÓN EDUCATIVAS N° 04

I. DATOS GENERALES:

1.1. Tema: Estrés

1.2. Nombre de la Actividad: “Vive tranquilo sin estrés”

1.3. Dirigido a: Estudiantes del 3º año de secundaria del nivel secundario.

1.4. Fecha: 31/10/2022

1.5. Lugar: I.E Antenor Orrego Espinoza

1.6. Responsable:

- García Gonzales Milagros Paola
- Valdez Vargas Lady Yamira

II. JUSTIFICACION:

El adolescente se encuentra expuesto a diversos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia, la OMS señala el deseo de una mayor autonomía, la presión para amoldarse a los compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso y uso de la tecnología, conlleva al estrés y cuando este es manejado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol.

Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales, es por ello de suma importancia el manejo del estrés en esta etapa.

III. OBJETIVOS:

- Mejorar el conocimiento sobre la importancia del manejo del estrés.
- Comprender la importancia del manejo del estrés para la prevención de enfermedades.
- Conocer la importancia y beneficios del manejo del estrés.

IV. COMPETENCIAS:

4.1. CONTENIDOS

- a. Definición de Estrés
- b. Causas de estrés
- c. Síntomas del Estrés
- d. Consecuencias del Estrés
- e. Técnica de relajación (Respiración)

4.2. CAPACIDADES

- a. Explica con sus propias palabras la definición de Estrés
- b. Identifica las causas de estrés
- c. Identifica los síntomas del Estrés
- d. Señala las consecuencias del Estrés
- e. Aplica la técnica de relajación (Respiración)

4.3. ACTITUDES:

Demuestra participación activa, reflexiva y responsable durante la sesión de aprendizaje.

V. ESTRATEGIA METODOLOGICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
MOTIVACION	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar. • Se plantearán interrogantes sobre: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el tema a tratar? 2. ¿Cuál cree usted que es la importancia sobre la actividad física? • Finalmente se señalará las capacidades y actitudes a desarrollar en esta sesión de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadoras • Participantes • Palabra. • Imágenes referentes al tema 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • N° personas que identifican el tema a tratar y muestran interés. • N° de personas que responde a interrogantes en forma asertiva. • N° personas que prestan atención.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas. • Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Rotafolio • Palabra • Plumones azules, rojo 	15 minutos	N° de personas que responde acertadamente a las interrogantes.
PRÁCTICO	<p>Para concienciar a los adolescentes sobre la realización de una respiración adecuada, comenzaremos a explicarles cómo respirar bien. Para ello, se les enseñara la técnica de respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el aula a los alumnos les pediremos que se pongan las manos sobre la barriga y se den cuenta del aire que almacena y cómo luego se desinfla hasta la postura inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Facilitadores 	10 min.	N° de participantes que responden a las preguntas

	<ul style="list-style-type: none"> • Tras mostrarles cuál es la forma correcta de tomar aire, pasaremos a realizar ejercicios de respiración propiamente dichos: • Inspiración nasal: 5-7 segundos. • Retención: 2-3 segundos. • Espiración: 7-9 segundos. • Descanso entre ejercicios: 15-20 segundos. • Tiempo dedicado a esta actividad: 5-8 minutos. 			
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la dinámica llamada “La Papa Caliente” donde el Facilitador les solicita a los adolescentes formar un círculo, todos de pie. Les va a indicar que va a circular varias “papas calientes” y que cuando él aplaude o suena un silbato (sin ver) el que tenga la “papa” en ese momento debe responder las preguntas referidas al tema a tratar. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el Estrés? • ¿Cuáles son los síntomas del Estrés? • ¿Qué es lo que provoca el estrés en nuestro cuerpo? • ¿Cómo respiramos en una situación de Estrés? • ¿En qué consiste la técnica de respiración? 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Papas • Silbato • Tarjetas con preguntas 	7 min.	Nº de personas que respondan las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
EXTENSIÓN	Se le entregara a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto • Participantes • Facilitador 	3 min.	Nº de participantes que asumen los compromisos acordados en el desarrollo de la sesión educativa.

VI. ANEXOS:

1.1. Desarrollo del tema:

ESTRÉS

Es la respuesta de organismo ante determinado estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio.

Requerimientos para definir una situación como estresante:

1. Una respuesta del organismo ante estímulos que tienden a romper con su equilibrio. Esta respuesta puede ser de tipo psicosocial (demandas laborales, familiares y sociales), de origen físico (vibraciones de temperatura, ruidos) o respuesta biológica (enfermedades, limitaciones físicas).
2. Esta respuesta es de tipo sistémica, es decir que incluye los niveles psicológicos, neurológicos y endocrinos del organismo.
3. Es una respuesta parcialmente inespecífica, pues todas las personas no responden de igual forma.
4. El carácter estresante es un fenómeno psicosocial, no depende del estímulo en sí, sino de la significación atribuida al estímulo por parte del sujeto unido a su experiencia previa.
5. Toda la significación atribuida, así como; la respuesta psicológica tiene estrechamente vinculada sus componentes afectivos (emocionales) y cognitivos, así como la conducta. La respuesta del estrés es activa e influye sobre el estímulo psicosocial como sobre la significación atribuida.

