

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO
EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ,
TACNA - 2025**

TESIS

Presentada por:

Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera

Para optar el Título Profesional de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2026

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN
ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA**

MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025

TESIS

Presentada por:

Bach. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por Unanimidad, ante el siguiente jurado


Dra. María Dalila Salas de Gornejo
Presidenta


Mgr. Yolanda Chacolla Sanga
Miembro


Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Miembro


Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Asesora

CONSTANCIA DE SIMILITUD DEL INFORME FINAL DE TESIS

Yo, Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado, en mi condición de asesor(a) acreditado(a) con resolución de Facultad N°14387 del 11 de noviembre del 2025, del trabajo de tesis titulada: **ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA – 2025**, presentado por la (el) bachiller Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera, para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajos de investigación y producción intelectual de la UNJBG, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido, cuyo porcentaje es 5 %. Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la tesis anunciada líneas arriba, la cual está de acuerdo con la **SIMILITUD BAJA PERMITIDA**, para continuar con los trámites correspondientes y su posterior publicación en el Repositorio Institucional.

Tacna, 30 de junio del 2026



Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado

DNI: 00472257

ASESORA



Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera

DNI: 74289873

TESISTA



DEDICATORIA

Primeramente, a Dios por haberme cuidado hasta ahora, por ser mi guía en cada etapa de mi vida y darme las fuerzas necesarias mediante su Palabra.

A mis padres, por haberme dado la vida y por haberme respaldado en cada momento difícil que pase durante mi formación académica.

A mi familia en general y especialmente a mis hermanos menores, que fueron uno de mis impulsos para terminar esta carrera y demostrarles que cada esfuerzo tiene su fruto.

Y de manera especial a cada persona que me apoyó en la realización de esta investigación.

Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mi alma mater la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann y la Escuela Profesional de Enfermería, junto a toda su plana docente por compartir sus conocimientos teóricos y prácticos, ayudándome a ser mejor profesional mediante su ejemplo.

A los amigos que hice en el camino, por su fe inquebrantable en mi potencial y estar siempre dándome aliento en los momentos desafiantes.

A la Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado por haberme guiado y aconsejado desde el inicio hasta la culminación de esta investigación.

A la Institución Educativa Esperanza Martínez de López por la colaboración voluntaria de su personal docente, padres de familia y alumnos para la realización de esta investigación.

Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera

ÍNDICE

Pág.

RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	5
1.3. Objetivos	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación	6
1.4.1. Justificación teórica	6
1.4.2. Justificación práctica.....	7
1.4.3. Justificación metodológica.....	7
1.4.4. Justificación social	7
1.4.5. Justificación legal.....	8
1.5. Hipótesis	8
1.5.1. Hipótesis alterna	8
1.5.2. Hipótesis nula	8
1.6. Variable(s) de estudio	9
1.6.1. Variable Dependiente	9
1.6.2. Variable Independiente.....	9

1.7. Operacionalización de variables	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes de la investigación.....	13
2.2. Base teórica o fundamento teórico	17
2.2.1. Teoría General y/o de enfermería.....	17
2.2.2. Mapa conceptual	24
2.2.3. Variables de estudio	25
2.3. Definición conceptual de términos básicos	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.1. Enfoque de la investigación	38
3.2. Tipo de investigación	38
3.3. Método	38
3.4. Población	38
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión	39
3.5. Muestra.....	39
3.5.1. Tamaño de la muestra.....	39
3.5.2. Muestreo o selección de la muestra	39
3.6. Unidad de análisis.....	40
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.8. Validez y confiabilidad	42
3.9. Procedimientos de recolección de datos	44
3.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	45
3.11. Consideraciones éticas.....	45
3.11.1. Principio de autonomía	46

3.11.2. Consentimiento informado	46
3.11.3. Confidencialidad de los datos	46
3.11.4. Principio de beneficencia.....	46
3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios....	46
3.11.6. Protección de grupos vulnerables.....	47
3.11.7. Principio de justicia	47
3.11.8. Selección de seres humanos sin discriminación.....	47
3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad	47
CAPÍTULO IV DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS	49
4.1. Presentación de resultados en tablas y descripción	49
4.2. Prueba de hipótesis	68
4.3. Discusión de resultados	70
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1. Conclusiones	76
5.2. Recomendaciones	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS	91

