



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una
institución educativa privada en Carabaylo, 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Vega Andia de Hinojosa, Cintia Calenia (ORCID: 0000-0001-5427-9236)

ASESORA:

Mg. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID 0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión En Salud

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a mis padres quienes me han forjado como la persona que soy hoy, muchos de mis logros se los debo a ustedes que siempre me apoyan incondicionalmente. Me formaron con reglas, pero al final de todo me motivaron a ser constante para alcanzar mis metas.

A mi esposo por la motivación y el apoyo que siempre me brinda, hizo lo imposible para que juntos podamos lograr alcanzar nuestras metas.

A mi hija Rouse quien es mi motivación para nunca rendirme en los estudios y poder ser un ejemplo para ella.

Agradecimiento

En primera instancia agradezco a mi formadora de este trabajo de investigación a la Dra. Mónica Meneses y a la Mgr. Lucy Becerra personas de gran sabiduría quien se han esforzado por ayudarme a construir este trabajo; agradezco también por sus conocimientos y dedicación que me han brindado, he logrado importantes objetivos como culminar el desarrollo de este trabajo de investigación con éxito.

Agradezco a toda mi familia quienes conforman por mis padres Estela y Andrés, Mi esposo Jorge y Mi hija Rousse, mis hermanos Patricia, Julio, Miluska y Paul, mis sobrinos Christian y Nicole, fueron fuente de motivación e inspiración para mí; los amo mucho.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MARCO TEÓRICO.....	9
III. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Variables y operacionalización	13
3.3. Población, muestra y muestreo	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN	19
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS.....	23
ANEXOS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

4.1 Tabla 1 Estilos de vida en adolescentes.....	15
4.2 Tabla 2 Nutrición.....	16
4.3 Tabla 3 Responsabilidad en salud.....	16
4.4 Tabla 4 Auto actualización.....	17
4.5 Tabla 5 Actividad Física.....	18
4.6 Tabla 6 Manejo del Estrés	18
4.7 Tabla 7 Soporte Interpersonal	19

RESUMEN

En la actualidad los estilos de vida en adolescentes han sido vulnerados debido a la situación de pandemia que se vive a nivel mundial es así que el confinamiento y el aislamiento social han sido un obstáculo para realizar actividades presenciales en el contexto educativo reemplazando esta actividad en un entorno virtual. Esta adaptación en los adolescentes ha incrementado el sedentarismo, el estrés, entre otros lo que da como resultados problemas de salud tanto físico y emocionales. Cuyo objetivo es determinar los estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021; esta investigación fueron analizadas estadísticamente de enfoque cuantitativo descriptivo no experimental de corte transversal. Como resultados se evidencian que, los estilos de vida que adoptan los adolescentes 50% es inadecuado y el 41% adecuado lo cual indica que existe una mala conducta de hábitos tanto en el hogar como la escuela. Se concluye que los estilos de vida en los adolescentes según nuestras evidencias están basado en los factores predisponentes como la actividad física, la alimentación, dando como resultado la obesidad, el sobre peso, el sedentarismo, y enfermedades provocadas por dichas conductas.

Palabras clave: Estilos de vida, adolescentes, contexto educativo.

Abstract

At present, the lifestyles of adolescents have been violated due to the pandemic situation that is being experienced worldwide, so confinement and social isolation have been an obstacle to carry out face-to-face activities in the educational context, replacing this activity in a Virtual environment. This adaptation in adolescents has increased sedentary lifestyle, stress, among others, resulting in both physical and emotional health problems. Whose objective is to determine the lifestyles of adolescents in times of pandemic in a private educational institution in Carabayllo, 2021; This research was statistically analyzed using a cross-sectional, descriptive, non-experimental, quantitative approach. As results, it is evident that the lifestyles adopted by adolescents, 50% are inappropriate and 41% are adequate, which indicates that there is a bad behavior of habits both at home and at school. It is concluded that the lifestyles in adolescents according to our evidence are based on predisposing factors such as physical activity, diet, resulting in obesity, overweight, sedentary lifestyle, and diseases caused by said behaviors.

Keywords: Lifestyles, adolescents, educational context.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el 70% de la mortalidad es por causa de enfermedades predisponentes, mayormente esto se da en países de bajo y mediano recursos. La Realidad problemática que compromete la salud es por causa de inadecuadas conductas del estilo vida en los adolescentes lo que trae consigo enfermedades agudas y crónicas con incidencia en diabetes, cáncer y por accidentes de tránsito (1).

A nivel internacional en Colombia, Figueroa M., reveló que el 52,1% tuvo sobrepeso, lo cual indica que se necesita generar cambios en su hábito alimenticio, así mismo el 82,7% no realiza ejercicios deportivos los estudiantes. Estos resultados que evidencian en los escolares presenten problemas como sobrepeso, alteración en la alimentación y el incremento del sedentarismo (2). Por otro lado, en México según Guevara C., Pacheco L., Valverde L, Ruiz K., Cárdenas V., Gutiérrez J., indica que el 54% tiene un exceso de peso por lo cual necesitan cambios en sus conductas de hábitos (3).

En Brasil Monje J. y Figueroa C. demostraron que los adolescentes escolares, tienen un hábito saludable, pero existen factores de riesgos, se debe ofrecer charlas educativas para fomentar la actividad física en sus tiempos libres. Existen culturas y creencias que favorecen a la salud de los estudiantes. Como una estrategia socioeconómica y las desigualdades sociales no influyen a que valoren las conductas de vida (4).