SINTOMAS:

- Efectos cognoscitivos:
Falta de concentración y de memoria, decisiones equivocadas, bloqueo de pensamiento, olvidos, desorientación, perspectiva ambigua del tiempo, fracaso escolar.
- Efectos motores:

Tics faciales, tensión muscular, temblor fino de las manos, dolor muscular, temblor de la voz, hablar rápido.

- Efectos psicofisiológicos:
Inestabilidad emocional, ansiedad, pérdida de la confianza en sí mismo, depresión, apatía, indecisión, pérdida de la concentración, lapsos de la memoria.
- Efectos emocionales:
Preocupaciones, depresión, frustraciones, vergüenza, enojo, sensación de desamparo.
- Efectos conductuales:
Pérdida de apetito, hambre compulsiva, aumento del consumo del cigarro, agresividad, alcoholismo, drogadicción (abuso de psicofármacos), trastornos del sueño, cambios del hábito de dormir, aislamiento social, ausentismo laboral, trastornos sexuales, abandono personal.

¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS?

La solución más efectiva para un problema de estrés es encontrar su causa y tratarla directamente, aunque desafortunadamente esto no siempre es posible. En los casos más complejos puede ser necesario consultar con el especialista para que recomiende un tratamiento más acorde a la situación de cada individuo.

Las principales recomendaciones para combatir el estrés son las siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada y saludable y no comer en exceso.
- Dormir suficientes horas.
- Hacer ejercicio regularmente, ya que es una forma de eliminar sustancias tóxicas, a la vez que se fortalece el sistema circulatorio y muscular.
- Limitar el consumo de cafeína y alcohol.
- Reducir o eliminar el tabaco, así como no consumir drogas.
- Aprender y practicar técnicas de relajación como el yoga, el tai-chi o la meditación.

TECNICA DE RESPIRACIÓN:

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Beneficios de la respiración diafragmática:

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta.

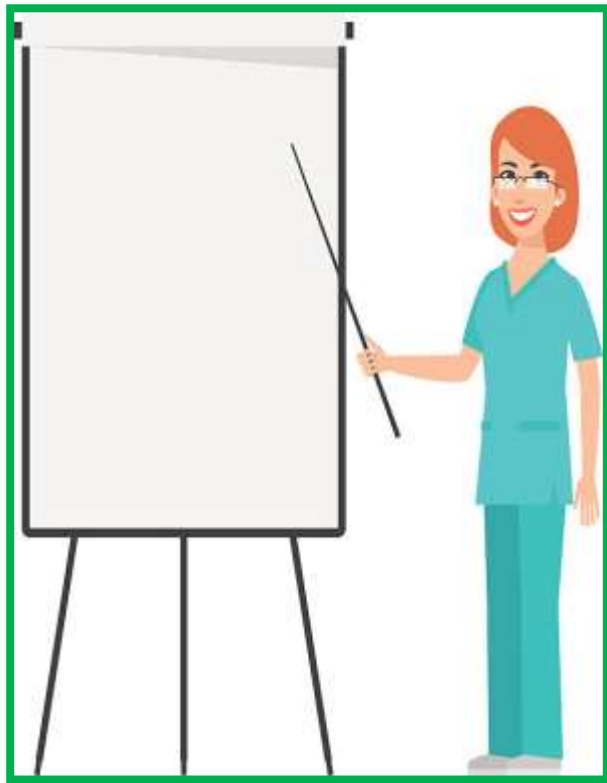
1.1. ESTRUCTURA DEL TEMA:

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 4. ¿Cuál es el tema a tratar?

BASICO



- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la técnica de la "Respiración"



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

EVALUACION

Se realizará la dinámica del “la papa caliente”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.

Técnica de respiración

Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y soco pecho.

Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.

Después suelta el aire despacio. Respira así varios veces.

Ntr, vete a caminar aunque sea descalzo, a sonreír aunque no tengas motivos, a ayudar a otros sin recibir aplausos.

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Abajo el estrés

- Balla
- Camina
- Respira
- Organízate
- Escucha música
- Regala abrazos
- Practica un hobby y sonríe.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
- <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>

Técnica de respiración



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Abajo el estrés

Baila
Camina
Respira
Organízate
Escucha música
Regala abrazos
Practica un hobby
y sonríe.