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 01	50
Nivel de estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	
TABLA N° 02	52
Distribución según dimensiones del estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	
TABLA N° 03	55
Nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna – 2025.	
TABLA N° 04	57
Distribución según dimensiones de la calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	
TABLA N° 05	66
Estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
GRÁFICO N° 01	Nivel de estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	51
GRÁFICO N° 02	Distribución según dimensiones del estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna – 2025.	54
GRÁFICO N° 03	Nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	56
GRÁFICO N° 04	Calidad de sueño según dimensión calidad subjetiva del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	59
GRÁFICO N° 05	Calidad de sueño según dimensión latencia del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	60

GRÁFICO N° 06	Calidad de sueño según dimensión duración del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	61
GRÁFICO N° 07	Calidad de sueño según dimensión eficiencia del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	62
GRÁFICO N° 08	Calidad de sueño según dimensión perturbaciones del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	63
GRÁFICO N° 09	Calidad de sueño según dimensión uso de medicamentos en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	64
GRÁFICO N° 10	Nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	65
GRÁFICO N° 11	Estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	67

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como **Objetivo**, relacionar el estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes, Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna - 2025. **Metodología**, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 147 adolescentes de primer, segundo y tercer año de secundaria que participaron en el desarrollo de la investigación. Se utilizó como instrumento dos cuestionarios para poder medir las variables de estilo de vida y calidad de sueño. **Resultados**, el 65,3% de adolescentes que presentan un nivel no saludable de estilo de vida, mientras que el 34,7% presenta un nivel saludable. Respecto a la calidad de sueño el 91,2% evidencia una mala calidad de sueño, mientras el 8,8% una buena calidad. **Conclusión**, existe relación entre el estilo de vida y la calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López.

Palabras clave: Estilos de vida, calidad de sueño, adolescente.

ABSTRACT

The **objective** of this research work was: To relate lifestyle and sleep quality in adolescents, Esperanza Martínez de López Educational Institution, Tacna - 2025. **Methodology**, the study employed a quantitative approach, a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. The study population consisted of 147 adolescents in their first, second, and third years of secondary school who participated in the research. Two questionnaires were used as instruments to measure the variables of lifestyle and sleep quality. **Results**, 65.3% of adolescents have an unhealthy level of lifestyle, while 34.7% have a healthy level. Regarding sleep quality, 91.2% show poor sleep quality, while 8.8% show good quality. **Conclusion**, there is a relationship between lifestyle and sleep quality in adolescents at the Esperanza Martínez de López Educational Institution.

Keywords: Lifestyles, sleep quality, adolescent.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, Institución Educativa Esperanza Martínez de López”, tiene por objetivo Relacionar el estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes, Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna - 2025.

En la actualidad el estilo de vida juega un papel fundamental en el desarrollo y cuidado de la salud en los adolescentes, al abarcar aspectos como alimentación, relaciones interpersonales, actividad física. Por otro lado, la calidad de sueño influye en el descanso y reposo que requieren los adolescentes para poder desarrollar sus actividades cotidianas, sin una adecuada calidad de sueño estos adolescentes serían vulnerables a padecer problemas como fatiga, cansancio, irritabilidad.

El rol del profesional de enfermería entra en acción velando por adecuados estilos de vida, y detectando problemas como sedentarismo, inadecuada alimentación, mediante la aplicación de instrumentos que evalúen estos indicadores, siendo crucial la detección temprana para poder realizar intervenciones educativas fomentando hábitos saludables.

El presente trabajo de investigación está estructurado en V capítulos de la siguiente manera:

En el capítulo I: Se centra en el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación, la hipótesis y la operacionalización de las variables de estudio.

En el capítulo II: Se dan a conocer los antecedentes del estudio, las bases teóricas, la teoría de estudio, además de las definiciones conceptuales según variables.

En el capítulo III: Se describe la metodología de investigación, el enfoque, el diseño, población, técnicas de recolección de datos, validez y confiabilidad, además de las consideraciones éticas.

En el capítulo IV: Se presentan las tablas, gráficos, la discusión de los resultados obtenidos, y la prueba de hipótesis planteada.

En el capítulo V: Se presentan las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La calidad del sueño en adolescentes constituye actualmente un problema de salud pública debido a su impacto en el rendimiento académico, salud mental y bienestar biopsicosocial. Diversos estudios internacionales y nacionales evidencian un incremento de trastornos del sueño asociados a estilos de vida no saludables, especialmente en población escolar, esto tiene repercusiones en la vida de los niños actualmente y en un futuro.