En el Perú, Loayza S y Muñoz T; precisaron que el 68% reporta que no hay un buen hábito alimenticio y de actividad física desencadenando adolescentes con sobrepeso (5). Por otro lado, según Ccapa R., indica que en Lima el 56% tienen un estilo de vida inadecuado provocado por una mala alimentación, por el consumo de alcohol y tabaco, por alteración del patrón de sueño (6).

En el contexto de la realidad se observa que los adolescentes asumen conductas o comportamientos inadecuados producto de un mal hábito, esto se debe principalmente por las vivencias y conductas que adoptan dos escenarios, como en la casa y la escuela, donde existe una mala elección y preparación de los alimentos, ya que la gran mayoría consume alimentos con contenido alto en grasas y carbohidratos.

Generalmente estos alimentos son pocos accesibles a causa del incremento económico de los alimentos, también se debe a que no se dan el tiempo necesario para la preparación de alimentos nutritivos, y la falta de organización o desmotivación para realizar actividades físicas.

En este sentido, se refuerza estas conductas cuando existe poca actividad física, desmotivación, falta de tiempo, inadecuada alimentación en el entorno familiar y escolar, siendo necesario promover adecuados estilos de vida previa identificación análisis de las conductas y costumbres perjudicar la salud de los adolescentes y diseñar estrategias de solución.

Ante lo manifestado se plantea el **problema general** ¿Cuáles son los estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021? Así mismo los **problemas específicos** formulados: ¿Cuáles son los estilos de vida en escolares en tiempos de pandemia según las dimensiones: nutrición, autorrealización espiritual, ejercicio, obligación de la salud, ¿manejo del estrés y apoyo interpersonal?

En la **Justificación teórica** del presente estudio tiene por finalidad analizar el estilo de vida de los escolares dentro de un contexto educativo, así mismo construir un marco teórico para brindar información actualizada sobre el estilo de vida en la etapa escolar. La **justificación práctica** busca dar a conocer los principales hábitos que adoptan los escolares en tiempo de pandemia, que el estudio sirve de base para futuros estudios donde se pueda implementar estrategias educativas para restablecer y mejorar conductas de vida y así asegurar la calidad de vida del escolar. Así mismo en la **justificación metodológica** el estudio busca aportar un cuestionario validado y con su confiabilidad para estudios posteriores.

En relación con el **objetivo general**: Determinar los estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021. Por otro lado, los **objetivos específicos** son: Identificar los estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia según las dimensiones: nutrición, actividad física, manejo del estrés, auto realización responsabilidad en salud y soporte interpersonal.

II.MARCO TEÓRICO

En los estudios nacionales que mencionan Burga R., Sandoval E., Campos B. Realizaron una investigación sobre “Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo 2018”. Con el objetivo de reconocer, distinguir y abarcar conductas de vida de los escolares. Por lo cual se considera los comienzos éticos y de dureza científica como los rangos finales que surgieron: definir los estilos de vida en escolares. Según las respuestas indican que la etapa de la adolescencia es problemático, frágil a las conductas por predominio, esto puede que se genere algo inapropiado en los hábitos según su preponderancia en la alimentación y la inactividad física, formándose daño a la salud, siendo la familia como el primer origen de dominio en los adolescentes para la consecuencia de las conductas vida (7).

Fernández A. En su estudio cuyo objetivo fue determinar las conductas de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao en el 2018. La metodología fue de enfoque cuantitativo, descriptiva. Los resultados precisan que la invención revela que las conductas de los escolares son beneficioso un 76% y solo el 16% alcanzaron un estilo pernicioso. Al distinguir dentro de sus aspectos se obtiene que existe conductas poco saludable; en la alimentación se consigue que el estilo es insalubre del 76% y solo el 16% posee un estilo beneficioso, en el deporte se alcanza un 85% con una conducta provechoso y el 7% pernicioso, en la responsabilidad en salud se consigue que un 92% es insano, así mismo el manejo de estrés el 75% insano mientras que el 17% beneficioso, en cuanto al soporte interpersonal alcanza el 23% insalubre y 69% sano, por otro lado la auto actualización consiguen el 6% poco beneficioso, el 81% provechoso y el 5% muy beneficioso (8).

En los estudios internacionales se tiene que en México, Grimaldo M. Se lleva a cabo una investigación sobre “Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud 2018”. Con el objetivo de detectar hábitos beneficiosos para la salud. Por otro lado, en relación con la práctica de actividades físicas, adquisición de alimentos, somnolencia y descanso se observa que el principal porcentaje se ubicó principalmente en un hábito saludable. Igualmente, se consiguió que la consecuencia de interrelación mantuvo un dominio en el patrón de sueño y descanso, concretamente en la interrelación entre sexo y edad (9).

En Brasil, Goncalves S., Ganzo D., Guimaraes G. Desarrollan una investigación sobre “Estilos de vida de adolescentes escolares del sur de Brasil 2019”. Con el objetivo de determinar tanto las destrezas de las defensas en cuanto lo expuesto. Su tipo de estudio es transversal. Según los resultados se obtuvo que los escolares varones tenían un contorno más saludable, mientras que las mujeres manifiestan tener más síntomas físicos y psicológicos; Mientras que en el segundo contorno se diferencia que los adolescentes con mayores relaciones sociales, por otro lado, el perfil más saludable. Finalmente llegamos a la conclusión que existe la necesidad de aplicar programas que promuevan conductas saludables (10).