¿QUE ES ESTRÉS?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, que puede originarse de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

¿Como prevenir el estrés?

 Actúa enojado o irritable.	 problemas para dormir	 dolores de cabeza o de estómago
 Llora a menudo	 excesivamente preocupado	 Parece cansado o no tiene energía
 Se aparta de las actividades	 Come demasiado o no come lo suficiente.	 Falta de paciencia



SESIÓN EDUCATIVAS N° 05

I. DATOS GENERALES:

1.7. Tema: Relaciones interpersonales

1.8. Nombre de la Actividad: “Mejoremos nuestras relaciones interpersonales”

1.9. Dirigido a: Estudiantes del 3° año de secundaria del nivel secundario.

1.10. Fecha: 31/10/2022

1.11. Lugar: I.E Antenor Orrego Espinoza

1.12. Responsable:

- García Gonzales Milagros Paola
- Valdez Vargas Lady Yamira

II. JUSTIFICACION:

Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial. Esto influye en cómo se sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno.

III. OBJETIVOS:

- Fomentar la reflexión acerca de la importancia de un comportamiento asertivo en las relaciones personales.

IV. METODOLOGIA:

4.1. CONTENIDOS

- a. Definición de Relaciones Interpersonales
- b. Importancia de las Relaciones Interpersonales
- c. Estrategias para mejorar las Relaciones Interpersonales

4.2. CAPACIDADES

- a. Expone la definición de Relaciones Interpersonales
- b. Menciona la importancia de las Relaciones Interpersonales
- c. Identifica estrategias para mejorar las Relaciones Interpersonales

4.3. ACTITUDES:

Demuestra participación activa, reflexiva y responsable durante la sesión de aprendizaje.

V. ESTRATEGIA METODOLOGICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
MOTIVACION	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar. • Se plantearán interrogantes sobre: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el tema a tratar? • Finalmente se señalará las capacidades y actitudes a desarrollar en esta sesión de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadoras • Participantes • Palabra. • Imágenes referentes al tema 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • N° personas que identifican el tema a tratar y muestran interés. • N° de personas que responde a interrogantes en forma asertiva. • N° personas que prestan atención.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas. • Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Rotafolio • Palabra • Plumones azules, rojo 	15 minutos	N° de personas que responde acertadamente a las interrogantes.
PRÁCTICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la dinámica del “Camino del globo” que consiste en formar grupos de 5 y a cada una se le debe entregar un globo, los estudiantes tendrán que estar paradas mirando hacia el mismo lado y colocar entre las caderas de ambas el globo inflado. • El objetivo es que la pareja empiece a caminar y el globo no se explote ni se caiga al piso. Se deberá marcar el punto de salida y el de llegada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Facilitadores • Globos 	10 min.	N° de participantes que responden a las preguntas

	<ul style="list-style-type: none"> • Es una técnica de trabajo en equipo para fortalecer los vínculos de los integrantes del grupo. Mediante un entretenido juego los participantes tendrán que planear una estrategia para alcanzar el objetivo y así mejorar sus relaciones interpersonales. 			
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la dinámica del “dado preguntón” En cada cara del dado estará una pregunta relacionada con el tema. Se pedirá a un estudiante que tire el dado y que conteste la pregunta que salga. Luego, pida que pase otro estudiante. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las relaciones interpersonales? • ¿Cuáles son los tipos de las relaciones interpersonales? • ¿Cuáles son los beneficios de las relaciones interpersonales? • ¿Qué tan importante son las relaciones interpersonales? • ¿Cuáles son las estrategias para mejorar las relaciones interpersonales? 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Dado • Tarjetas con preguntas 	7 min.	Nº de personas que respondan las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
EXTENSION	Se le entregara a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.	<ul style="list-style-type: none"> • Díptico • Participantes • Facilitador 	3 min.	Nº de participantes que asumen los compromisos acordados en el desarrollo de la sesión educativa.

VI. ANEXOS:

6.1. CONTENIDO DEL TEMA:

RELACIONES INTERPERSONALES

DEFINICIÓN:

Las relaciones son conexiones, vínculos o interacciones que se establecen entre dos o más personas en cualquier espacio y tiempo. En ellas se da el intercambio de formas de sentir, pensar, actuar, necesidades y experiencias. Según Berscheid (1999; citado en Lacunza y Contini, 2016), las relaciones humanas, en sí interpersonales, forman parte del tejido social, fundamental para el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano. Permiten el desarrollo de habilidades sociales como el respeto, la empatía, asertividad, cooperación, compañerismo, lealtad, confidencialidad, hermandad, fraternidad, seguridad y confianza; dichas habilidades son fundamentales para aprender a autorregular las emociones y adaptarse al entorno, conllevando al aumento de la calidad de vida.

