



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ADOLESCENTES DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL NIVEL  
SECUNDARIA DE UNA IE PÚBLICA RURAL DE LIMA PROVINCIA,  
2023.**

**CHARACTERIZATION OF THE TEENAGERS LIFESTYLES FROM  
FIRST TO FIFTH GRADE AT THE HIGH SCHOOL OF A RURAL ZONE  
IN LIMA, 2023.**

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN

ENFERMERÍA

AUTOR

LORENA SISI RIOS LIZZETTI

ASESOR

CARLOS CHRISTIAN MELGAR MORAN

LIMA – PERÚ  
2024



## **JURADOS**

Presidente: Nancy Laura Salinas Escobar

Vocal: Patricia Soledad Obando Castro

Secretario: Yessenia Escate Ruiz

Fecha de sustentación: 2 de abril del 2024

Calificación: aprobado

**ASESOR DE TESIS**

**ASESOR**

Mg. Carlos Christian Melgar Moran

**Departamento Académico de Enfermería**

**ORCID:** 0000-0003-3293-6316

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar mi tesis a mi papito Chelo, quien fue mi motivación para empezar esta travesía hace más de 6 años; es una lástima que no pueda estar presente en este mundo terrenal, pero sé que, donde sea que se encuentre, debe estar feliz porque cumplí mi promesa. A mi madre por su gran apoyo y constante presencia; además, a mi amado Jeremy por estar presente en el proceso e impulsarme a no rendirme nunca. Por último, a mis dos bebés Sinary y Oddy, cachorros que alegran mi vida y le dan color día a día.

**Lorena Sisi Rios Lizzetti.**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por haber iluminado mi camino cuando más lo necesité; es y será siempre el ser que guiará mi sendero y otorgarle un propósito a mi vida.

A mi asesor el Mg. Carlos Christian Melgar Moran por su enorme apoyo, sabiduría y paciencia, agradezco profundamente que la vida me haya cruzado con un profesional tan experto y destacado en el área. Estoy muy agradecida por el apoyo brindado durante todo este largo proceso, valoro mucho que haya sido mi mentor y es una experiencia que nunca olvidaré; mi inmensa gratitud hacia Ud.

Agradezco al programa de becas PROMABEC por haberme subvencionado mi carrera profesional durante los 6 años en la distinguida casa de estudio como es la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Finalmente, a las docentes de mi casa de estudios por todas sus enseñanzas y el aprendizaje que forjaron carrera profesional, así como, por la motivación a ser licenciados de enfermería con una formación integral.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Investigación autofinanciada.

## **DECLARACIÓN Y CONFLICTO DE INTERÉS**

Esta investigación es original, no se encuentra vinculado con ningún trabajo. No se ha expedido, ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado académico.

## RESULTADOS DE INFORME DE SIMILITUD

### CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA IE PÚBLICA RURAL DE LIMA PROVINCIA, 2023

#### ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Internet Source	2%
2	<a href="https://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Internet Source	1%
3	<a href="https://repositorio.ujcm.edu.pe">repositorio.ujcm.edu.pe</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://www.repositorio.usac.edu.gt">www.repositorio.usac.edu.gt</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Internet Source	1%
8	<a href="https://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a> Internet Source	1%



## TABLA DE CONTENIDOS

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.....	7
DECLARACIÓN Y CONFLICTO DE INTERÉS.....	7
RESUMEN .....	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCION .....	12
II. OBEJTIVOS .....	23
III. MATERIALES Y METODOS .....	25
3.1.    Diseño y tipo de estudio.....	25
3.2.    Población:.....	25
Criterios de inclusión: .....	25
Criterios de exclusión: .....	26
3.3.    Muestra: .....	26
3.4.    Técnica e instrumento de recolección de datos:.....	26
3.5.    Procedimientos.....	28
3.6.    Plan de análisis.....	29
3.7.    Principios éticos .....	29
IV. RESULTADOS .....	31
V. DISCUSION .....	33
VI.    CONCLUSIONES .....	39
VII.   RECOMENDACIONES.....	41
VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	44
IX. TABLAS .....	49
X. ANEXOS .....	52

## RESUMEN

La adolescencia es un periodo crucial donde se adquieren hábitos y estilos que pueden o no ser saludables; en esta etapa de vida, las personas son muy vulnerables a los cambios, incertidumbre, prejuicios sociales y comportamientos. **Objetivo:** caracterizar los estilos de vida en los adolescentes de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023. **Material y métodos:** investigación cuantitativa, transversal de diseño descriptivo; participaron 47 estudiantes pertenecientes del primero a quinto año de secundaria; el instrumento utilizado fue la “Escala de los estilos de vida para adolescentes” que evalúa las siguientes dimensiones: alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud, mediante 40 preguntas y fue validado en México. **Resultados:** El 66% de los participantes demostró mantener un estilo de vida moderadamente saludable. Sin embargo, es crucial destacar que las dimensiones de actividad física y sexualidad revelaron comportamientos mórbidos en un 53.2% y 83.0%, respectivamente. **Conclusión:** los hallazgos subrayan la necesidad urgente de abordar de manera integral la salud en este grupo, se observa un nivel de estilos de vida moderadamente saludables en adolescentes de 12 a 17 años, pero la presencia significativa de comportamientos no saludables destaca la importancia de implementar programas de salud integral específicamente diseñados para adolescentes que pertenecen a entornos rurales.

**PALABRAS CLAVE:** estilos de vida saludable, adolescentes, hábitos saludables.

Según DeCS.

## **ABSTRACT**

Adolescence is a crucial period where habits and styles are acquired that may or may not be healthy; At this stage of life, people are very vulnerable to changes, uncertainty, social prejudices and behaviors. **Objective:** to characterize of the teenager's lifestyles from first to fifth grade at the high school of a rural zone in Lima. **Material and methods:** quantitative, cross-sectional research with a descriptive design; 47 students from the first to fifth year of high school participated; the instrument used was the "Lifestyle Scale for teenagers" which evaluates the following dimensions: diet, physical activity, emotional state, social relationships, drug addiction and health, through 40 questions and was validated in Mexico. **Results:** 66% of the participants demonstrated maintaining a moderately healthy lifestyle. However, it is crucial to highlight that the dimensions of physical activity and sexuality revealed morbid behaviors in 53.2% and 83.0%, respectively. **Conclusion:** the findings underline the urgent need to comprehensively address health in this group, a level of moderately healthy lifestyles is observed in adolescents aged 12 to 17 years, but the significant presence of unhealthy behaviors highlights the importance of implementing comprehensive health programs specifically designed for adolescents who belong to rural environments.

**KEYWORDS:** healthy lifestyles, adolescents, healthy habits (DeCS).

## **I. INTRODUCCION**

El concepto de estilo de vida saludable abarca la manera de vivir y realizar actividades diarias vinculadas a las necesidades básicas. Esto implica la adquisición de conocimientos, actitudes, costumbres y hábitos que pueden tener repercusiones positivas o negativas en la salud a lo largo de la vida. En este contexto, se ha observado un aumento significativo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus, el sobrepeso, la hipertensión, la obesidad y el estrés. La cronicidad de estas afecciones conduce a patologías más graves, poniendo en riesgo la salud y la vida de los individuos, siendo desencadenadas por prácticas poco saludables como una alimentación inadecuada, la falta de actividad física y el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol. Estas situaciones clínicas no solo impactan negativamente en el bienestar personal, sino que también generan considerables costos para el sistema de salud y la economía familiar (1).

En relación con el consumo de drogas y alcohol, se observa un aumento de hábitos perjudiciales en la población adolescente, comprendida entre los 12 y 19 años. Este incremento se atribuye al consumo descontrolado de alcohol, situación que podría dar lugar a prácticas sexuales de riesgo, conducción bajo los efectos del alcohol, violencia y/o lesiones. Aproximadamente, 155 millones de adolescentes en todo el mundo, con edades comprendidas entre los 15 y 19 años, son consumidores de alcohol, sin contar aquellos que también consumen drogas psicoactivas como el cannabis. En el caso de este último, alrededor del 4.7% de los adolescentes de 15 a 16 años lo consumieron al menos una vez en 2018. Este aspecto se vincula con alteraciones neurocognitivas que pueden dar lugar a problemas de comportamiento, emocionales, sociales o académicos (2).

