



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“NIVEL DE AUTOESTIMA Y SU RELACION CON LAS PRACTICAS DE
CONDUCTA SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE
LA I. E. N° 3061 JORGE CHAVEZ DARNELL COMAS – LIMA – 2012”.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

ENFERMERÍA.

AUTOR:

HENRY VLADIMIR MARQUEZ PALACIOS.

ASESOR:

MG. CARMEN AMAT Y LEÓN

LIMA PERÚ

2012

A mis padres por el apoyo incondicional que me brindaron durante todo este tiempo de estudios y a mis hermanos por motivarme a cumplir mis metas.

A mi enamorada Geraldine por darme tanto amor, motivación y mucha felicidad por estar a mi lado en los momentos mas importantes de mi vida TE AMO.

A mis profesoras y amigas por haberme encaminado durante estos cinco años y por la inmensa paciencia que tuvieron conmigo.

A mi asesora la Mg. Carmen Amat por apoyarme en lograr esta investigación de forma correcta.

PRESENTACIÓN

La adolescencia es un período de cambios. Puedes sentirte feliz por ellos o puedes también sentirte muy extrañada y disconforme. Es difícil encontrar adolescentes sin complejos, inseguridades y vergüenzas. Lo más normal es que te tome un cierto tiempo adaptarte a las modificaciones de tu cuerpo y más aún que estas nuevas características de tu cuerpo te gusten y te hagan sentirte satisfecha contigo misma. Puede que lleguen a ser una gran fuente de estrés, depresión y ansiedades.

La autoestima es la idea que tienes de tu valor personal y el respeto que sientes por ti misma. Si tienes una buena autoestima, te tratas con respeto, atiendes tus necesidades y defiendes tus derechos. Si tienes baja autoestima, te humillas, pones las necesidades de los demás antes de las tuyas, o piensas que no tienes nada que ofrecer. La otra parte importante de la autoestima es la auto aceptación. Esto significa que reconoces y admites todas tus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas los puntos fuertes y los débiles y aceptas todo eso como un bloque que te hace un ser humano normal y valioso.

Conducta Saludable se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo su naturaleza.

La tesis en mención está estructurada por ocho capítulos, **Capítulo I:** Problema de investigación, ¿Cuál es el nivel de autoestima y su relación con las prácticas de conductas saludables en los estudiantes de 4º y 5º de educación secundaria de la Institución Educativa N° 3061 Jorge Chávez Darnell Comas – 2012? la justificación, antecedentes, objetivos y marco referencial (marco teórico y conceptual). **Capítulo II:** referido a marco

metodológico que incluye las variables; Nivel de Autoestima y Practicas de Conductas Saludables, tipo de estudio, diseño, población, instrumento de recolección de datos, método de análisis de datos. **Capítulo III:** Menciona la interpretación de los resultados según las dimensiones de las variables. **Capítulo IV:** Se refiere a la discusión. **Capítulo V:** Corresponde a las conclusiones. **Capítulo VI:** Se refiere a las sugerencias. **Capítulo VII:** Menciona las referencias bibliográficas. **Capítulo VIII:** Se refiere a los anexos.

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	12
1.2 Formulación del problema.....	13
1.3 Justificación.....	14
1.4 Antecedentes.....	15
1.5 Objetivos.....	19
1.5.1 General.....	19
1.5.2 Específicos.....	19
1.6 Marco Referencial.....	20
1.6.1 Marco Teórico.....	20
1.6.1.1 Autoestima en el Adolescente.....	20
1.6.1.1.1 Niveles de autoestima.....	21
1.6.1.1.2 Causas del Nivel de Autoestima.....	22
1.6.1.2 Conductas de Salud.....	24
1.6.2 Marco conceptual.....	28
1.6.2.1 Adolescencia.....	28

1.6.2.2 Nivel de autoestima.....	28
1.6.2.3 Practicas de Conductas Saludables.....	29
CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO:	30
2.1 Variables.....	30
2.1.1 Independiente.....	30
2.1.2 Dependiente.....	30
2.2 Metodología.....	32
2.2.1 Tipo de estudio.....	32
2.2.2 Diseño de estudio.....	32
2.3 Población y Muestra.....	32
2.3.1 Criterios de Inclusión.....	32
2.3.2 Criterios de Exclusión.....	32
2.4 Método de Investigación.....	33
2.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos.....	34
2.6 Método de Análisis de Datos.....	34
CAPITULO III: RESULTADOS	35
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	45
CAPITULO V: CONCLUSIONES	46
CAPITULO VI: SUGERENCIAS	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
BIBLIOGRAFÍA	51