La adquisición de habilidades sociales, en el proceso de socialización, inicia desde la infancia y se va consolidando en la adolescencia y requiere desde el autoconocimiento de las capacidades, limitaciones, intereses, sueños y metas, hasta el manejo emocional. Por ello, desde la Psicología Positiva, cuando la relación es gratificante y satisfactoria para los vinculados, se promueve el bienestar y a su vez la salud mental, llevando a cada persona a que se perciba de forma positiva y a su vez pueda percibir al otro igual.

Las relaciones interpersonales son una fuente de ayuda para fortalecer la autoestima, la cual se puede manifestar no solo con la seguridad personal, sino con el sentido de pertenencia a un grupo. Giménez, Vázquez y Hervás (2010) dicen que afrontar de forma saludable situaciones estresantes, posibilita a la persona a que refuerce su tejido social, fortalezca el sentido de pertenencia y tenga a su favor el factor protector dentro de su entorno. De esta forma, se pone

de manifiesto cómo las relaciones están determinadas por las experiencias, la personalidad y el entorno.

Las relaciones personales pueden ser:

RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS:

Se dan cuando existe un clima de confianza (familiaridad, compañerismo, amistad) entre las personas; de esta manera, se logran armonizar los conflictos entre la organización formal, que viene a ser, la estructura y organización que el grupo recibe del exterior; con la informal que, dicho de paso, lo conforman los grupos pequeños unidos por intereses comunes; obteniéndose como producto de ello:

- Excelente espíritu de cuerpo en la organización; es decir que, los integrantes se sienten parte de un equipo.
- Autodisciplina del personal; quiere decir que, es cuando se esmeran por cumplir con sus ocupaciones de la mejor manera sin pensar en la presión de sus superiores.
- Moral alta del grupo, las relaciones entre los integrantes de un equipo están fundamentadas en valores.
- Lealtad en la organización, es cuando los integrantes de un equipo son fieles a la institución y entre ellos.
- Participación de los componentes; es decir que, todos participan activamente. Iniciativa del personal, es cuando las personas hacen las cosas por sí solos sin que nadie les esté presionando o mencionando a cada rato.
- Adaptación y estabilidad en el trabajo, es decir que, los integrantes que se desempeñan en un contexto se adaptan con facilidad y de esta manera existirá menos conflictos entre ellos.
- Equidad o igualdad en el comportamiento de los integrantes.

RELACIONES INTERPERSONALES NEGATIVAS:

Es cuando en un grupo de personas, prevalecen los celos, los resentimientos y las suspicacias, generan descontento, incomodidad, relajamiento de la moral,

de la disciplina y del espíritu de cuerpo; fatiga e inseguridad; irritabilidad; enojo y aumento de enemistades; aumento de errores y accidentes; ausentismo y rotación alta del personal; reducción de la producción, de la eficiencia, eficacia y efectividad.

Las relaciones interpersonales negativas, conllevan a cambios en la conducta, alteraciones en el área cognitiva como la desatención, la poca o falta de concentración, la falta o escases de memoria, etc.), poca o ninguna motivación, baja autoestima, fatiga, estados depresivos, estrés laboral, ausentismo laboral, pérdida de valores, mayor frecuencia de accidentes laborales, pérdidas económicas en la producción y productividad laboral.

Estrategias para mejorar las relaciones interpersonales

Cuando te relacionas con personas que tienen importancia en tu vida interactúas por acción u omisión, de modo que algunas de esas interacciones te suman o son positiva para la relación, pero existen otras que tiene un efecto negativo, por ello existen claves para mejorar nuestra relación:

- Comprensión es la base de toda relación, la empatía y la escucha activa van de la mano. Requiere de una actitud abierta y no crítica. Así conseguimos nuevos aprendizajes, ampliación de experiencias y la oportunidad de mejorar como personas.
- Confianza en si mismo, una actitud confiada genera confianza en los demás. Porque el miedo es una de las emociones que mas puede tensar la comunicación.
- Sonreír siempre, porque una sonrisa construye un clima emocional de amabilidad y contribuye a disminuir tensiones. Es un gesto que rompe el hielo e invita a la confianza.
- Mostrar buenos modales, son las llaves que abren las puertas principales para las relaciones, pequeños gestos que muestran tu buena disposición a entender con los demás.
- Manejo de la ira, las relaciones personales se deterioran, en la gran medida, por la mala gestión de la ira. Esta buena actitud transmitirá un mensaje de autocontrol y mostrará respeto por ti mismo y por el otro.