Además de lo mencionado anteriormente, se ha observado un aumento significativo en la tasa de obesidad en niños y adolescentes, específicamente en aquellos de 15 a 19 años, incrementándose en diez veces y superando las cifras de personas con insuficiencia ponderal (3). La Organización Panamericana de la Salud identificó, en el año 2023, que la tasa de obesidad ha afectado al 33.6% de niños y adolescentes en el continente americano. Este fenómeno se atribuye a factores como el bajo nivel de lactancia materna, el escaso consumo de verduras y frutas, así como a un elevado consumo de alimentos ultra procesados y azucarados (4).

En Perú, según el informe técnico sobre el Estado Nutricional de los Adolescentes de 12 a 17 Años y Adultos Mayores de 60 años a más 2017 – 2018, se encontró lo siguiente: uno de cada cinco adolescentes presentó sobrepeso, siendo la población urbana donde más se encontró este problema y mucho mayor en adolescentes de 15 a 17 años; la obesidad es otro problema que se encontró en esta población siendo los hombres quienes son más afectados; el principal problema de salud en el ámbito rural fue la anemia (22,8%); mientras que en Lima, las cifras varían entre 21,9% y 18,9% ; respectivamente (5).

La Organización Mundial de la Salud (6) puntualiza que la adolescencia es una etapa donde el ser humano se enfrenta a un proceso de crecimiento luego de culminar su niñez hasta la edad adulta, dicho momento crucial va desde los 10 a los 19 años; cabe recalcar que, se clasifica por etapas: temprana, comprendida entre los 10 y 13 años, se caracteriza porque el sistema hormonal empieza a hacerse más

presente; media, desde los 14 a 16 años, se evidencian cambios a nivel emocional y búsqueda de la identidad; por último, tardía, de los 17 a 19 años, es la etapa donde se preocupan por su futuro y sus metas.

Un estilo de vida saludable es un tema crucial que cada vez cobra más importancia en la sociedad actual. Los adolescentes en edad escolar están atravesando cambios vitales importantes y se encuentran en una etapa de transición, por lo que es crucial que adquieran buenos hábitos ahora para defenderse de enfermedades crónicas más adelante. En tanto, la adolescencia es una fase decisiva del desarrollo que se caracteriza por cambios significativos en la esfera física, emocional y social de la vida de una persona. Durante esta etapa, los adolescentes son más vulnerables a desarrollar hábitos que pueden ser poco saludables y afectar su salud y bienestar en un periodo a largo plazo. Por ello, es esencial que desarrollen hábitos saludables que promuevan su salud integral.

En relación a lo anterior, Sevilla-Vera et al. (7) en el 2021 desarrollaron un estudio descriptivo comparativo: “*Hábitos de la niñez y adolescencia en entornos rurales*”, dando como resultado que, los participantes tienen hábitos alimenticios inadecuados porque el 35,4% de los adolescentes hacen omisiones del desayuno; el 28,1% refiere dormir menos de 7 horas; el 49% se mantienen sin realizar ningún tipo de ejercicio físico y el 78,2% dedica gran parte de su tiempo a ver la televisión considerándose este último como un ocio sedentario.

En otro contexto, la alimentación saludable se caracteriza por proporcionar los nutrientes esenciales que permiten el metabolismo en el organismo, favoreciendo

así el crecimiento, desarrollo y la preservación de la energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos vitales. Una dieta saludable debe incorporar de manera equilibrada carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y probióticos. Esta proporción adecuada es fundamental para garantizar una absorción correcta de estos elementos, contribuyendo así a mantener un estado nutricional óptimo, especialmente durante una etapa crucial como la adolescencia (8).

Lema et al. (9) en el 2021 ejecutaron un estudio: *“Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas”*, en los resultados se evidencia la coexistencia de serios problemas nutricionales asociados a sus estilos de vida que practican; la desnutrición es mayor en centros educativos públicos y existe mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en centros educativos privados. Con referencia a los estilos de vida por establecimiento educativo, se evidenció que el estilo de vida poco saludable tiene mayor prevalencia en centros educativo privado (80,7%).

López-La Rosa y Periscal (10) en el año 2022 realización un estudio titulado *“El Conflicto entre los Padres, la Seguridad Emocional y el Autoconcepto de los Adolescentes”*; luego de aplicar el instrumento a 196 adolescente de entre 12 y 18 años se obtuvieron puntuaciones más bajas en autoconcepto general, autoconcepto académico, autoestima y conexiones con los padres en aquellos adolescentes que se sentían desvinculados de su familia. Esto quiere decir que, mientras más conflicto

exista entre ellos y sus progenitores, menos seguros encuentra su entorno social, así como la repercusión en lo académico y emocional era elevada.

Castro et al. (11) en el año 2022 realizaron un estudio: *“La asociación entre la inteligencia emocional rasgo con los niveles de ansiedad, el estrés y la práctica de actividad física de los adolescentes”* en 2452 adolescentes de 13 a 16 años de edad; los resultados determinaron la presencia de un nexo negativo entre la inteligencia emocional y la ansiedad emocional; en los niños, la relación negativa directa en quienes padecían estrés realizaban poca actividad física; y en las niñas el caso era similar; concluyendo que es necesario la práctica física constante para disminuir el estrés y ansiedad; por lo tanto, favorecer la inteligencia emocional y sus relaciones con los demás adolescentes.

La adolescencia es un periodo de construcción social que incluye indicios evolutivos como la madurez sexual y reproductiva, el desarrollo de la identidad y el razonamiento hipotético-deductivo formal. Sin embargo, debido a estos rasgos, también puede convertirse en una etapa expuesta a una serie de factores de riesgo. Siendo una etapa donde experimentan múltiples cambios a nivel hormonal, conductual y emocional; esto puede generar ansiedad y estrés en los adolescentes por lo que su salud mental es fundamental para garantizar un desarrollo saludable y prevenir trastornos mentales a largo plazo. Es importante que los adolescentes aprendan a reconocer sus emociones y a gestionar el estrés y la ansiedad de manera adecuada puesto que muchos pueden experimentar afecciones de salud de naturaleza mental tales como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios,



trastornos de la conducta y otros. Estos problemas pueden ser causados por una combinación de factores, como la genética, el ambiente social y los acontecimientos estresantes (12).

El consumo de drogas constituye uno de los hábitos de riesgo más prevalentes durante la adolescencia, ya que es frecuente que los jóvenes busquen experimentar cosas nuevas o integrarse a grupos sociales. En muchas ocasiones, estas decisiones conllevan riesgos significativos que pueden tener consecuencias relevantes en su desarrollo físico y mental. Entre ellas se incluyen impactos en el desarrollo cognitivo, rendimiento escolar deficiente, establecimiento de relaciones peligrosas, participación en actividades delictivas, riesgo de lesiones y accidentes, así como un aumento en las probabilidades de enfrentar problemas de salud mental, como el suicidio y trastornos por abuso de sustancias en la edad adulta (13).

Molina-Quiñones y Salazar-Taquiri (14) en el año 2022 realizaron el estudio: *“Factores asociados al consumo de alcohol en adolescentes residentes en Lima, Perú”* con 194 adolescentes de primero a quinto grado de secundaria; obtuvieron que: en el último año, el 47,4% de los encuestados ha consumido alcohol; en cuanto al entorno familiar, se pone de manifiesto que el 49% de los padres de participantes consume alcohol y el 11,3% de estos últimos experimenta problemas en el trabajo por esta razón. En cuanto al aspecto social, el 7,2% de los adolescentes son presionados por sus pares para ingerir alcohol; mientras que el 38,7 % afirma haber conseguido alcohol en una fiesta.

Cuando Pingus (15) administró su prueba de Detección de Riesgo de Consumo de Drogas (ASSIST v3. 1) a 82 estudiantes en el año 2020 para su tesis titulada "Nivel de riesgo de consumo de drogas en estudiantes de una Institución Educativa Pública en Chachapoyas, 2020"; los resultados mostraron que el 81,7% de los estudiantes tenían niveles bajos de riesgo de consumo de drogas, mientras que el 18,3% tenían niveles moderados. Adicionalmente, los resultados porcentuales fueron los siguientes en relación con el tipo de drogas: tabaco (56,1%), alcohol (50% ), opiáceos (92,7%), tranquilizantes (84,1%), inhalantes (82,9%), alucinógenos (50%), cocaína (78%).