En Colombia, Ramos O., Bahos L., Buitron Y., Jaimes M., Andrade P. Se lleva a cabo una investigación sobre “Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de La ciudad de Popayán 2016”. Con el objetivo de precisar las conductas de vida en el ambiente escolar, su cognición, posturas y habilidades hacia su salud, en los estudiantes. Es de estudio descriptivo, observacional de corte transversal. Los resultados obtenidos es que el 38.5% consumió alguna vez tabaco, el 88.9% han tomado alcohol; el 87.4% realizan ejercicio; el 59.3% inician precozmente la actividad sexual. Finalmente los hábitos son inapropiados en los escolares ya que están condicionados por la fragilidad y lo social, el uso de la ciencia avanzada y la condición que en la actualidad se vive, los cuales perjudican sus espacios libres y las condiciones de salud (11).

En España Alcalina A., Saura V., Pérez A., Guzmán S., Cortes O., realizan una investigación sobre “Estilo de vida adolescente y la relación con la salud bucal 2020”. Con el objetivo de delinear un cuestionario sobre conductas de vida en adolescentes para precisar la prevalencia y estimar su sociedad con la salud bucal. Este estudio es observacional transversal en 39 estudiantes adolescentes de 12 a 17 años. Resultados: se obtiene que el adecuado cepillado es el 54%, así como también se rescata que los momentos de cepillado son: desayunar ($p = 0,005$), consumo de repostería industrial o snacks ($p = 0,02$) y consumo de bebidas azucaradas. ($p = 0,011$), uso de computadora, televisión y consolas de juegos ($p = 0,049$) y sedentarismo ($p = 0,00$). Conclusión: se obtiene que las conductas de vida y la salud bucal se asocia (12).

En relación con los **estilos de vida** se define como aptitudes y conductas causadas por influencias y culturas establecidas en el hogar y la escuela, hábitos que

practican diariamente, estas actividades son realizadas diariamente la cual puede beneficiar o perjudicar la salud de los adolescentes (13). En este sentido, Nola Pender establece que los estilos de vida se dividen en 7 dimensiones en las cuales se detallan:

La nutrición son alimentos que aportan nutrientes a nuestro organismo, por lo cual contribuye al buen funcionamiento del organismo, donde cumple una gran función de mantener y conservar la salud para reducir posibles factores de riesgo a padecer de enfermedades causada por una mala selección de alimentos, todo depende de la ingesta nutricional según la edad, el sexo, la talla, el peso y los ejercicios que se realiza (14).

Asimismo, **la actividad física** estas actividades es de mucha importancia ya previene de futuras enfermedades, por lo tanto el ejercicio se debe realizar depende de la edad y del estado físico en el que se encuentra, se debe realizar distintas actividades como: caminar, realizar actividades domésticas, pasear al aire libre, y deportes, todas estas actividades hacen que nos mantengamos ejercitados para una óptima salud y estado de bienestar (15).

Por otro lado, la **Responsabilidad en salud**: La protección de la persona se basa en consumir alimentos nutritivos, mantener una higiene adecuada, realizar actividades físicas y cuidar de uno mismo para estar saludable. Estas conductas de vida previenen futuras enfermedades predisponentes la cual mejora y garantiza una mejor calidad de vida (16).

En relación al **Manejo de estrés** la distracción y relajación en tiempos libres es beneficioso para el estado físico y mental, ya que crean la segregación de la endorfina y la serotonina enriqueciendo al cuerpo y a la mente logrando una relajación y producto de ello se ve mejorando el nivel de estrés (17).

En cuanto al **Soporte Interpersonal** es pronosticable generar habilidades sociales mediante sesiones educativas para fortalecer relaciones interpersonales y un apropiado entorno familiar, ya que de esta forma podemos desarrollar un bienestar saludable (18).

Es así que el auto actualización: Es el crecimiento de la persona hacia un grado de satisfacción según las necesidades que va relacionado a las distintas actividades de la vida (19).

En la **etapa de la adolescencia** es la etapa más complicada ya que es un periodo donde suceden cambios sociales, emocionales y físicos que provocan un desequilibrio e inestabilidad en esta etapa generando dificultad y momentos críticos que toca afrontar. Así mismo en la adolescencia influye mucho el hogar y la escuela ya que es donde vienen estableciendo conductas de vida. También muchos de los adolescentes se encuentran en situaciones de estrés y ansiedad con los alimentos, lo cual puede generar una mala conducta de alimentación generando obesidad (20).

Asimismo, Nola Pender que establece la teoría de la promoción de la salud este modelo nos habla de cómo se debe de cuidarse para mantener una buena salud. Dentro de los paradigmas tenemos que la **Salud**: Es el bienestar positivo del individuo. **Persona**: Es el centro de la humanidad se definen como lo cognitivo y lo perceptual. **Entorno**: son factores que se modifican y que influye sobre las conductas que promueven la salud. **Enfermería**: Es fundamental que para los cuidados de la enfermera cumple un rol principal que se encarga de incentivar a los usuarios para que mantenga hábitos saludables (21).

III.METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Es básica se origina por el marco teórico y permanece en ello, también busca responder a preguntas con el único fin de incrementar los conocimientos de principios (22). De enfoque cuantitativo por lo que permite que la apariencia del estudio se utilice puntos de vista como estadísticamente, tablas y gráficos (23). Descriptivo, lo cual permite especificar las variables de conductas de vida en sus respectivas dimensiones y transversal porque el recolectar la información puede que sea en un tiempo preciso (24). No experimental, se toca deliberadamente la variable donde se manifiestan un ambiente más claro después de haberlos analizados (25). De corte transversal por que se estudia datos de las variables obtenidas en cierto periodo de tiempo sobre una población determinada (26).