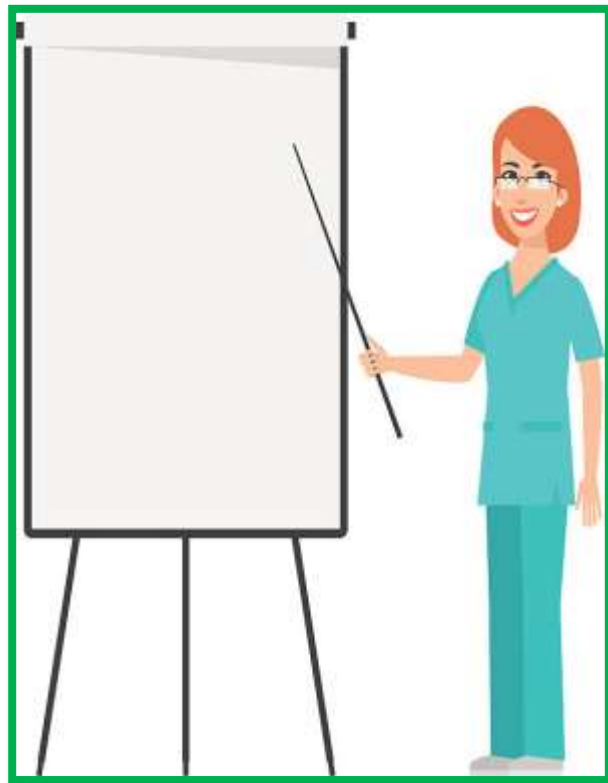
1.1. ESTRUCTURA DEL TEMA

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 5. ¿Cuál es el tema a tratar?

BASICO



- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la dinámica del “Camino del globo”



EVALUACION

Se realizará la dinámica del “dado preguntón”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.

¿Qué son las relaciones interpersonales?
Es el conjunto de habilidades que tiene el ser humano de establecer comunicación con otras personas, pues están destinados a convivir, relacionarse y compartir sus experiencias con los demás.

Importancia de las Relaciones humanas
La importancia de Las Relaciones Humanas radica en mantener entre las interacciones relaciones sólidas, vitales, amistosas, basadas en el respeto, aceptadas por todos y, fundamentalmente, en el reconocimiento del valor de la personalidad humana.

COMO MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES

- Conciencia de uno mismo**
Conocerse emocional, intelectual, físico de fortalezas e debilidades a través de pruebas en uno mismo.
- Capacidad de comunicación**
Expresar, negociar con claridad y gestión, los propios valores.
- Autoregulación**
Autocritica de emociones e impulsos, independencia emocional de adaptarse, estabilidad, tolerancia.
- Flexibilidad**
Puede abarcar, adaptabilidad.
- Empatía**
Entender y comprender al otro, comprender a los otros, reconocer las emociones de otros.
- Actitud colaborativa**
Cooperar para el bien de todos.
- Motivación**
Respetar el tiempo, trabajar, cumplir con el tiempo, diligencia.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/43/Juanta-Rosaura.pdf>
- <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6411/VaIdez%20Burgos%2C%20Mar%C3%ADa%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

¿Qué son las relaciones interpersonales?



Es el conjunto de habilidades que tiene el ser humano de establecer comunicación con otras personas pues están destinados a convivir, relacionarse y compartir sus experiencias con los demás.



Importancia de las Relaciones humanas

La importancia de Las Relaciones Humanas es crear y mantener entre los individuos relaciones cordiales, vínculos amistosos, basados en ciertas reglas aceptadas por todos y, fundamentalmente, en el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.



COMO MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES

● Conciencia de uno mismo

Conciencia emocional, valoración propia de fortalezas y debilidades a mejorar, confianza en uno mismo.



● Capacidad de comunicación

Escuchar, exponer con claridad, argumentar, ser asertivo, convencer

● Autorregulación

Autocontrol de emociones e impulsos, responsabilidad, capacidad de adaptación, estabilidad, innovación.

● Flexibilidad

Mente abierta, adaptabilidad

● Empatía

Comprender y responder adecuadamente a las necesidades emocionales de otros.

● Actitud colaborativa

Capacidad para el trabajo en equipo

● Motivación

Disposición al logro, Iniciativa, asunción de riesgos, compromiso.



SESIÓN EDUCATIVAS N° 06

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Tema:** Autorrealización
- 1.2. **Nombre de la Actividad:** “Yo decido y construyo lo que quiero ser”
- 1.3. **Dirigido a:** Estudiantes del 3º año de secundaria del nivel secundario.
- 1.4. **Fecha:** 7/10/2022
- 1.5. **Lugar:** I.E Antenor Orrego Espinoza
- 1.6. **Responsable:**
 - García Gonzales Milagros Paola
 - Valdez Vargas Lady Yamira

II. JUSTIFICACION:

- La sesión educativa está hecha con la finalidad de inculcar conocimientos sobre la autorrealización y así poder tener aspiraciones y metas para un futuro.