El consumo de drogas, tanto legales como ilícitas, es un problema que se está extendiendo rápidamente y afecta a los alumnos adolescentes de diversas maneras psicosociales entre ellas la deserción estudiantil, el bajo rendimiento académico y las lagunas en su formación profesional. En tal sentido, Giménez et al. (16), en su estudio: "El uso de drogas en escolares de Ica: Una explicación desde la familia y el entorno social" realizada en el año 2019; encontraron que, la prevalencia de consumo de drogas lícitas e ilícitas en escolares fue de 31,2% y 12,2% respectivamente.

De igual manera, Cifuentes et al. (17), en su estudio titulado "Factores de riesgo para infecciones de transmisión sexual en adolescentes de una escuela secundaria" llevado a cabo en una institución educativa secundaria en Perú en el año 2021, identificó que el grupo de edad estudiado comprendía jóvenes de tercer y cuarto año de enseñanza secundaria, con edades entre los 15 y 19 años. Se observó que

aproximadamente el 30.0% de los estudiantes ya habían iniciado su vida sexual. Estos hallazgos sugieren la presencia de comportamientos de riesgo, tales como el consumo de drogas, el inicio temprano de relaciones sexuales, la participación en relaciones sexuales a cambio de beneficios, y la falta de uso de preservativos como medida preventiva.

Es necesario precisar que una de las secuelas de la ingesta de drogas son las prácticas sexuales de riesgo en los adolescentes, esto quiere decir, el no uso de métodos anticonceptivos y de barrera pudiendo encontrarse en situaciones futuras de embarazos no deseados, infecciones de transmisión y violaciones sexuales los cuales han ido en incremento en los últimos años especialmente en Perú. Además, los adolescentes que consumen drogas pueden tener un mal desempeño en la escuela y la sociedad toda vez que el consumo de drogas en etapa de desarrollo provoca cambios cerebrales de larga duración y aumentan el riesgo de dependencia. La drogadicción es el consumo crónico compulsivo de sustancias nocivas a pesar de generar cambios en los circuitos del cerebro que son participes de la recompensa, estés y autocontrol; las zonas que son afectadas por el consumo de drogas son las siguientes: ganglios basales, amígdala y corteza prefrontal (18).

La investigación resolverá una problemática que es latente hoy en día puesto que en la realidad peruana se mantiene actitudes de riesgo para la salud teniendo como resultado el padecimiento de enfermedades crónicas en una etapa adulta. Es importante precisar que el valor de esta investigación se sitúa en lo importante que es guiar a los adolescentes quienes se encuentran en constante evolución; como

profesional de enfermería es nuestra función impulsar a la población a adquirir buenos hábitos mediante la promoción y educación en la salud, pero eso no será posible sin antes conocer la situación en la que se encuentran ni qué problema está más presente que otro. El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender es un protocolo que integra la expectativa con lo cognitivo-social para lograr una conducta saludable influenciados por factores sociales, situaciones, personales e interpersonales que darán como resultado conductas que favorezcan la salud. Para Nola pender, la enfermera es el agente principal de la motivación para lograr que las personas mantengan su salud. Su modelo pretende lograr que cada persona sea consciente de su salud, cuide de ella mediante el “autocuidado” y así no llegue al hospital por una complicación, esto conlleva a practicar estilos de vida saludable con el fin de evitar la enfermedad, priorizando así su bienestar. (19)

La población rural de Cahua está conformada por aproximadamente 250 habitantes, ubicada en el distrito de Manás, Provincia de Cajatambo, aproximadamente a 5 horas al norte de Lima. Es considerada el norte chico de la ciudad Lima debido a su caluroso clima y el cultivo de frutas y verduras como el mango, papaya, palta, guanábana, chirimoya, naranja, plátano, limón, tomate, maíz y huando. Todos estos productos están al alcance de la población puesto que son cultivados por los mismos moradores y forman parte de la economía del pueblo. Las familias en Cahua usualmente suelen consumir aquello que crían y cosechan por lo que la mayoría de ellos incluyen en sus comidas el cuy, gallina, pollo, pato y chanco. En el pueblo de Cahua no existen restaurantes de comida rápida, pero si pequeños negocios de salchipapas y chifa. Con respecto a la actividad física en el poblado, los jóvenes

mayormente realizan educación física como parte de su maya curricular escolar, en algunas ocasiones participan de campeonatos distritales; sin embargo, no es un hábito que hayan desarrollado, muy por el contrario, centran la mayor parte de su tiempo a los video juegos y redes sociales como el Facebook y Tiktok, pues a pesar de ser una zona rural, tienen acceso a internet.

Usualmente, en la comunidad celebran varias fechas festivas al año, algunas de ellas patronales y otras como parte del aniversario del pueblo, por lo que es común la comercialización de cerveza y tabaco durante estos eventos; sin embargo, este estrecho contacto de drogas lícitas pone en riesgo a que los adolescentes se encuentren inmersos en su consumo con consecuencias severas a largo plazo. Añadiendo a ello la siguiente problemática, el estigma social que existe con respecto a la sexualidad por lo que muchas veces los adolescentes evitan acudir a centros de salud para una asesoría especializada lo que sucesivamente termina en embarazos no deseados y el abandono escolar, frustrando un futuro próspero.

Por todo lo descrito líneas atrás surge la siguiente pregunta **¿cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE pública rural de Lima Provincia?**

Esta investigación se justifica en la práctica porque los resultados otorgarán información que permita hacer un análisis situacional de los estilos de vida de los adolescentes lo que posteriormente permitirá a la comunidad educativa, padres y al

profesional de enfermería diseñar programas preventivos y aperturar espacios de consejería para mejorar sus estilos de vida.

Desde una visión metodológica, es importante porque se realizará un análisis descriptivo de la variable en una población rural aplicando un instrumento validado y contribuir con relevante información que será útil para futuras investigaciones e intervenciones.

Finalmente, su importancia teórica se refuerza en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, quien indica que el cuidado de salud de cada persona se basa en decisiones y actitudes propias motivados por el deseo de alcanzar el bienestar máximo, donde la enfermera tiene la responsabilidad de velar por la salud integral de los ciudadanos como son los adolescentes; además, destacamos la función de enfermería en zonas rurales para la promoción de la salud puesto que, desempeñan un rol multifacético en el cual, actúan como educadores promoviendo información sobre estilos alimentarios, ejercicio regular y prevención de riesgos. Además, desempeñan un papel importante en la sensibilización de sobre temas de salud mental proporcionando recursos para gestionar las emociones. Asimismo, colabora con autoridades locales para identificar necesidades específicas de adolescentes y desarrollar programas de acuerdo a la cultura y tradición, es por ello que, a diferencia de otros profesionales, enfermería destaca por ser parte de la atención directa hasta la organización de actividades escolares y comunitarias en pro de la población adolescente.

## **II. OBEJTIVOS**

### **1.1.Objetivo general:**

Caracterizar los estilos de vida en los adolescentes de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.

### **1.2.Objetivos específicos:**

1. Identificar los estilos de alimentación en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.
2. Identificar los estilos de actividad física en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.
3. Identificar el estado emocional en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.
4. Identificar las relaciones sociales en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.

5. Identificar las toxicomanías en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.
  
6. Identificar la prevención de enfermedades y sexualidad en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023.



### **III. MATERIALES Y METODOS**

#### **3.1. Diseño y tipo de estudio**

Investigación fue cuantitativa porque los datos se procesaron utilizando la estadística. De alcance descriptivo porque se describió el fenómeno tal y como se manifestó. De corte transversal porque los datos que permitieron caracterizar los estilos de vida de adolescentes escolares se recolectaron en un determinado tiempo (20).

#### **3.2. Población:**

La población de estudio estuvo conformada por 47 escolares de 12 a 17 años matriculados en el año lectivo 2023 en el nivel secundario de la I.E.P 20037 Cahua en la Provincia de Cajatambo, Distrito de Manás, Departamento de Lima, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

#### **Criterios de inclusión:**

- Adolescentes de 12 a 17 años, varones y mujeres que estuvieron matriculados en el año lectivo 2023.
- Aquellos que estaban cursando de primero a quinto año del nivel secundaria.
- Aquellos que contaron con el consentimiento informado firmado por sus padres o apoderados legales y quienes hayan firmado el asentimiento informado.

**Criterios de exclusión:**

- Adolescentes que no se encuentren el día de la intervención.
- Adolescentes que no hayan completado el asentimiento informado por voluntad propia.

**3.3.Muestra:**

No se aplicó fórmula muestral porque se trabajó con el total de la población de adolescentes de la comunidad educativa del nivel secundario.