3.2 Variables y operacionalización

Definición conceptual: Estilos de vida

Definición operacional: Se mide a través de 6 dimensiones: nutrición (7 ítems), Actividad Física (2 ítems), Responsabilidad en Salud (5 ítems), Manejo del Estrés (2 ítems), Soporte Interpersonal (4 ítems), Auto actualización (13 ítems) llegando a un total de 33 ítems, los valores que podrá asumir cada ítem serán: Nunca =1, Algunas veces=2, Casi siempre=3, Siempre=4.

Indicadores: número de comidas, identificación de nutrientes, alimentos ricos en fibras; Tiempo de ejercicio físico, Tipos Actividades físicas; Información sobre salud, Consumo de alimentos saludables, Consumo de alcohol , Descanso y sueño , Participación en actividades sobre el medio ambiente, Autoexamen, Cuidados de la salud personal, Actividades de relajación, Duración del relajamiento, Pensamientos agradables durante el día, Pasatiempos, Existencia de problemas, Relaciones interpersonales , Compartir con amigos, Recibir y expresar afecto fácilmente; Autoestima, Entusiasmo, Crecimiento positivo, Importancia de vivir en un ambiente agradable., Propósito de vida.

Escala de medición: Nominal

3.3. Población censal

La población estuvo constituida por un total de 30 escolares del quinto de secundaria matriculados en una institución educativa privada en el distrito de Carabayllo 2021.

Muestreo

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

Que ingresen de manera regular a las clases por vía zoom.

Adolescentes que deseen participar voluntariamente en el estudio y que tengan la firma del consentimiento informado de sus padres así mismo el asentimiento de los estudiantes.

Criterio de Exclusión

Adolescentes que no deseen participar en el estudio.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se aplicó una encuesta virtual y un cuestionario cuya autora fue Henostroza C. 2017, en el estudio titulado Estilos de vida. Consta de 6 dimensiones: Nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, y auto actualización con 33 ítems y las puntuaciones del instrumento que se va utilizar es la escala de Likert: 1= Nunca, 2 = Algunas veces, 3 = casi siempre, 4= Siempre: La escala valorativa será: El valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere a un adecuado estilo de vida. (Cuanto se sabe inadecuado/por dimensiones) El instrumento cuenta con una validez y confiabilidad de 0.88 alfa de Cronbach.

La investigadora realizó la validación fue por 5 expertos se obtuvo que el coeficiente V de Aiken es 1.0, quiere decir que el instrumento de recolección de datos tiene excelente validez. Posteriormente fue sometido a una prueba piloto de 10 escolares se encontró un Alfa de Cronbach de 0.94 donde la validez y la confiabilidad es alta.

3.5 Procedimientos

Para la ejecución de esta investigación se solicitó la autorización pertinente a la autora. Así mismo se solicitó los permisos a la dirección general y se coordina con los docentes para la participación de los padres y estudiantes través del consentimiento informado para la aplicación del instrumento es de forma auto aplicada se realiza de manera virtual en un tiempo aproximada 20 minutos previa firma de consentimiento informado por los sujetos de estudio.

3.6. Método de análisis de datos

Luego de recolección se realiza una base de datos los cuales han sido procesados y analizados estadísticamente, se emplea en el programa estadístico en Excel, mediante la codificación de las respuestas adquiridas según la variable establecida. Los resultados se presentan en tablas y gráficos estadísticos en porcentajes y frecuencia mediante los análisis e interpretación considerando el marco teórico.

3.7. Aspectos éticos.

Beneficencia, no maleficencia, Este principio ético tiene como aspecto a la acción o práctica de hacer el bien y ayudar al individuo sin esperar nada a cambio, mientras que en el principio de no maleficencia no se debe de ocasionar ningún tipo de maldad ya que se protegerá los datos de los encuestados (27).

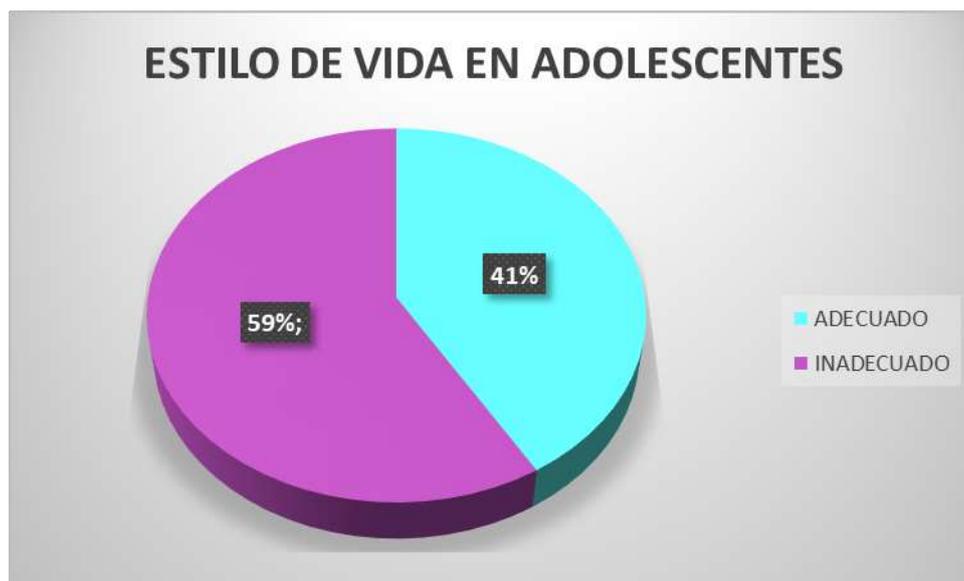
Autonomía: Este estudio se respeta el consentimiento informado de los adolescentes y padres de familia, la información recopilada será estrictamente confidencial (28).