III. OBJETIVOS:

Fomentar e incentivar hacia la autorrealización descubriendo así cuáles son sus metas en la vida y su constante lucha.

IV. COMPETENCIAS:

4.1. CONTENIDO

- a) Concepto de autorrealización.
- b) Conductas que conducen a la autorrealización
- c) Importancia de la autorrealización.

4.2. CAPACIDADES

- a) Difundir la importancia sobre la autorrealización.
- b) Estimular la práctica sobre metas hacia el futuro
- c) Fortalecer los conceptos sobre autorrealización

4.3. ACTITUDES:

Demuestra participación activa, reflexiva y responsable durante la sesión de aprendizaje.

V. ESTRATEGIA METODOLOGICA:

MOMENTOS	ESTRATEGÍAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Se iniciará la sesión presentando un vídeo que lleva como título: Receta para la autorrealización personal. https://www.youtube.com/watch?v=HDo5yclhom4&list=RDLVBEygMUg_AEw&start_radio=1&rv=BEygMUg_AEw Posteriormente se plantearán interrogantes sobre: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el tema a tratar? ¿Cuál cree usted que es la importancia de la autorrealización? Finalmente se señalará las capacidades y actitudes a desarrollar en esta sesión de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Facilitadoras Participantes Palabra. Imágenes referentes al tema 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Nº personas que identifican el tema a tratar y muestran interés. Nº de personas que responde a interrogantes en forma asertiva. Nº personas que prestan atención.
BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas. Lo cual se retroalimentará con rotafolio. 	<ul style="list-style-type: none"> Palabra Rotafolio 	15 minutos.	Nº de personas que responde acertadamente a las interrogantes.
PRÁCTICO	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará la dinámica del “rompe cabezas” que consiste en formar grupos de 5 y armar la figura con las piezas revueltas. 	<ul style="list-style-type: none"> Participantes Facilitadores Globos 	10 min.	Nº de participantes que responden a las preguntas

	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo es que haya mucha concentración y se pueda trabajar en equipo. 			
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la dinámica del “sombrero preguntón” se pasará de mano en mano el sombrero donde se pare la música es quien tenga que participar con las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autorrealización? • ¿Qué conductas me conducen a la autorrealización? • Que es conocer mi identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palabra • Caja • Tarjetas con preguntas 	7 min.	Nº de personas que respondan las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
EXTENSIÓN	Se le entregara a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.	<ul style="list-style-type: none"> • Díptico • Participantes • Facilitador 	3 min.	Nº de participantes que asumen los compromisos acordados en el desarrollo de la sesión educativa.

VI. ANEXOS:

6.1. CONTENIDO DEL TEMA

AUTORREALIZACIÓN

La Autorrealización consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos. Es llegar a ser uno mismo en plenitud. La Autorrealización es un camino de Autodescubrimiento experiencia en el cual contactamos con el Yo real, y vivimos desde esa verdadera identidad. Sólo así sentimos íntegramente nuestra vida y la vivimos con gozo y creatividad. La Autorrealización o realización de sí mismo tiene que ver con la autenticidad, con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido o con lo que uno pretende ser alejado de su verdad o realidad interior.

¿Qué es la identidad?

Podemos definirla como un conjunto de características propias de una persona o un grupo, en base a sus rasgos, habilidades, intereses, experiencias, etc., esto les permite distinguirlos del resto, es decir los hace únicos y diferenciados. Por tanto, es necesario el conocerse uno mismo, valorar lo que se conoce y sentirnos satisfechos consigo mismo y también con lo que hacemos. Sumado a eso, es importante confiar plenamente en sus capacidades, el generar opiniones propias y procurando tener consciencia de nuestros actos para lograr que nuestras decisiones no afecten a los demás, la práctica de esto derivará en la construcción de personas auténticas.

¿Cómo influye tener una identidad personal autentica en lo que seré en el futuro?

El desarrollo de la identidad vocacional tiene mucho que ver con la percepción lograda que se tiene de uno mismo y en base al proceso de su identidad personal. Así como en la identidad, la elección vocacional se va a construir de manera continua a lo largo de la vida, continua aun luego de haber elegido un trabajo o una carrera. Este constructo no se da de manera inmediata, sino está vinculado a las decisiones en función de las propias experiencias que se

atraviesa en la vida, intereses y propósitos trazados, los valores que adoptamos, habilidades y aptitudes que fuimos desarrollando. La reflexión que se haga sobre la decisión de lo que se quiere ser en el futuro tiene que ser netamente pensando en lo personal, y no determinado o influenciado por agentes externos, llámese familiares, o amigos, ni modas o situaciones fortuitas. Ten en cuenta que lo que te dediques en el futuro recaerá solo en ti y no en los otros. En el futuro lo que hagas sentirás satisfacción, orgulloso de ti mismo, porque tu decisión la adaptaste a tus características personales, intelectuales y valorativas.