ANEXOS:

ANEXO A: Cuestionario de Autoestima

ANEXO B: Cuestionario de Practicas de Conducta Saludable

ANEXO C: Consentimiento Informado

ANEXO D: Operalización de variables

ANEXO E: Informe sobre la validación del Instrumentos Autoestima

ANEXO F: Informe sobre la validación del Instrumentos Practicas de Conductas Saludables

ANEXO G: Fiabilidad de los Instrumentos

ANEXO H: Análisis de Confiabilidad

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de autoestima y la relación con las prácticas de conductas saludables en adolescentes de 4 y 5 grado de educación secundaria en I. E. N° 3061 Jorge Chávez Darnellt Comas – 2012. El tipo de estudio es de tipo descriptivo con un diseño No experimental de corte Transversal Correlacional. La población estuvo conformada por 120 adolescentes.

El nivel de autoestima de los estudiantes de 4° y 5° secundaria, en el nivel alto se obtuvo el 12.7% (15); nivel medio 66.1% (79); mientras que el nivel bajo 21.2% (26). Respecto al nivel de prácticas saludables de los estudiantes de 4° y 5° secundaria, se aprecia que el 71.7% (86) corresponde a prácticas saludables; mientras que el 28.3% (34) correspondió a prácticas no saludables. El coeficiente de correlación producto momento de Pearson nos indica que existe una relación positiva fuerte y altamente significativa entre autoestima y conductas saludables ($r = 0.81$, $p < 0.01$). Esto quiere decir que cuanto mayor es el nivel de autoestima resultan adecuadas las conductas

Conclusión: En su gran mayoría los estudiantes presentaron nivel de autoestima con tendencia medio a bajo lo que predispone a que dichos estudiantes sientan desconfianza y poca estima hacia si mismos. Lo que dificultaría el logro de sus objetivos o metas y con ello su actuar como entes de cambio en la sociedad. La mayoría de los estudiantes refieren practicar conductas orientadas hacia el cuidado de su salud como práctica de ejercicio físico regular, consumo adecuado de carbohidratos, vegetales y proteínas e ingesta adecuada de agua, prácticas sexuales sin riesgo, no consumo de tabaco ni de drogas; sin embargo se ha encontrado que es muy frecuente el consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva como el alcohol, el tabaco o droga, a su vez la asociación de los mismos.

PALABRAS CLAVES: autoestima, prácticas, conductas saludables.

ABSTRACT

The aim of this investigation was to determine the level of self-esteem and practices regarding health behaviors in adolescents aged 4 and 5 secondary education degree I. E. N 3061 Jorge Chavez Darnellt Comas - 2012. The type of study is descriptive, non-experimental design with a cross-sectional correlational. The sample consisted of 120 adolescents, data for two instruments was used the first of Esteem comprising 19 items and the second Practice Healthy Behaviors comprised 28 items.

As for the sex variable results, the total respondents, 55% (66) were women, while 45% (54) were male. In the age variable, we find that 15 years is a 54.2% (65), the 16-year 35% (42), the 17-year 8.3% (10), whereas more than 18 years is of 2.5%. The self-esteem of students of 4th and 5th secondary high level was obtained 12.7% (15) 66.1% average (79), while the low 21.2% (26). Regarding the level of healthy practices of students of 4th and 5th secondary, shows that 71.7% (86) corresponds to healthy practices, while 28.3% (34) fell to unhealthy practices.

Conclusion: The vast majority of students had self-esteem with a tendency to under half what predisposes these students feel mistrust and little esteem for themselves. Making it difficult to achieve its objectives or goals and thus their bodies act as change in society. Most students report behaviors oriented practice health care as a practice of regular exercise, adequate intake of carbohydrates, proteins and vegetables and adequate intake of water, safe sex, not snuff consumption or drug; without found however that it is very frequent consumption of any type of psychoactive substance such as alcohol, drug snuff or turn the association thereof.

KEYWORDS: self-esteem, practice healthy behaviors.