Justicia: Esta investigación es estrictamente de igualdad sin excepciones (29).

Honestidad: La recolección de datos es debidamente verdadera (30).

IV. RESULTADOS:

4.1. Tabla 1 ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES



Interpretación: según estos resultados se obtiene que el 59% de adolescentes tiene un inadecuado estilo de vida; y el 41% tiene adecuado; lo que quiere decir que existe factores predominantes que afectan y ponen en riesgo la salud de los estudiantes.

4.2. Tabla 2 NUTRICIÓN



Interpretación: En la nutrición se obtuvo los siguientes resultados donde el 57 % tiene una inadecuada alimentación, y un 43% tiene adecuada nutrición, por lo que se concluye que a un no adoptan conductas saludables en cuanto a los alimentos que son beneficiosos para la salud por que puede desencadenar factores que dañen el bienestar del individuo.

4.3. Tabla 3 RESPONSABILIDAD EN SALUD



Interpretación: En la responsabilidad en la salud, se obtuvieron los siguientes resultados donde el 60% de los adolescentes no toman conciencia del valor más

importante que es la salud, Mientras el 40% si son responsables y practican buenos hábitos saludables que favorecen su salud.

4.4. Tabla 4 AUTOACTUALIZACIÓN



Interpretación: Respecto a la autoactualización, se obtuvo los resultados mostrados en el gráfico donde el 70% tienen ideas y metas claras para el futuro. Mientras que el 30% tiene inadecuadas ideas que aún solo se vive el día a día sin tener metas hacia el futuro. Lo cual se concluye que la mayoría de adolescentes son conscientes de su realidad, sus habilidades y aspiraciones con objetivos para alcanzar metas en lo largo de la vida.

4.5. Tabla 5 ACTIVIDAD FÍSICA



Interpretación: En la actividad física, se pueden observar que el 60% de adolescentes no realizan actividades físicas. Por otro lado el 40% si realiza ejercicios; esto quiere decir en la coyuntura que estamos viviendo la mayoría de adolescentes no practican ejercicios físicos puesto a que existe sedentarismo, la cual es un factor de riesgo muy importante desencadenando enfermedades.

4.6. Tabla 6 MANEJO DE ESTRÉS



Interpretación: En cuanto al manejo de estrés, se pueden observar que el 87% de los adolescentes no emplean técnicas de relajación, por otro lado el 13% si aplican ejercicios para controlar el estrés, Por la cual se concluye que el adolescente el no emplear técnicas puede que la salud esté en riesgo ya que son predisponentes enfermedades la cual también puede que interrumpa su rendimiento escolar.

4.7. Tabla 7 SOPORTE INTERPERSONAL



Interpretación: En el soporte interpersonal, se puede observar los resultados el 58% de los adolescentes tienen inadecuada relación interpersonal la cual puede conllevar a actitudes y decisiones erróneas generando comportamientos o conductas que perjudican la tranquilidad y el bienestar del individuo, por otro lado el 42% practican una adecuada interrelación personal y se valoran.

V. DISCUSIÓN:

Los estilos de vida en adolescentes vienen siendo una gran problemática ya que son conductas dadas por creencias y culturas de la sociedad la cual se ven reflejado en sus hábitos de salud. Además es necesario saber que estas conductas que adoptan los adolescentes pueden desarrollar en enfermedades predisponentes y ocasionar mortalidad.

Este estudio tiene como objetivo determinar los estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021.

En cuanto a los estilos de vida que adoptan los adolescentes en esta institución educativa como resultado se obtuvo que el 59% tienen un inadecuado hábito

saludable, lo que Nola Pender el bienestar es importante para todo individuo para mantener una buena salud.

A partir de los hallazgos encontrados según la dimensión de la nutrición el 57% de los adolescentes tienen una inadecuada alimentación porque no hay una buena elección de los alimentos. Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Figueroa² quien señala que existe sobrepeso y enfermedades por un mal hábito alimenticio.

Con respecto a la dimensión de la responsabilidad en salud un 60% de los adolescentes no se preocupan por su salud así como tampoco participan a ningún programa educativo de mejoramiento del entorno y la salud. Por lo tanto estos hallazgos guardan relación con lo que precisa Guevara³ existen conductas de riesgos que perjudican la salud ya que no se promueve programas educativos de concientización.

Por otro lado la dimensión autorrealización como resultado se obtuvo un 70% tienen claro sus objetivos planteados. Este dato está relacionado con lo que manifiesta Monje⁴ tienen un buen hábito saludable pero existen factores de riesgo que puedan cambiar dichas conductas.

En cuanto a la dimensión de actividades físicas se obtuvo como resultado 60% no realizan actividades físicas puesto que existe sedentarismo la cual generaría problemas de salud en los adolescentes. Por otro lado reafirma Burga⁷ donde los adolescentes no practican actividades físicas lo cual mantienen una vida sedentaria por lo que originaría problemáticas de salud.

En el manejo del estrés se obtuvo como resultado donde el 87% de los adolescentes no practican ejercicios para controlar el estrés, estos resultados pueden afectar el estado de salud. Esto guarda relación con lo que indica Fernandez⁸ en donde sus resultados fueron que dicho estudio era insano en cuanto a esta dimensión. Cabe recalcar que él no emplea técnicas de relajación esto nos conllevaría a enfermedades involucrando también el rendimiento del estudiante.