CONDUCTAS QUE CONDUCEN A LA AUTORREALIZACIÓN

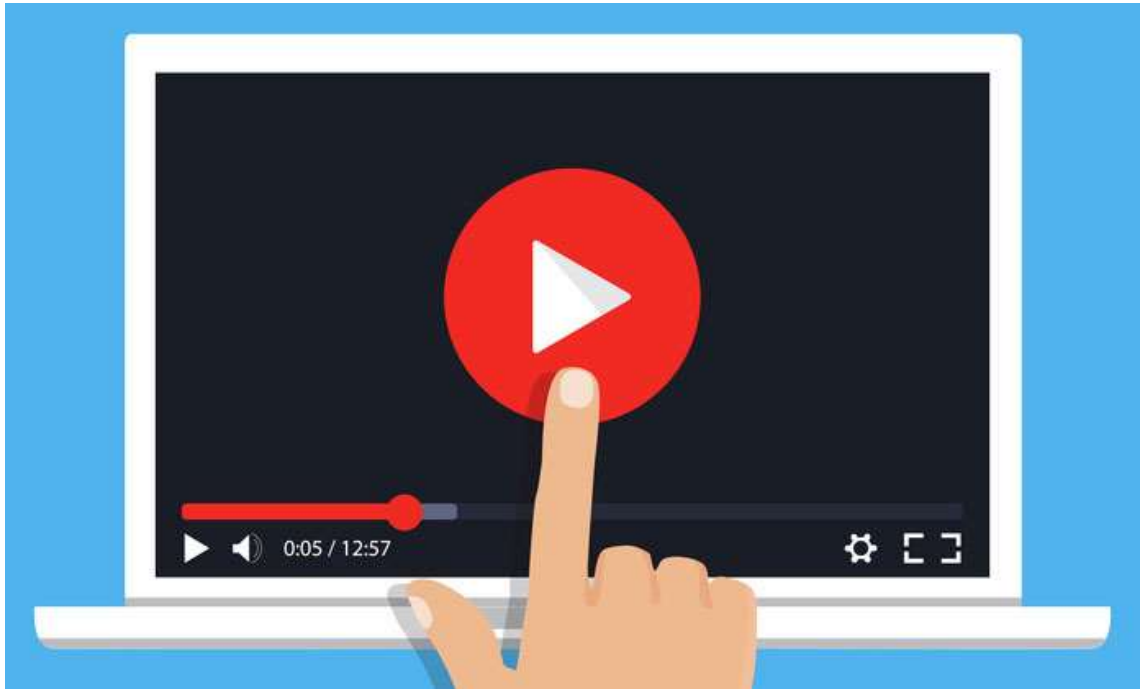
- Abandona sus poses, muestra apertura a su experiencia sin juicios, defensas, no cae en categorizaciones de lo “bueno o malo”, busca descubrir el fondo de su vivencia.
- La autorrealización es progresiva, misma que involucra decisiones. La persona con tendencia a su desarrollo y autorrealización reconoce que la vida es un proceso de constantes elecciones, teniendo consciente y viviendo de manera plena los momentos de inseguridad, temor, pero con la fiel idea de que, al vencerlos, está del otro lado la elección hacia su desarrollo.
- Se escucha así mismo, reconoce sus necesidades, deja de escuchar y atender los mensajes introyectados o implantados por mamá, papá, familiares, amigos, etc., sabe que éstos seguirán presentes, pero ubica que no determinan su vida.
- Con frecuencia ante la duda, no somos sinceros, fingimos y adoptamos poses; una persona en autorrealización, es honesto y reconoce sus dudas y carencias, que son parte de la vida misma, se responsabiliza de ellas, buscando la manera más adecuada para clarificarlas, teniendo claro que no hay verdades, ni certezas absolutas.
- Al escucharse así mismo, aumenta la capacidad de elegir lo que es bueno para él o ella, llega reconocer su propio destino, cuál es su

misión de vida, puede aumentar la capacidad de elecciones de manera sabia.

- La autorrealización significa tratar de hacer bien lo que uno QUIERE HACER, es un proceso en el que la persona pone en uso sus potencialidades en cualquier momento necesario y en cualquier grado, es decir que para autorrealizarse es indispensable utilizar la propia inteligencia.