**3.4.Técnica e instrumento de recolección de datos:**

El proyecto fue presentado para su revisión y aprobación al Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Luego, se solicitó la autorización del proceso de ejecución al director de la I.E.P 20037 Cahua, de esa manera se obtuvo las facilidades para acceder a la población de estudio.

Seguido a ello, se realizó una reunión con los padres de familia para dar a conocer el estudio de investigación, su propósito y se brindó información sobre su la encuesta; como siguiente paso, se pidió la autorización mediante el consentimiento informado para la aplicación de la encuesta, donde los padres de los alumnos aceptaron que sus menores hijos participen en el proceso.

A continuación, se coordinó una siguiente reunión con los alumnos que hayan sido autorizados por sus padres donde se brindó detalles de la aplicación de la encuesta y la firma del asentimiento informado. Una vez obtenido ambas autorizaciones y

haber brindado la información detallada del estudio se reunió a los adolescentes por grado de estudio, puesto que por aula son en promedio 12 estudiantes; para la aplicación del cuestionario se tomó la primera hora del curso de tutoría y se contó con la autorización de la dirección y de la plana docente.

Se empleó el cuestionario "Escala de estilos de vida para adolescentes" como herramienta para la recopilación de datos. Este cuestionario fue desarrollado y validado en México por Bazán-Riverón et al. (21) de la Universidad Nacional Autónoma de México. Exhibe una consistencia interna satisfactoria en general, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,75, y en cada una de sus dimensiones, que varía entre 0,68 y 0,85. Además, se llevó a cabo una validación en Perú a cargo de Bacilio O y Rojas A., quienes obtuvieron un alfa de Cronbach de 0,80, demostrando una buena consistencia interna después de aplicar el cuestionario como prueba piloto en la Institución Educativa "José Ingenieros" (22) de la región Huancayo.

El cuestionario comprende 40 preguntas distribuidas en 6 dimensiones: dieta (10 ítems), actividad física (5 ítems), estado emocional (8 ítems), relaciones sociales (5 ítems), toxicomanía (4 ítems) y, finalmente, salud (8 ítems). Se empleó una escala tipo Likert de 5 puntos, donde las respuestas oscilan entre 0 y 4. El puntaje global varía de 0 a 1.9, indicando un estilo de vida mórbido; de 2 a 3, reflejando un estilo de vida moderadamente saludable; y de 3.1 a 4, denotando un estilo de vida saludable. Los ítems tienen un puntaje que oscilaba de 0 a 4, puntajes que luego fueron sumados y dividido entre el número total de ítems por cada dimensión dando

como resultado un respectivo promedio, el cual se lo categorizó de acuerdo con el rango de puntaje global en mórbido, moderadamente saludable y saludable.

### **3.5.Procedimientos**

En las siguientes líneas se describirá cada de uno de los pasos ejecutados para reclutar a la población objetivo.

El primer día, se solicitó una reunión en las instalaciones de la institución educativa al director de la institución educativa donde se pidió la asistencia de los padres de familia y apoderados legales, representantes de APAFA, CONEI, coordinadores del nivel secundaria, docentes y director. El motivo de la reunión fue brindar toda la información necesaria con relación al proyecto de investigación, la encuesta y resolver las diversas dudas que pueda tener la comunidad educativa; así mismo, se solicitó la firma de consentimiento informado para aquellos padres y/o apoderados legales que estaban de acuerdo en que sus hijos participen del estudio. En dicha reunión se informó a los docentes que se abordaría a los estudiantes en las horas del curso de tutoría para así contar con su apoyo.

El segundo día se tomó la encuesta a primer grado en la primera hora del curso de tutoría: de 9:30 am hasta las 10:15 am, de acuerdo con su horario escolar. En el tercer día, se abordó a los alumnos de tercer grado en la primera hora de tutoría: de 8:00 am a 8:45am; a las 9:30am a 10:15am, se continuó con los alumnos de quinto grado y, finalmente, de 11:am a 12:15pm, se tomó la encuesta a los alumnos de

cuarto grado. En el cuarto y último día, se continuó con el segundo grado, al igual que los grados anteriores se usó la primera hora de tutoría: de 9:30 am a 10:15 am. La aplicación de las encuestas fue realizada en el aula de tutoría. La metodología fue la siguiente: 15 min para brindar información sobre el estudio, charla informativa, el asentimiento informado y la encuesta. Y 30 min para desarrollo de la encuesta.

### **3.6. Plan de análisis**

Los datos fueron codificados y luego ingresados a una base de datos creada en el programa Ms Excel y luego analizados con el programa estadístico Stata versión 17.0 proporcionado por la universidad. Para caracterizar los estilos de vida en los adolescentes de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023, se obtuvieron tablas de distribución de frecuencias según las escalas de clasificación global del instrumento y sus respectivas dimensiones y los resultados se presentan en tablas y gráficos.

### **3.7. Principios éticos**

La participación de los estudiantes en el presente estudio fue totalmente voluntaria mediante la aprobación del consentimiento por parte de sus padres y/o apoderado y asentimiento informado que fueron firmados por ellos mismos, durante todo el proceso se respetaron los principios éticos de investigación que se mencionan en el siguiente párrafo.

**Beneficencia:** se les brindó un tríptico informativo a los padres luego de la firma del consentimiento y para los alumnos se les brindó una charla informativa que contenía información sustancial sobre los estilos de vida saludable, al finalizar el llenado de la encuesta.

**No maleficencia:** Durante la toma de la información, los adolescentes no sufrieron ningún daño físico, psicológico o moral, se respetó su individualidad. Así mismo, las encuestas fueron totalmente anónimas.

**Autonomía:** Los adolescentes y a sus padres/apoderados tuvieron la libre decisión de participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento y asentimiento informado, cabe mencionar que el estudiante tuvo el derecho de retirarse en cualquier momento.

**Justicia:** No existió ningún tipo de discriminación por raza, etnia, religión, nivel educativo, nivel socioeconómico en la participación del estudio.

**Confidencialidad:** Terminado el estudio y una vez obtenido los resultados de ejecución todas las encuestas y base de datos fueron eliminadas. La información para el análisis estadístico fue almacenada con códigos y no con nombres, por lo cual se les pidió a los estudiantes que no debían colocar nombres ni algún tipo de apelativo que los identifique. De la misma manera, se respetará este principio en la publicación de los resultados (ANEXO 2 y 3).

#### IV. RESULTADOS

Con respecto a los datos generales de adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima provincias en el año 2023, prevaleció el sexo femenino (57,4%) y el segundo grado de instrucción (25,5%). El promedio de edad fue de 14,4 años con una desviación estándar de 1,6 años. La menor edad de 12 años y la mayor de 17 años (Tabla 1).

En relación con los estilos de vida en los adolescentes investigados, prevaleció el estilo de vida moderadamente saludable con el 66,0%. Un 34,0% de ellos presentaron estilos de vida clasificados como mórbidos (Tabla 2).

En la dimensión alimentación, prevaleció el estilo moderadamente saludable con un 80,9% y el 8,5% de los adolescentes presentaron estilo mórbido; el ítem mejor evaluado fue el consumo de verduras y frutas; mientras que, el peor fue el consumo mínimo de 5 vasos de agua al día (Tabla 3).

En relación con la dimensión actividad física, prevaleció el estilo mórbido con un 53,2%. Solo un 2,1% de los adolescentes presentaron actividad física saludable. Destacó la práctica física durante el curso de educación física escolar; mientras que, realizar deportes extremos o de aventura fue el menos evaluado (Tabla 4).

En referencia al estado emocional, prevaleció el moderadamente saludable con un 55,3%. Solo un 8,5% de los adolescentes presentaron estado emocional saludable.

La capacidad de poder expresar sus emociones y pensamientos tuvo mayor puntuación; mientras que, el sentimiento de desesperanza sobre el futuro tuvo menos puntuación (Tabla 5).

En la dimensión relaciones sociales, prevaleció el estilo moderadamente saludable con un 63,8% y el 17,1% de los adolescentes presentó relaciones sociales mórbidas; destacó la complicidad familiar ya que los adolescentes manifestaron sentir el apoyo y respaldo de su familia y amigos; mientras que, el ítem con menos puntuación fue sufrir algún tipo de violencia en el hogar o la escuela (Tabla 6).