Como enfermera debemos brindar seguridad y protección al individuo por la cual la conducta también está motivada por el anhelo de alcanzar una buena salud y el potencial humano. La teorista Pender se interesó en una creación de como una

enfermera(o) que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. Esto se lograría a base de un seguimiento a la población y reforzar la importancia que adopten un buen hábito saludable.

VII. CONCLUSIONES:

En base de los objetivos y los resultados obtenidos se planea las siguientes conclusiones:

- 1 De acuerdo con el objetivo general se identificó que los estilos de vida en los adolescentes se determinan como inadecuados la cual genera un factor de riesgo para la salud.
- 2 La mayoría de los adolescentes en cuanto su estado de nutrición es inadecuado puesto a que existe una mala elección de los alimentos.
- 3 Los adolescentes de esta institución educativa privada no tienen responsabilidad en su salud esto originaria una gran problemática para la salud.
- 4 La auto actualización en dichos estudiantes es adecuada por la que valoran su vida también saben proyectarse para el futuro y saben plantearse objetivos claros.
- 5 Los adolescentes no realizan actividades físicas ya que tienen una vida muy sedentaria la cual originarias enfermedades cardiovasculares así como también diabetes.
- 6 Se identificó que los adolescentes no emplean técnicas de relajación para controlar el estrés también puede afectar el cuerpo, los pensamientos, sentimientos, y el comportamiento.
- 7 Los adolescentes tienen un inadecuado soporte interpersonal esto se debe a que existen malos hábitos y costumbres, ya que estos juegan un rol muy importante para un buen desarrollo integral del ser humano para la sociedad.

VII. RECOMENDACIONES:

1. EL personal de salud debe ser constante para la prevención oportuna planteando estrategias que ayudarían y mejorarían el estilo de vida en los adolescentes. Así mismo sensibilizar y concientizar a adoptar buenos hábitos saludables.
2. El centro educativo debe emplear programas de sesiones que concienticen buenos hábitos alimenticios también realizar estrategias, e intervenciones de enfermería para garantizar la aceptación por parte de los adolescentes. Así como también realizar un seguimiento y monitoreo constante en cuanto a los alimentos que consumen.
3. El personal de salud debe se afianzar los conocimientos a los responsables de dicha institución para brindar una información clara y científica acerca de la importancia de establecer responsabilidades en la salud de cada estudiante.
4. Reforzar y afianzar con sesiones en un curso determinado el tema de auto actualización.
5. Personal de salud debe de plantear a las autoridades de la institución a que el profesional a cargo de la educación física realice un cronograma de actividades que concienticen la importancia de realizar ejercicios físicos.
6. Brindar ideas de estrategias a los responsables de la institución educativa a reforzar las relaciones interpersonales afianzando con actividades en equipos.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Las personas viven más tiempo y en mejor estado de salud, pero la COVID-19 puede tirar por la borda los avances logrados. En estados unidos por Chaib F. el 13 de mayo del 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/13-05-2020-people-living-longer-and-healthier-lives-but-covid-19-threatens-to-throw-progress-off-track>
2. Figueroa J. y Figueroa C. Estilos de vida de los adolescentes escolares. Entornos [Internet]. 20 de diciembre de 2017 [citado 19 de junio de 2021]; 1(24):13-. Disponible en: <https://journalusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/1991>
3. Guevara C., Pacheco L., Valverde L, Ruiz K., Cárdenas V., y Gutiérrez J. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. Rev. mex. pediatr. [revista en la Internet]. 2019 Jun [citado 2021 Jun 21]; 86(3): 112-118. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0035-00522019000300112&lng=es.
4. Loayza S y Muñoz T. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica - 2017. Tesis. Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica, Perú. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1376>
5. Ccapa R. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev. Faca. Mes. Hum. [Internet]. 2020 Oct [citado 2021 Jun 21]; 20(4): 614-623. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614&lng=es.

6. Burga R, Sandoval E, y Campos L. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. *cetina* [Internet]. 9 de julio de 2018 [citado 3 de mayo de 2021]; 3(2):29-. Disponible en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v3i2.44>
7. Fernández A. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Grimaldo P. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Sicología y Salud*, vol. 22, no. 1, 2018, p. 75+. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>
9. Goncalves S., Gonzo D., Guimaraes G. Lifestyles of scholastic adolescents in Southern Brazil. *Revista Aletea*, no. 37, 2019, p. 133+. *Gale Academic* Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-03942012000100010&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
10. Ramos A. Bahos X., Buitron Y., Jaimes M., y Andrade P. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la Ciudad de Popayán, 2016. *Rev. investiga. andina*. [Internet]. 1 de abril de 2017 [citado 21 de junio de 2021];19(34):1845-62. Disponible en: <https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/581>
11. Alcalina A., Saura V., Pérez A., Guzmán S., y Cortes O. Influencia de los estilos de vida en adolescentes. *Rev. Pediatr Aten Primaria*. 2020; 22:251-61. Disponible en: <https://pap.es/articulo/13094/salud-oral-influencia-de-los-estilos-de-vida-en-adolescentes>
12. Levy J. ¿Qué significa "estilo de vida"? Ideas para vivir cómodamente (COUSI). Editado el 17 de abril del 2020. Disponible en: <https://blog.bancompara.mx/cousi/qu%C3%A9-significa-estilo-de-vida>