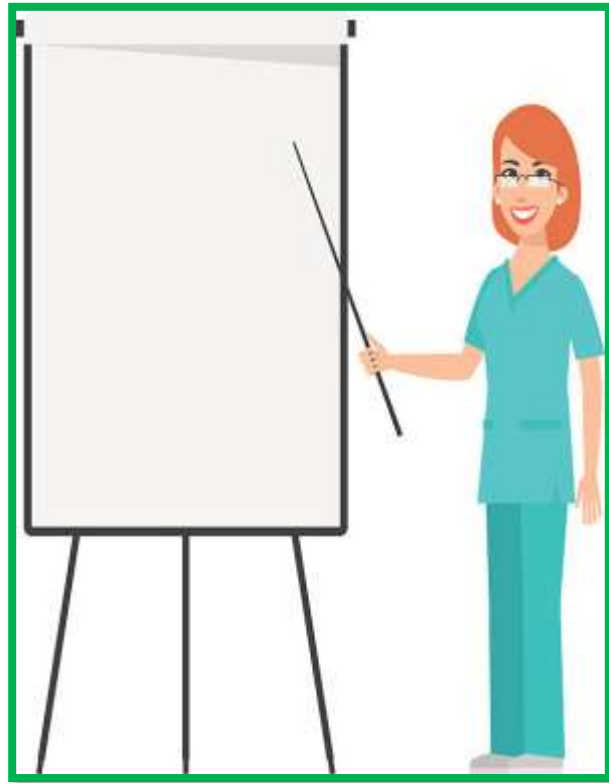
6.2. ESTRUCTURA DEL TEMA:

MOTIVACIÓN



- Se iniciará la sesión presentando imágenes referido al tema con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.
- Se plantearán interrogantes sobre:
 6. ¿Cuál es el tema a tratar?

BÁSICO



- Se explorará saberes previos de la participante en relación con el tema, utilizando la técnica de lluvias de ideas.

Simultáneamente se reforzará las respuestas dadas mediante la técnica de exposición diálogo usando el Rotafolio como material educativo.

PRACTICO

Se realizará la dinámica del “Rompecabezas”



EVALUACION

Se realizará la dinámica del “El sombrero preguntón”



EXTENCION

Se le entregará a cada adolescente un díptico informativo referente al tema tratado.

AUTORREALIZACIÓN

• Su definición se basa en la teoría de la jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow. Por lo que se define como:
“El impulso por convertirse en lo que uno es capaz de ser. El crecimiento y desarrollo del potencial propio.”

Según Maslow, existen valores del ser, que tienen las personas realizadas y son:





¿Por qué es importante la autorrealización?

Autorrealización según Maslow

1. Necesidades fisiológicas: alimentación, agua, respiración, vivienda, calor, etc.
2. Necesidades de seguridad o bienestar: empleo, salud, vivienda, etc.
3. Necesidades de amor o de pertenencia: familia, amigos, etc.
4. Necesidades de respeto: prestigio, reconocimiento, etc.
5. Necesidades de autorrealización: realización personal, etc.



Escuela Secundaria Nº 1000

BIBLIOGRÁFIA:

- Maslow, A. Compilación de Artículos. Psicología humanista. Vol. (1): p 131-143, 2010
- <https://healthywork.es/blog/la-autorrealizacion/>
- <https://effortlesschic.cl/autorrealizacion/>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n>

AUTORREALIZACIÓN

- Su definición se basa en la teoría de la jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow. Por lo que se define como:

“El impulso por convertirse en lo que uno es capaz de ser. El crecimiento y desarrollo del potencial propio.”

Según Maslow, existen valores del ser, que tienen las personas realizadas y son:



¿Por qué es importante la autorrealización?

Motivación según Maslow

- 1. Necesidades fisiológicas:** conservación y supervivencia, a nivel biológico.
- 2. Necesidades de seguridad y reaseguramiento:** cuestiones que te generen seguridad, protección y estabilidad.
- 3. Necesidades de amor y de pertenencia:** amistades, pareja, hijos y relaciones, pertenecer a un grupo.
- 4. Necesidades de estima:** La baja es, respeto de otros, estatus, fama, entre otras. La alta, respeto por uno mismo, confianza, logros, etc.
- 5. Autorrealización:** motivación de crecimiento, necesidades de ser, y auto actualización.





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PERALTA IPARRAGUIRRE ANA VILMA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efectividad del Programa Educativo "Vida y Salud "en los Estilos de Vida de Adolescentes de una Institución Publica de Trujillo, 2022", cuyos autores son GARCIA GONZALEZ MILAGROS PAOLA, VALDEZ VARGAS LADY YAMIRA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 26.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 29 de Noviembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PERALTA IPARRAGUIRRE ANA VILMA DNI: 18140470 ORCID: 0000-0002-5501-8959	Firmado electrónicamente por: APERALTA el 30-11- 2022 22:49:06

Código documento Trilce: TRI - 0461662