Con respecto a las toxicomanías, prevaleció el estilo de vida saludable con el 51,0%. Un 4,3% presentó toxicomanías mórbidas, con respecto a esta dimensión gran parte de la población obvió por responder pero que eran preguntas condicionantes a ser respondidas, es decir solo debían marcar alguna respuesta siempre en cuando hayan consumo algún tipo de sustancias nocivas (Tabla 7).

Finalmente, en prevención de enfermedades y sexualidad, los adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario de una Institución educativa pública rural 20037 Cahua de Lima Provincias en el año 2023, prevaleció el nivel mórbido con un 83%. Solo un 2,1% de los adolescentes presentaron nivel de prevención de enfermedades y sexualidad saludables. Así mismo, el ítem mejor evaluado en esta dimensión fue la realización de los chequeos médicos preventivos mientras que el peor evaluado fue el uso del condón o método anticonceptivo durante las relaciones sexuales (Tabla 8).



## V. DISCUSION

Como primer punto, es imperativo destacar la importancia de los estilos de vida saludable, puesto que abarcan la manera en que una persona vive y realiza sus actividades diarias relacionadas con las necesidades fundamentales. Esto implica la adquisición de conocimientos, actitudes, costumbres y hábitos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud. En este contexto, se ha notado algunos parámetros que podrían indicar un problema de salud pendiente a resolver con el fin de evitar dar lugar a patologías que largo plazo condicionan la salud de las personas y generan un gran impacto en su calidad de vida (1).

En relación con los estilos de vida identificados entre los participantes del estudio, se observó que el 66,0% se clasificó como moderadamente saludable, mientras que el 34% presentó características mórbidas. Este hallazgo se correlaciona con la investigación de Lema et al. (9), quienes concluyeron que los estudiantes exhibían patrones de vida poco saludables, ya que ninguno superó el puntaje de 135 para ser considerado saludable. Además, se destacó la prevalencia de desnutrición en entornos educativos públicos.

En un segundo aspecto, Sevilla-Vera et al. (7), en su investigación sobre estilos de vida centrados en la alimentación en entornos rurales, identificaron que los participantes mantenían hábitos alimenticios poco saludables al omitir comidas y adoptar un estilo de vida sedentario, dedicando varias horas del día a la televisión. Al alinearse con estos resultados, el presente estudio revela que solo el 2,1% y el 10,6% de los adolescentes exhiben estilos de vida saludables en las dimensiones de

alimentación y actividad física, respectivamente. Además, destaca un 80,9% con un nivel moderadamente saludable en alimentación y un 53,2% con un comportamiento mórbido en actividad física, subrayando un panorama adverso agravado por el significativo consumo de comida chatarra, tal como sugiere la literatura sobre estilos de vida y alimentación en entornos rurales (7). Es crucial destacar que, según el Informe Técnico del Estado Nutricional de Adolescentes de 12 a 17 años, se observan problemas latentes como el sobrepeso y la obesidad, más prevalentes en adolescentes de 15 a 17 años, junto con una tasa del 22,8% de anemia en la población adolescente (5).

Por otro lado, en relación con las dimensiones estado emocional y relaciones sociales, se pudo evidenciar que en ambos aspectos destacó el estilo saludable solo en el 8,5% y 19,1% respectivamente, lo cual podría relacionarse con la escasa actividad física que realizan, que contrastando con el estudio de Castro *et al* (11) Donde los resultados revelaron que la asociación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en los estudiantes fue predominantemente negativa, demostrando una correlación indirecta significativa ( $p < 0,001$ ). Esto sugiere que a medida que los alumnos experimentan mayores niveles de ansiedad, su capacidad para desarrollar inteligencia emocional con respecto a sus pares disminuye. Adicionalmente, en su estudio se identificó una relación directa y positiva ( $p < 0,001$ ) entre la práctica regular de actividad física y la inteligencia emocional. Esta asociación mostró una correlación significativa, siendo de  $r = 0,30$ . Estos hallazgos indican que aquellos estudiantes que participan en actividades físicas de manera

consistente tienden a tener niveles más elevados de inteligencia emocional en comparación con aquellos que no lo hacen.

En relación con la dimensión de toxicomanías se constata que prioriza el nivel de estilo saludable con un 51%; sin embargo, existe 4,3% representando a un estilo de vida mórbido. Dichos resultados pueden compararse con lo que encontré Pingus (15) en una institución educativa en chachapoyas, en la cual el 81,7% de estudiantes reflejaban bajo riesgo al consumo de drogas y un 18,3% riesgo moderado a diferentes tipos de sustancias como: opioides, cocaína, alcohol, tabaco, tranquilizantes. Y aunque no es un porcentaje significativo, si es preocupante teniendo en cuenta que pertenecen a una etapa en la que no solo se encuentran en constante desarrollo físico, emocional y social sino también en una situación vulnerable que los coloca en mayor riesgo de desarrollar hábitos sumamente nocivos para su salud, reconociendo que las drogas han sido, son y serán siempre la piedra angular en el deterioro cerebral y por consiguiente de su calidad de vida a largo plazo.

Se observó un comportamiento preocupante en cuanto a la prevención de enfermedades y la sexualidad, destacando un alto porcentaje del 83% en un comportamiento morboso, que constituye el ítem con la puntuación más elevada. Este dato resulta alarmante al compararse con el ítem de comportamiento saludable en la misma dimensión, el cual obtuvo un modesto 2.1%. Esta disparidad sugiere que hay una proporción significativa de individuos que podrían estar expuestos a riesgos como infecciones de transmisión sexual y embarazo precoz. Este panorama

se refuerza con la investigación realizada por Cifuentes et al. (17), que reveló que la edad de inicio de relaciones sexuales era aproximadamente a los 15 años. Además, el 33.1% de los participantes utilizaban algún método anticonceptivo, y un 14.7% consideraba que las píldoras eran un método preventivo de infecciones de transmisión sexual. Estos resultados indican un nivel significativo de desconocimiento y falta de conciencia sobre las medidas preventivas de riesgo en este contexto.

Las limitaciones del estudio de investigación se ven influenciadas por la resistencia de un grupo de padres a permitir la participación de sus hijos. Esta desconfianza se fundamenta en el estigma social asociado con los temas abordados en la investigación, específicamente la obesidad, salud emocional, drogas y relaciones sexuales. Este fenómeno generó una exclusión de un pequeño número de estudiantes, lo cual podría limitar la generalización de nuestras conclusiones.

A pesar de que se tomaron medidas para garantizar la confidencialidad y privacidad de los participantes, el estigma social persistente también podría haber afectado la sinceridad y la precisión de las respuestas proporcionadas por aquellos que optaron por participar. Este fenómeno podría resultar en una subestimación de la prevalencia de ciertos comportamientos o actitudes relacionadas con la obesidad, salud emocional, drogas y relaciones sexuales.

En futuras investigaciones, sería valioso abordar estrategias para mitigar el estigma asociado con estos temas, fomentando la participación abierta de los padres y

estudiantes, a fin de obtener una comprensión más completa y representativa de las dinámicas sociales y de salud en la población estudiantil.

La realización de esta investigación sobre los estilos de vida de los adolescentes implica una importancia fundamental para la disciplina de enfermería. Este estudio proporciona una valiosa perspectiva sobre las tendencias de salud y comportamientos de esta población clave, permitiendo a los profesionales de enfermería comprender mejor los factores que influyen en su bienestar. Al analizar los estilos de vida de los adolescentes, los enfermeros pueden identificar patrones de riesgo y áreas críticas que requieren intervenciones preventivas y educativas específicas, como por ejemplo lo detectado en esta investigación: estilos de vida mórbido en la dimensión de salud, sexualidad y actividad física; comportamientos moderados en la alimentación, relaciones sociales y emociones.

Además, esta investigación contribuye a la formulación de estrategias de atención de salud adaptadas a las necesidades únicas de los adolescentes en entornos rurales, abordando aspectos como la promoción de la salud mental, la prevención de enfermedades, y la promoción de estilos de vida saludables. La información recopilada a través de este estudio no solo fortalece la base de conocimientos en enfermería, sino que también respalda el desarrollo de políticas y prácticas de atención centradas en el paciente, contribuyendo así a la mejora continua de la calidad de la atención de enfermería en el ámbito de la salud adolescente de entorno rurales.