13. Suescún C., Sandra H., Sandoval C., y Hernández D., “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia”. *Revista de la Facultad de Medicina* 65, no. 2 (April 1, 2017): 227-231. Access Ed Julio 12, 2021. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>.
14. Borrego C., Fajardo A., Osorio L., y Pérez S., Estilos de vida que influyen en el estado nutricional de niños y niñas de 5 a 10 años de los grados primero y quinto del Instituto Técnico Santo Tomás de Aquino del municipio de Duitama – Boyacá en el año 2017. [Internet]. 2017. Disponible en: <https://1library.co/document/qvrg2lgy-estilos-influyen-nutricional-instituto-tecnico-municipio-duitama-boyaca.html>
15. Refino M. Nutrición en Argentina. 2 de junio del 2020. Disponible en: <https://concepto.de/nutricion/>
16. Delgado P., Caamaño F., Osorio A., Jerez D., Fuentes J., Levin E. et al. Imagen corporal y autoestima en niños según su estado nutricional y frecuencia de actividad física. *Rev. chil. nutre.* [Internet]. 2017 Mar [citado 2021 Jul 12]; 44(1): 12-18. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100002>.
17. Beltrán M., y Hernández Y. Alimentación saludable y oferta de restaurantes. Una revisión de la evidencia reciente en la literatura. *Ciencia & Salde Colativa* [online]. 2019, v. 24, n. 3 [Accedido 12 Julio 2021], pp. 853-864. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.03132017>.
18. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la actividad física? Editado el 26 de noviembre del 2020 en Estados Unidos. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. Aranda R., Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Rev Habana cinch med* [Internet]. 2018 Oct [citadel 2021 Jul 12]; 17(5): 813-

825. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es.

20. Guillamón A, García E, y López P., Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. Cuad. psicol. deporte [Internet]. 28 de julio de 2018 [citado 13 de julio de 2021];18(3):179-8. Disponible en:
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901>

21. Suarez A. ¿Estamos atentos a nuestra salud? ¿Nos cuidamos realmente? Rv. Vivo sano. Editado el 25 de octubre del 2017. Disponible en:
<https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>

22. Salazar E, Galván M, López G, y Hernández J. Programas de salud y alimentación escolar, el papel de la participación de la comunidad. ICSA [Internet]. 5 de diciembre de 2018 [citado 12 de julio de 2021];7(13):136-4. Disponible en:
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/3480>

23. Rodríguez F., Páez E., Altamirano J., Paguay W., Rodríguez C., y Calero S. Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. Educ Med Super [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Jul 12]; 31(4): 1-11. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025&lng=es.

24. Manturana A., y Vargas A. El estrés escolar. Revista Médica Clínica las Condes 26(15) 2015. Pag. 34-41. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

25. Barrios I, y Torales J. Manejo del estrés en situaciones académicas. Med. clín. soc. 2019;3(2):41-42. Disponible en: <https://doi.org/10.52379/mcs.v3i2.85>

26. Pérez J., y Gardey A. Definición de soporte interpersonal. Publicado: 2018. Disponible en: <https://definicion.de/interpersonal/>

27. Muñoz S., Molina D., Ochoa R., et al. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediatr Mex. 2020; 41(Supla: 1):127-136. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
28. Rodríguez N. Necesidades de autorrealización: definición y ejemplos. Editado en Julio del 2019. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583.html>
29. Bernate J. Estilo de vida en la población escolar Colombiana. CD [Internet]. 5abr.2021 [citado 12jul.2021];6(2):41 -61. Available from: <https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/3722>
30. Borrás T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. CCM [Internet]. 2014 Mar [citado 2021 Jun 26]; 18(1):05-07. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es.
31. Calero E., Rodríguez S., y Trumbull J. Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. Rev. Han Med [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Jul 12] ; 17(3): 577-592. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000300010&lng=es.
32. Ortiz A., Otalora F., Delgado M., y Luna A. Adolescencia como factor de riesgo para complicaciones maternas y neonatales. Rev. chil. obstet. ginecol. [Internet]. 2018 Nov [citado 2021 Jul 12] ; 83(5): 478-486. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262018000500478&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262018000500478>.
33. García M. Metaparadigma, modelo y teoría en Enfermería. Rv. Electrónica de médicos. Editado el 3 de agosto del 2015. Disponible en: <https://www.revista->

portalesmedicos.com/revista-medica/metaparadigma-modelo-y-teoria-en-enfermeria/

34. Casseti V. y Paredes C. La teoría del cambio: una herramienta para la planificación y la evaluación participativa en salud comunitaria. Gaceta Sanitaria [online]. v. 34, n. 3 [Accedido 12 Julio 2021] , pp. 305-307. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.06.002>>. ISSN 0213-9111. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.06.002>.
35. Rodríguez D. Investigación Básica: Característica, definición, ejemplos. Editado el 17 de septiembre de 2020. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-basica/>
36. Mata L. El enfoque cuantitativo de investigación. Editado el 21 de mayo 2019. Disponible en: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/>
37. Rus E. Investigación descriptiva. Editado el 5 de febrero del 2021. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
38. Raffino M. Investigación no Experimental en Argentina. Editado el 6 de julio de 2020. Disponible en: <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>
39. Ayala M. Investigación transversal. Editado el 30 de mayo de 2021. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-transversal/>
40. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Rv ADM lugar de México. Editado en el año 2019, 76(6): 306 – 307. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>

ANEXOS

Operacionalización de variables e indicadores

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estilos de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria.	Hábitos o formas de vida cotidiana que realizan los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria.	Se medirá los estilos de vida de las dimensiones: Nutrición, actividad física. A través de la escala de Likert Encuesta de estilos de vida en adolescentes.	Nutrición	frecuencia de comidas identificación de nutrientes alimentos ricos en fibras	Nominal 1.nunca 2.algunas veces 3.casi siempre 4.siempre
			Actividad física	Tiempo de ejercicio físico Tipos Actividades físicas	
			Responsabilidad en salud	Información sobre salud Consumo de alimentos saludables Consumo de alcohol Descanso y sueño Participación en actividades sobre el medio ambiente Autoexamen Cuidados de la salud personal	
			Manejo del estrés	Actividades de relajación Duración del relajamiento Pensamientos agradables durante el día Pasatiempos	
			Soporte interpersonal	Existencia de problemas Relaciones interpersonales Compartir con amigos Recibir y expresar afecto fácilmente	
			Auto actualización	Autoestima Entusiasmo Crecimiento positivo Importancia de vivir en un ambiente agradable. Propósito de vida.	