Según la OMS la adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, manifiesta una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud. (1) Según la R.M. N° 538-2008/MINSA, la etapa de vida adolescente se comprende entre los 12 años hasta los 17 años 11 meses. Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial. Esto influye en cómo se sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno. Debido a estos cambios ellos son vulnerables a padecer algún trastorno físico o psicológico, que puedan llevarle a no desarrollarse correctamente. (2)

Es cierto que en la adolescencia se generan diversos cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales, así como el sueño. Pues se produce un retraso en el sueño y es por ello que los adolescentes necesitan dormir más de lo normal.(3) En esta etapa, el sueño juega un papel fundamental e importante en la vida y desarrollo de los adolescentes y es de vital importancia informarlos sobre los cambios que pueden experimentar, para ellos procuren tener buenos hábitos de sueño que les permitan tener un correcto desarrollo físico y mental.(3) Al no tener un adecuado sueño o descanso el adolescente puede tener bajo rendimiento escolar, dificultades de concentración y memoria, problemas del estado de ánimo, etc.(3)

Se percibe en nuestro medio que la población adolescente presenta dificultades al momento de conciliar y mantener el sueño, ya sea por diferentes motivos tales como actividades sobrecargan de tareas, malos hábitos de sueño, estrés entre otros. Según la Organización Mundial de la Salud detalla que el 40% de la población mundial tiene mala calidad del sueño. Según estadísticas mundiales se describe que un 25 a 40% de adolescentes sufren trastornos del sueño a lo largo de su crecimiento y desarrollo. En Perú, la World Sleep Society y el Instituto peruano de Neurociencias realizaron un estudio conjunto, que tuvo como resultado que el 30 % de peruanos tiene dificultades para conciliar el sueño. Según otro estudio realizado en un colegio estatal a estudiantes de secundaria la calidad de sueño fue mala en un 65.9%.(4) En Tacna, en una investigación realizada a estudiantes universitarios presenta un 42,5% una calidad mala, en otro estudio realizado a estudiantes un tercio de la muestra tenían problemas de dormir. (4)

Los adolescentes que tienen una mala calidad de sueño tienden a tener somnolencia, problemas para concentrarse, mal humor, tendencia a comer en exceso, hay casos en los cuales los estudiantes bajan el desempeño escolar, pueden llegar a tener baja autoestima o Depresión, también suelen tener problemas con sus familiares o amigos. (5) Padecer algún tipo de trastorno de sueño aumenta la utilización de los servicios médicos y los costos de la asistencia sanitaria. (5)

Según investigaciones realizadas, el estilo de vida es uno de los mayores condicionantes de la salud en la población de cualquier grupo etario, las conductas de riesgo son las principales causas de morbilidad y mortalidad en países industrializados, cada vez existen más pruebas de que estos cambios producen un impacto negativo en la salud física, mental y moral.

Según la Organización Mundial de la Salud, en la 31ª sesión del comité regional, el estilo de vida se definió como la “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (6)

Los estilos de vida son determinados por los factores de riesgo y los factores protectores, por eso es visto como un proceso dinámico, no solo se compone de comportamientos individuales sino también de acciones sociales. Luhmann en su teoría sistémica conceptualiza al ser humano como un sistema dinámico abierto donde interactúan sus capacidades físicas, psíquicas y sociales, entre sí y con el entorno que le rodea. (7) Por lo cual se debe estar atento a cualquier deficiencia en cualquiera de estas

áreas para que pueda haber un desarrollo correcto y adecuado en el adolescente.

Según diferentes estudios concluyen en afirmar que una buena calidad del sueño permite un buen estado de salud física y salud mental. Durante la adolescencia, un período de cambios biológicos y emocionales intensos, hay más vulnerabilidad de padecer episodios de dificultad en conciliar el sueño, pero que con un correcto estilo de vida podría llegar a disminuir este factor. Una correcta vida activa, como un buen descanso ayuda a los jóvenes a alcanzar su máximo potencial, pero no solo mejora la vida de los adolescentes en el presente, sino que también establece las bases para su bienestar en la vida adulta. La prevención y la atención temprana no son solo una necesidad, sino una inversión en el futuro de nuestra sociedad. (8)

Durante la realización de mi internado en el Centro de salud La Esperanza en Tacna, fui a realizar la valoración integral a estudiantes de secundaria en varios colegios del sector, donde nos llevamos la sorpresa de que un 60 % referían que no sentían que tuvieran un descanso adecuado, por diferentes motivos, manteniéndose con soñolencia en horario de clases perjudicando así su rendimiento académico, habilidades sociales y poniendo en riesgo su salud física.