Las reflexiones del presente estudio de investigación nos conllevan a tomar en cuenta la complejidad y particularidad de los factores que influyen en los estilos de vida de adolescentes en entornos rurales, el cual es influenciado de manera significativa por los contextos socioeconómicos, estigmas sociales y aspectos culturales en la adopción de estilos de vida resaltando la necesidad de implementar programas de salud adaptados a la realidad rural respetando sus dinámicas comunitarias y tradiciones. Además, nuestras reflexiones señalan la importancia de comprender las barreras geográficas y de acceso a los servicios de salud que enfrentan los adolescentes rurales. Finalmente, se ha observado la relevancia de implementar educación en salud desde una perspectiva integral en entornos rurales con la participación estrecha de los actores comunitarios, representantes educativos y padres, lo cual puede ser clave para cambios sostenibles en los estilos de vida de los adolescentes.

## VI. CONCLUSIONES

A partir de los resultados recopilados y evaluados, se derivaron las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los participantes mantiene un estilo de vida moderadamente saludable.
- En la dimensión alimentación, la mayoría de los alumnos del 1 al 5to grado tiene un estilo de vida moderadamente saludable, resaltando que comen verduras, frutas e incluyen la gran mayoría de grupos de alimentos en sus 3 comidas principales. Sin embargo, alguno de ellos respondió que de vez en cuando consumían alimentos chatarra y sustancias estimulantes.
- En el aspecto de actividad física, los alumnos de 1 a 5to grado tienen un estilo de vida mórbido, pues gran parte de la población solo practican actividad física en las horas del curso de educación física y dedican la mayor parte de su tiempo libre en las redes sociales y videojuegos.
- Con relación al estado emocional, un gran porcentaje de los adolescentes reflejaron un estilo moderadamente saludable, aun así, un grupo de alumnos manifiestan cambios repentinos en su estado de ánimo pero que lograban expresar lo que sentían.

- De igual manera sucedió en la dimensión de relaciones sociales, gran mayoría de los alumnos de 1 a 5to grado representaron estilos moderadamente saludables, pues la mayoría indicó que casi siempre su familia y amigos es su fuente de apoyo principal.
- En la dimensión de toxicomanías, afortunadamente la mayor parte de los estudiantes se ubicaron en un nivel saludable, puesto que esta proporción de estudiantes manifiesta nunca haber consumido alguna sustancia psicoactiva o tomado bebidas alcohólicas.
- Por último, casi la totalidad de los que integraron el estudio manifestó un estilo de vida mórbido en la dimensión prevención de enfermedades y sexualidad, por una parte, existe una pobre concientización sobre las visitas periódicas preventivas como vacunación y desparasitación, por otro lado, el inicio temprano de las prácticas sexuales acompañado de un desconocimiento sobre métodos anticonceptivos y de barrera como el condón.



## VII. RECOMENDACIONES

### **A la comunidad científica y miembros gubernamentales:**

Se recomienda abordar estrategias para mitigar el estigma sobre riesgo de consumo de drogas, relaciones sexuales, salud emocional y obesidad, debido a que, la presencia de estos estereotipos limita el acceso a ciertos de interés que podrían estar ocurriendo y generan consecuencias crónicas a largo plazo en salud de los adolescentes de centros rurales. Es importante abordar el estigma mediante la educación, sensibilización y promoción de la salud, con el fin de buscar el bienestar común.

Además, proponemos explorar la situación de salud de los adolescentes en el centro poblado de Cahua y compararlo con los estilos de vida de esta población, así tener una visión más completa y crear programas específicos para cada problema de salud detectada. Asimismo, corresponde a la comunidad científica indagar sobre factores de riesgo direccionados a la salud sexual y reproductiva de los adolescentes de entornos rurales.

A los miembros gubernamentales y autoridades del gremio de la salud y educación, recomendamos la creación de programas preventivos de la salud en ámbitos rurales enfocados en la alimentación, actividad física y salud sexual, teniendo en cuenta las tradiciones y culturas de la localidad. Por último, deberían proponer la participación del personal de enfermería del centro de salud o en todo caso un licenciado de

enfermería perenne en las instalaciones de la IE para la ejecución de talleres, programas y capacitaciones.

**Para el impulso de los estilos de vida saludables en entornos rurales:**

Se debe proponer la participación de los padres en actividades conjuntas con sus menores hijos, respetando así su autoridad familiar y el consentimiento de realizar cualquier taller en beneficio de la salud escolar. También, es imperativo que se realice capacitaciones frecuentes a los padres de familia y docentes sobre la salud sexual y reproductiva, en donde se incluya información sobre las relaciones sexuales, métodos anticonceptivos, de barrera, infecciones de transmisión sexual, embarazo adolescente, entre otros.

Se debe impulsar sesiones donde se trabaje temas sobre alimentación en la adolescencia tanto para estudiantes como para los padres, teniendo en cuenta el contexto de la localidad y las tradiciones culturales. Asimismo, resulta sumamente importante crear espacios de consejería y talleres para fortalecer las habilidades blandas con el fin de generar estrategias para la regulación de emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional, así lograríamos evitar casos de violencia intraescolar y familiar, además del fortalecimiento de los lineamientos legales. Se debe trabajar directamente con la comunidad educativa talleres sobre la consecuencia del consumo de drogas lícitas e ilícitas, de tal manera que se sensibilice a la población adolescente.

Por último y no menos importante, propongo la creación de una semana celebre llamada SEMANA DE LOS ESTILOS DE VIDA, en el cual los adolescentes expongan temas de salud, prevención y promoción de todo lo asimilado en cada uno de los talleres y capacitaciones para así evaluar que tanto se han ido asimilando los contenidos.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ballinas SY. La importancia de un estilo de vida saludable. Rev Peru Med Integrativa [Internet]. 2021[citado el 20 de mayo de 2023]; 6(1):34-5. Disponible en: <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n2.45>
2. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Salud del adolescente y el joven adulto. [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Cayon A. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Paho/who [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2018 [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13801:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13801:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-)
4. Organización Panamericana de la Salud. “La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas”. Paho.org [Internet]. 3 de marzo 2023 [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>
5. Ministerio de Salud. Dirección ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Y Nutricional [Internet]. Informe Técnico: Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 – 2018. Perú: Gobierno del Perú; 2019[Citado el 20 de mayor de

- 2023]. Disponible en:  
[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_anos.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf)
6. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). ¿Qué es la adolescencia? [Citado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
  7. Sevilla-Vera Y, Valles-Casas M, Cortes Navarro-Valdelvira M, Fernández-César R, Solano-Pinto N. Hábitos saludables en la infancia y adolescencia en entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrir hospital* [Internet]. 2021 dic [citado el 30 de abril del 2023]; 38(6): 1217-1223. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>
  8. Colegio de Nutricionistas del Perú [Internet]. Alimentación saludable durante la cuarentena. 2020 [Citado el 30 de abril de 2023]. Disponible en: <https://cnp.org.pe/wp-content/uploads/2020/04/CNP-CUARENTENA-ALIMENTACION-SALUDABLE.pdf>
  9. Lema V, Aguirre MA, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* [Internet]. 2021[Citado el 30 de abril de 2023];40(4):344-352. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55971452003>
  10. López-Larrosa S, Periscal C. El Conflicto entre los Padres, la Seguridad Emocional y el Autoconcepto de los Adolescentes. *Psicología Educativa: Revista de los Psicólogos de la Educación* [Internet]. 2022[Citado el 7 de

mayo de 2023];28(2):185-193. ISSN: 2174-0550. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613772153011>

11. Castro-Sánchez M, Ramiro-Sánchez T, García-Mármol E, Chacón-Cuberos R, Department of Developmental and Educational Psychology, University of Granada, Spain, et al. The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress, and physical activity engagement of adolescents. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2022 [citado el 20 de mayo de 2023]; 54:130–9. Disponible en: <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
12. García AD, Hernández-Lalinde J, Espinoza-Castro JF, José SM. Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica* [Internet] 2020[Citado el 20 de mayo de 2023]; 39(2): 182-190. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no2/7.pdf>
13. Cabanillas-Rojas W. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2020[Citado el 20 de mayo del 2023];37(1):148-54. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.371.5151>.
14. Molina-Quñones H, Salazar-Taquiri V. Factores asociados al consumo de alcohol en adolescentes residentes en Lima, Perú. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* [Internet]. 2022 [citado el 27 mayo 2023]; 21 (3) Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4655>

