



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo  
Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en enfermería

AUTOR:

Eleana Edith Sanchez Montoya

ASESOR:

Mg. Liliana Rodríguez Saavedra

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción y prevención en salud

Lima – Perú

2018

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a) **SANCHEZ MONTOYA ELEANA EDITH** cuyo título es: **“ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL CONSORCIO EDUCATIVO PALMHER INGENIEROS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2018”**

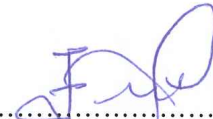
Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 15 (número) QUNCE (letras).

Lima, San Juan de Lurigancho 26 de Junio del 2018



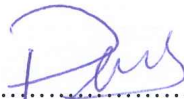
.....  
PRESIDENTE

MGTR. FRANCO CORTEZ MARÍA ELENA



.....  
SECRETARIO

MGTR. ESPADA CAMONES JENNY



.....  
VOCAL

MGTR. PEREYRA VIVAR KARIN ROCÍO

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

### Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi madre, quien me apoyo en este camino tan importante siendo ella mi guía y fortaleza.

#### Agradecimiento

Agradezco a mi padre que me dio la oportunidad de realizar una carrera profesional y a mi familia por su constante apoyo y motivación. Por último, agradezco a mis docentes por sus enseñanzas y dedicación en el transcurso de la carrera profesional.

### **Declaración de autenticidad**

Yo Sanchez Montoya, Eleana Edith con DNI N° 47607598, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica. Asimismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces. 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 de la Universidad César Vallejo.

Lima, 26 de Junio de 2018



---

Sanchez Montoya, Eleana Edith

DNI: 47607598

## Presentación

Señores miembros del jurado, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la tesis titulada **“Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”**, cuyo objetivo fue Determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria. Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, y que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de licenciado de enfermería. La investigación consta de seis capítulos. En el primer capítulo se explica sobre la realidad problemática, basado en trabajos previos y fundamento en la base teórica en el segundo capítulo se muestra el enfoque, nivel, corte de la metodología empleada según autor, en el tercer capítulo se detalla se analiza los resultados descriptivos a través de una interpretación. En el cuarto capítulo se explica las discusiones con los trabajos previos. En el quinto capítulo se presenta se desarrolló nuestra bibliografía. En el sexto capítulo se detalla los anexos con los cuadros de consentimiento cuestionario y evidencias.

---

Sanchez Montoya, Eleana Edith

DNI: 47607598

## Índice

Página de jurado .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento.....	iv
Declaración de autenticidad.....	v
Presentación .....	vi
Índice.....	vii
<b>RESUMEN .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1. Realidad Problemática .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. Trabajos previos.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3. Teorías relacionadas al tema.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4. Formulación del problema.....</b>	<b>38</b>
<b>1.5. JUSTIFICACION.....</b>	<b>39</b>
<b>1.6. HIPOTESIS.....</b>	<b>40</b>
<b>1.7. Objetivos.....</b>	<b>41</b>
<b>II. METODO .....</b>	<b>42</b>
<b>2.1. Diseño de Investigación.....</b>	<b>42</b>
<b>2.2. Operacionalización de variable.....</b>	<b>42</b>
<b>2.3. Población y muestra.....</b>	<b>45</b>
<b>2.4. Técnicas de instrumento de recolección de datos.....</b>	<b>45</b>
<b>2.5. Validez y confiabilidad.....</b>	<b>46</b>
<b>2.6. Método de análisis de datos.....</b>	<b>46</b>
<b>2.7. Aspectos éticos.....</b>	<b>47</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>
<b>IV. DISCUSION.....</b>	<b>53</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>60</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO 1: Matriz de consistencia.....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXO 2: Encuesta sobre conocimiento escala de Likert.....</b>	<b>71</b>

<b>Anexo 3: Juicio de Expertos.....</b>	<b>74</b>
<b>Anexo 4: confiabilidad del instrumento Alfa de Cronbach.....</b>	<b>75</b>
<b>Anexo 5: Libro de código de conocimiento.....</b>	<b>76</b>
<b>Anexo 6: hoja de información y consentimiento informado para participar en un estudio de investigación.....</b>	<b>77</b>
<b>Anexos 7: Cálculo de puntaje según estaninos de la variable.....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 8: Resultado de turnitin.....</b>	<b>84</b>



## RESUMEN

El trabajo de indagación tuvo como objetivo primordial determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, en el distrito de San Juan de Lurigancho. El estudio respondió a un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental. El universo estuvo establecido por 69 alumnos del quinto grado de educación secundaria. Se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento la escala de Likert para medir la variable estilo de vida. Se encontró que el estilo de vida de los alumnos de secundaria tuvo como resultado: Apreciándose que el 23,6% (24 estudiantes) tiene un estilo de vida no saludable, siendo en su mayoría un 66% (39 estudiantes) tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10.4% (6 estudiantes). Lo cual nos indica que los alumnos tienen un estilo no saludable en la Alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas. Se concluye que el esquema que tienen los familiares es significativo en el estilo de vida que llevan estos adolescentes.

Palabras claves: adolescentes, estilos de vida, alimentación, actividad física, higiene corporal, sustancias nocivas.

## **ABSTRACT**

The main objective of the research work was to determine the lifestyles of high school adolescents of the Palmher Ingenieros Educational Consortium of San Juan de Lurigancho, 2018, in the district of San Juan de Lurigancho. The study responded to a quantitative approach of descriptive type of non-experimental design. The universe was established by 69 students in the fifth grade of secondary education. The survey technique was used and as a tool the Likert scale to measure the lifestyle variable. It was found that the lifestyle of high school students resulted in: Appreciating that 23.6% (24 students) have a healthy lifestyle, with 66% (39 students) having a healthy lifestyle only and the degree of healthy only 10.4% (6 students). Which indicates that the students have an unhealthy style in Food, physical activity, body hygiene and consumption of harmful substances. It is concluded that the scheme that family members have is significant in the lifestyle of these adolescents.

Keywords: adolescents, lifestyles, nutrition, physical activity, body hygiene, harmful substances.