Validez del cuestionario

Coefficiente de Validez de contenido mediante la prueba V de Aiken

ÍTEM	CALIFICACION DE LOS JUECES					V de Aiken
	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	0	1	1	0	0.6
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	0	1	0	0.6
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1

23	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1
40	0	1	1	0	1	0.6
41	1	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1
45	1	1	1	1	1	1
46	1	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1	1
V DE AIKEN GENERAL						1.00

Cuestionario:

Estilos de vida

INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario sirve para medir el nivel de estilo de vida. Para cada pregunta. Indique hasta qué punto está de acuerdo con las siguientes afirmaciones. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación: Nunca =1, Algunas veces=2, Casi siempre=3, Siempre=4.

Nº	Preguntas	Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
NUTRICIÓN					
1	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?				
2	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?				
3	¿Consume menestras dos veces por semana?				
4	¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?				
5	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?				
6	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc)?				
7	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
8	¿Tienes un horario regular para las comidas?				
9	¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?				
10	¿Asistes a programas educativos sobre el				

	mejoramiento del medio ambiente en el que vives?				
11	¿Observas al menos cada vez tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?				
12	¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?				
AUTO ACTUALIZACIÓN					
13	¿Encuentras satisfecho con el ambiente de tu vida?				
14	¿Sientes que te quieres a ti mismo?				
15	¿Eres optimista con referencia a tu vida?				
16	¿Crees que estas cambiando personalmente en direcciones positivas?				
17	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
18	¿Trabajas en apoyo de metas a largo plazo de tu vida?				
19	¿Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos?				
20	¿Tienes preparado metas hacia el futuro?				
21	¿Eres consciente de lo que te importa en la vida?				
22	¿Respetas tus propios éxitos?				
23	¿Eres realista en las metas que te propones?				
24	¿Crees que tu vida tiene un propósito?				
25	¿Te sientes feliz?				
ACTIVIDAD FÍSICA					

26	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?				
27	¿Camina continuamente 30 minutos diarios?				
MANEJO DEL ESTRÉS					
28	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?				
29	¿Usas métodos específicos para controlar la tensión?(nervios)				
SOPORTE INTERPERSONAL					
30	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?				
31	¿Pasas tiempo con amigos cercanos?				
32	¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?				
33	¿Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos?				

Validación de Jueces:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA
Observaciones:
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: lic. Paulina Mechato Ancajima
DNI: 02844488

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	<u>Universidad Norbert Wiener</u>	Salud Familiar y Comunitaria	2013
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01					
02					
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

11 de Junio de 2021

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA
Observaciones:
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: lic. Lic. Vivian Deysi Mendivel Puma
DNI: 44943738

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo Lima Norte	Licenciada	5 años
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Hospital Nacional Edgardo Rebalategui	Licenciada	Jesús María	3 años	Medicina Interna
02					
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

11 de Junio de 2021

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Carlos Alberto Nima Chistama

DNI: 45908719

+ Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

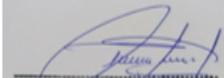
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo Lima Norte	Licenciado	5 años
02	Universidad Norbert Winer	Salud Pública	1 año

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Hospital Nacional Cayetano Heredia	Licenciado	Independencia	actual	Administrativo
02	Clinica Anglo Americana	Licenciado	San Isidro	2020	Enfermero asistencial
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Carlos Alberto Nima Chistama
LIC. EN ENFERMERIA
CEP 87391

11 de Junio de 2021

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic.

DNI: 75491289

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

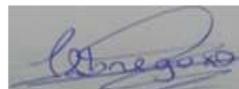
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo Lima Norte	Licenciado	5 años
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Hospital Carlos Lanfranco La Hoz	Enfermero	Puente Piedra	2020 - actual	Enfermero asistencial Covid
02	Essalud Huldarico Roca Fernández	Enfermero	Villa el Salvador	actual	Enfermero asistencial
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Lic. José Fernando Abregu Cornelio
C.E.P. 697949

11 de Junio de 2021

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA**Observaciones:****Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []**Apellidos y nombres del juez validador Mg:** Lucy Becerra Medina**DNI:** 07733851**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01		Investigación – Salud Mental	
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01					
02					
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión**11 de Junio de 2021**

Los Olivos, 25 de octubre de 2021

CARTA N° 125 -2021-EP/ ENF.UCV-LIMA

Sr.
Armando Alcantara Campos
Carabaylo
Presente. -

Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.
A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que la estudiante **VEGA ANDIA DE HINOSTROZA CINTIA CALENIA** del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **"Estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabaylo, 2021"**, organización que pertenece a su digna gestión; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



c/ c: Archivo.

Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima



Columnal	INTRO	RESPONSABILIDAD E	AUTO ACTUALI	ACTIVIDAD F	MANEJO DE EST	SOPORTE INTERPE	TOTA
ADECUADO	43%	40%	70%	40%	13%	42%	41%
INADECUADO	57%	60%	30%	60%	87%	58%	59%