15. Pingus LM. Nivel de riesgo de consumo de drogas en estudiantes de una Institución Educativa Pública. [Tesis de pregrado]. Chachapoyas. Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza de Amazonas; 2022. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2742/Pingus%20Pingus%20Loidy%20Maribel.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
16. Giménez B., Guevara, R., Pargas A. El uso de drogas en escolares de Ica: Una explicación desde la familia y el entorno social. Ciencia y desarrollo, Perú [Internet]: 2019[Citado el 27 de mayo de 2023]; 22(3): 13-21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v22i3.1788>
17. Cifuentes CF., Gaete GA., Sepúlveda CM., et al. Factores de riesgo de infecciones de transmisión sexual en adolescentes de una escuela secundaria. Horiz Med [Internet] 2021[Citado el 10 de enero de 2024]; 21(1): 11-25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2021.v21n1.03>.
18. Richard Watts. Bases científicas de la adicción [Internet]. Nih.gov. [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://nida.nih.gov/sites/default/files/soa\\_sp.pdf](https://nida.nih.gov/sites/default/files/soa_sp.pdf)
19. Julcamoro, BM. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal [Tesis de pregrado]. Lima. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV>

\_Julcamoro\_Acevedo\_Betsy\_Marlin\_Titulo\_Profesional\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Hernández R, Fernández C, Baptista MDP. Metodología de la investigación. 5 ed. México: Interamericana editores; 2020.
21. Bazán-Riverón GE, Osorio-Guzmán M, Torres-Velázquez LE, Rodríguez-Martínez JI, Ocampo-Jasso JA. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. Rev Mex Pediatr [Internet] 2019[Citado el 27 de mayo de 2023]; 86(3):112-118. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0035-00522019000300112&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0035-00522019000300112&lng=es). Epub 03-dic-2020.
22. Bacilio OK; Rojas AM. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros. [Tesis de pregrado]. Huancayo. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7982>



## IX. TABLAS

**Tabla 1: datos sociodemográficos del adolescente**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>NÚMERO (N=47)</b>	<b>%</b>
<b>SEXO</b>		
Femenino	27	57,4
Masculino	20	42,6
<b>GRADO</b>		
1	10	21,3
2	12	25,5
3	7	14,9
4	8	17,0
5	10	21,3
<b>EDAD</b>		
Promedio	14.4	
Desv. est	1.6	
Menor edad	12	
Mayor edad	17	

**Tabla 2: estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto de secundaria**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	16	34.0
Moderadamente saludable	31	66.0
Saludable	0	0.0
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 3: estilos de alimentación en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario.**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NUMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	4	8.5
Moderadamente saludable	38	80.9
Saludable	5	10.6
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 4: estilos de actividad física en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario.**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	25	53.2
Moderadamente saludable	21	44.7
Saludable	1	2.1
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 5: estado emocional en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	17	36.2
Moderadamente saludable	26	55.3
Saludable	4	8.5
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 6: relaciones sociales en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario.**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	8	17.1
Moderadamente saludable	30	63.8
Saludable	9	19.1
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 7: toxicomanías en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario.**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	2	4.3
Moderadamente saludable	21	44.7
Saludable	24	51.0
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

**Tabla 8: prevención de enfermedades y sexualidad en adolescentes escolares de primero a quinto grado de nivel secundario**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Mórbido	39	83.0
Moderadamente saludable	7	14.9
Saludable	1	2.1
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

## X. ANEXOS

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN
<b>ESTILO DE VIDA</b>	Estilo de vida es aquella decisión, comportamiento y/o actitud que cada persona toma en torno a su salud con el fin de cubrir sus necesidades básica y lograr su desarrollo personal.	<b>Alimentación</b>	Actividad de ingerir alimentos de los cuales el organismo absorberá los nutrientes necesarios para su desarrollo, crecimiento y conservación correspondiente.	Consumo de frutas Consumo de azúcar Consumo de comida chatarra Numero de comidas al día Consumo de proteína y carbohidratos Consumo de agua Consumo de bebidas azucaradas Consumo de estimulantes	<p><b>Puntaje global:</b> 0 – 1.9: estilo de vida mórbido.</p> <p>2 - 3: estilo de vida moderadamente saludable.</p> <p>3.1 – 4: estilo de vida saludable</p>
		<b>Actividad Física</b>	Movimiento producido por los músculos lo que provoca un descaste energético.	Frecuencia de actividad física Actividades en el tiempo libre Practica de deporte de alto riesgo	
		<b>Estado Emocional</b>	Son las emociones primarias que involucran el pensamiento, raciocinio, cognición, que es guiado y aprendido por la cultura en la que vive y desarrolla el ser humano.	Cambios des estado de animo Manifestación de enojo Sentimiento de devaluación Pensamientos catastróficos sobre el futuro Autoestima Expresión de emociones	
		<b>Relaciones sociales (familia, amigos, escuela)</b>	Es la interacción y socialización con las personas alrededor, las cuales, pueden ser familia, amigos, colegas, conocidos entre otros	Red de apoyo Apoyo familiar Relaciones sociales Violencia	
		<b>Toxicomanías</b>	Es el hábito de consumir drogas involucrando el correcto funcionamiento del estado del sistema nervioso central.	Consumo de alcohol Fumar Consumo de drogas	
		<b>Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)</b>	Es el estado integro de bienestar a nivel físico, mental y social.	Revisiones médicas regulares Vacunación y desparasitación Consumo de suplementos Talleres escolares de salud sexual Uso de métodos anticonceptivos Uso del condón Número de parejas sexuales	

## ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(Padres)</b>	
<b><i>Título del estudio:</i></b>	<b>Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública Rural “20037 Cahua” de Lima Provincia en el año 2023.</b>
<b><i>Investigador (a):</i></b>	<b>Lorena Sisi Rios Lizzetti</b>
<b><i>Institución:</i></b>	<b>Universidad Peruana Cayetano Heredia</b>

### **Propósito del estudio:**

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio donde se evaluará el nivel de estilos de vida. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Un estilo de vida saludable se refiere a una forma de vivir y llevar a cabo actividades diarias relacionadas a necesidades básicas, esto implica la adquisición de conocimientos, actitudes, costumbres y hábitos que pueden o no ser saludables para la vida.

El propósito es contribuir con información actualizada sobre características de los estilos de vida en adolescentes escolares, puesto que en la realidad peruana se mantiene actitudes de riesgo para su salud que pueden condicionar al padecimiento de enfermedades crónicas en una etapa adulta. Permitirá que los resultados muestren la situación de los estilos de vida en adolescentes según el contexto actual además que, será base para investigaciones futuras y dará fruto a programas de prevención en apoyo de la comunidad educativa, padres y personal de salud.

### **Procedimientos:**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un cuestionario de 40 preguntas titulado “Escala sobre estilos de vida para adolescentes”.
2. Cada encuesta es anónima y los resultados serán registrados en una base de datos para su evaluación.
3. La aplicación de la encuesta de hará por salones, en la primera hora del curso de

tutoría de acuerdo con el horario que maneje cada aula.

**Riesgos:**

No existe ningún riesgo al participar en este estudio, sin embargo, algunas preguntas pueden causar incomodidad por lo que su hijo es libre de responderlas o no. Así mismo es libre de retirarse en cualquier momento.

**Beneficios:**

Se te entregará un tríptico informativo sobre los estilos de vida, así mismo, la presente investigación otorgará información de la situación de salud de los participantes lo que posteriormente permitirá orientar el diseño de programas para la promoción de estilos de vida saludables. Además, se garantizará el cumplimiento estricto de los principios éticos y científicos de la investigación.

**Costos y compensación**

No deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

Terminando el estudio y una vez obtenido los resultados de ejecución todas las encuestas y base de datos serán eliminadas. La información de su hijo(a) para el análisis estadístico será almacenado con códigos y no con nombres.

**Derechos del participante:**

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal de estudio o llame al teléfono [REDACTED] (*teléfono del investigador principal: Lorena Sisi Rios Lizzetti*)

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH:  
<https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
Apellidos  
Padre/madre/tutor**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

\_\_\_\_\_  
**Investigador**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

### ANEXO 3: ASENTIMIENTO INFORMADO

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(12 a 17 años)	
<b>Título del estudio:</b>	Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública Rural “20037 Cahua” de Lima Provincia en el año 2023.
<b>Investigadora:</b>	Lorena Sisi Rios Lizzetti
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

#### Propósito del estudio:

El estilo de vida es la *forma de vivir* que cada persona elige y pone en práctica a diario. Puede ser un estilo de vida saludable o no saludable, eso depende de los hábitos, lo que sí se sabe es que habrá una consecuencia a futuro sobre el bienestar integral. Es decir que, depende del estilo de vida que se elija puede resultar un adulto sano, o uno con enfermedades crónicas como diabetes, sobrepeso, estrés, entre otros. Por esa razón, la investigadora Lorena Sisi Rios Lizzetti de la Universidad Peruana Cayetano Heredia está interesada en realizar un estudio sobre los estilos de vida en adolescentes para conocer su situación actual y aportar esa información a otros investigadores o instituciones que mediante programas puedan prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida en estudiantes.

Para lograr ese objetivo, te invitamos a participar en este estudio donde se te consultará sobre tu estilo de vida, en específico sobre tu alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías, prevención de enfermedades y sexualidad.

#### Procedimientos:

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente:

1. Se te aplicará un cuestionario de 40 preguntas titulado “Escala sobre estilos de vida para adolescentes”.
2. El cuestionario es anónimo, dura aproximadamente 30 minutos, y tus respuestas se guardarán con intención de ser evaluadas después.
3. La aplicación de la encuesta se hará en tu salón con tus compañeros de clase



en la primera hora de tutoría.

**Riesgos:**

No existe ningún riesgo al participar en este estudio, sin embargo, si algunas preguntas te provocan incomodidad o ya no deseas participar eres libre de retirarte en el momento que desees, incluso si ya firmaste este asentimiento, sin que eso te perjudique de alguna forma.

**Beneficios:**

Se te brindará una charla informativa que contendrá información sustancial sobre los estilos de vida saludable, de igual manera, se te garantiza el cumplimiento estricto de los principios éticos y científicos de la investigación, es decir, la protección de tus derechos como participante.

**Costos y compensación**

No deberás pagar nada por tu participación. Igualmente, no recibirás ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

Tus respuestas serán guardadas con un *código* en una base de datos, es decir, en lugar de utilizar tu nombre real se te asignará una palabra aleatoria para identificarte. La información que brindes solo puede ser utilizada para esta investigación y solo la investigadora tendrá acceso para analizarla. Una vez terminado el estudio, se destruirán las encuestas físicas y se eliminarán las bases de datos.

**Derechos del participante:**

Si aceptas participar en el estudio, tienes derecho a retirarte en cualquier momento o participar parcialmente sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta a la investigadora o llama al teléfono [REDACTED] (*teléfono del investigador principal: Lorena Sisi Rios Lizzetti*)

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del

Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe). Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

### **DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento

_____ <b>Nombres y Apellidos Participante</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
_____ <b>Investigador</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>

**ANEXO 4 INSTRUMENTO  
CUESTIONARIO “ENCUESTA SOBRE ESTILOS DE VIDA PARA  
ADOLESCENTES”**

**Bazán-Riverón et al.**

**Presentación:** soy investigadora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, estoy realizando un estudio de investigación titulado “Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública Rural “20037 Cahua” de Lima Provincia en el año 2023”, para conocer el nivel de estilos de vida y sus dimensiones: alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud. Agradezco su participación, esperando así que sus respuestas sean veraces, así mismo se le hace de su conocimiento que las respuestas registradas son completamente confidenciales y permanecerán en el anonimato.

**CÓDIGO DE INSTRUMENTO:**

**ESCRIBE TU EDAD:**

**SEXO:** F ( ) M ( )

**GRADO:** 1ERO ( ) 2DO ( ) 3ERO ( ) 4TO ( ) 5TO ( )

**Instrucciones:** marque con una X en el recuadro con el que te sientas identificado.

PUNTAJE		0	1	2	3	4	
<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>1</b>	Consumo 5 frutas y/o verduras al día.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
	<b>2</b>	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi Siempre	siempre
	<b>3</b>	Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi Siempre	siempre
	<b>4</b>	Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi Siempre	siempre
	<b>5</b>	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi Siempre	siempre

	<b>6</b>	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>7</b>	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>8</b>	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>9</b>	Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>10</b>	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>11</b>	Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>12</b>	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>13</b>	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>14</b>	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>15</b>	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>

<b>ESTADO EMOCIONAL</b>	<b>16</b>	Me enojo con facilidad.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>17</b>	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>18</b>	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>19</b>	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>siempre</b>
	<b>20</b>	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>21</b>	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>22</b>	Soy atractivo(a) para los demás.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>23</b>	Expreso mis sentimientos con facilidad.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>RELACIONES SOCIALES</b>	<b>24</b>	Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>25</b>	Mi familia se interesa por mi bienestar físico.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>26</b>	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>27</b>	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>28</b>	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

**Si has fumado, tomado alcohol o probado alguna droga pasa a la pregunta 29  
Si NUNCA has fumado, tomado alcohol o probado alguna droga pasa a la  
pregunta 33**

<b>TOXICOMANIAS</b>	<b>29</b>	En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, cubas, bebidas preparadas).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>30</b>	Fumo.			<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>31</b>	Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>32</b>	Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

<b>SALUD</b>	<b>33</b>	Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>34</b>	En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>35</b>	Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>36</b>	Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>37</b>	Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>Si YA HAS TENIDO RELACIONES SEXUALES, pasa a la pregunta 38, si no es así, entrega el cuestionario al aplicador</b>							
<b>SALUD</b>	<b>38</b>	Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

	<b>39</b>	Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
	<b>40</b>	Tengo más de una pareja sexual.	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>		<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

**¡GRACIAS POR PARTICIPAR!**

## ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
INT. N° 20037 – CAHUA – MANÁS  
CAJATAMBO – LIMA - PERÚ

Lima, 3 de octubre del 2023

**Señorita:**  
Lorena Sisi Rios Lizzetti  
Investigadora Principal

Presente. –

Reciba un cordial saludo del director José Del Carmen Tolentino Gonzales de la Institución Educativa 20037 Cahua de la localidad de Cahua, distrito de Manás, provincia de Cajatambo, Región Lima Provincias. Que en pleno uso de mis funciones como director encargado del periodo escolar 2023, AUTORIZO la ejecución del proyecto de investigación titulado *“Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE pública rural de Lima Provincia, 2023”*, con código *SIDISI 211580*. Con fines estrictamente académicos.

En virtud de lo anterior, dejo constancia de mi plena autorización para la ejecución y recolección de datos respectivos.

Atentamente,



Jose del Carmen Tolentino Gonzales  
Director  
Institución Educativa 20037-Cahua





## ANEXO 6: CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA CONSTANCIA-CIEI- 512-42-23

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** de manera unánime por el Comité de Ética.

Título del Proyecto : “**Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE pública rural de Lima provincia, 2023**”

Código SIDISI : **211580**

Investigador(a) principal(es) : **Rios Lizzetti, Lorena Sisi**

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación**, versión 2 de fecha 21 de noviembre del 2023.
2. **Consentimiento Informado (padres)**, versión 2 de fecha 21 de noviembre del 2023.
3. **Asentimiento Informado (12 a 17 años)**, versión 2 de fecha 21 de noviembre del 2023.

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos Científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **22 de noviembre del 2024**.

***El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.***

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

**Lima, 23 de noviembre de 2023.**

*Manuel Raúl Pérez Martinot*



Dr. Manuel Raúl  
Pérez Martinot  
Presidente  
Comité Institucional de  
Ética en Investigación

/crr

Av. Honorio Delgado 430  
San Martín de Porres  
Apartado Postal 4314  
319 0000 Anexo 201355  
orvei.ciei@oficinas-upch.pe  
cayetano.edu.pe

**Comité Institucional de  
Ética en Investigación**

## ANEXO 7: CONSTANCIA DE EJECUCION DEL PROYECTO EN EL CENTRO EDUCATIVO



GOBIERNO REGIONAL DE LIMA

Órgano de Dirección:

**"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"**

El Director de la Institución Educativa Pública N° 20037 de Cahua, en el distrito de Manás, provincia de Cajatambo:

### HACE CONSTAR

Que la investigadora, LORENA SISI, RIOS LIZZETTI, con D.N.I. N°70568048, ha cumplido con desarrollar la ejecución de sus encuestas del Proyecto de investigación titulado: "Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE pública rural de Lima Provincias, 2023" con código SIDISI 211580. Con fines estrictamente académicos. En la I.E.P. N° 20037 de Cahua, en el presente año lectivo 2023.

Se expide la presente constancia, a petición de la parte interesada, y para los fines que estime por conveniente.



[Redacted Signature]  
[Redacted Name]  
[Redacted Title]  
[Redacted Address]

Cahua, 07 de diciembre del 2023.