Una labor importante del profesional de Enfermería es cuidar del adolescente previniendo futuras enfermedades en ellos, mejorando su calidad de vida, tratando las enfermedades ya preexistentes a través de un cuidado integral, no solo físico sino también psicológico y espiritual.

Saber qué relación tiene el estilo de vida con la calidad de sueño es muy importante para prevenir futuros problemas en el adolescente, asegurando así que tenga un buen desarrollo.

Basado en lo expuesto es que se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y la calidad de sueño en los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna?

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes, Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna - 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer el nivel de estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna - 2025.

- Valorar las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.
- Especificar el nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.
- Valorar la calidad de sueño según dimensiones en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.
- Relacionar el estilo de vida y calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.

1.4 JUSTIFICACIÓN

1.4.1 Justificación teórica

El modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, sustenta la variable estilo de vida debido a que considera que las conductas promotoras de salud son el resultado de las características y experiencias individuales, así mismo de las motivaciones que tenga el adolescente, estas conductas influyen para el mejoramiento de su salud en diferentes aspectos, entre ellos la calidad de sueño, impulsando así el correcto desarrollo del adolescente.

1.4.2 Justificación práctica

Con los resultados de la presente investigación se pudo determinar si el tener un estilo de vida inadecuado se encuentra asociado a la mala calidad de sueño en los adolescentes, lo que podría evidenciar una

deficiencia en la actividad física, inadecuada nutrición, deficientes relaciones interpersonales, una tolerancia baja al estrés cotidiano. Todos los factores antes mencionados pueden ocasionar que los adolescentes no tengan una adecuada duración y latencia de sueño, perturbaciones que compliquen conciliar el sueño satisfactoriamente.

1.4.3 Justificación metodológica

Para que se lograran los objetivos de este estudio, el instrumento que se utilizó fue el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, este cuestionario fue desarrollado originalmente por Buysse y colaboradores en 1989 en Estados Unidos, en esta oportunidad se utilizó la adaptación realizada por Jimenes y colaboradores en la Ciudad de México, lo que permitió establecer si los adolescentes tienen una buena o mala calidad de sueño. Para poder medir los estilos de vida se usó un cuestionario basado en el perfil del estilo de vida promoción de la salud de la teórica de enfermería Nola Pender, lo que permitió identificar si los adolescentes tienen un nivel saludable o no saludable.

1.4.4 Justificación social

Los resultados que se obtuvieron fueron de beneficio para los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López, lo que contribuirá a tener adolescentes más saludables, productivos, en la sociedad, permitiendo un desarrollo adecuado en su formación integral.

1.4.5 Justificación legal

Con esta investigación se respetó y utilizó la Ley de la Salud Mental que tiene como N° 30947 (9), y que considera como prioridad el cuidado de la salud mental en poblaciones vulnerables como son los niños,

adolescentes y adultos mayores. A la vez se respetó la Ley N°27337(10) que es la Ley de los niños y adolescentes, donde nos dice que los adolescentes tienen derecho a la atención integral en salud. (10) y el Decreto Supremo 012-2025-SA que aprueba el plan de Salud mental en Instituciones educativas “Salud Mental en tu cole”, aceptado para fortalecer la prevención, identificar riesgos en comportamiento o aprendizaje involucrando a docentes y padres. (11)

1.5 HIPÓTESIS

1.5.1 Hipótesis alterna

Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.

1.5.2 Hipótesis nula

No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.

1.6 VARIABLE(S) DE ESTUDIO

1.6.1 Variable Dependiente

- Calidad de sueño

1.6.2 Variable Independiente

- Estilo de vida

1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
INDEPENDIENTE Estilo de vida	El estilo de vida en la adolescencia se refiere a una serie de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades como seres humanos y lograr el desarrollo personal. (12)	Responsabilidad en salud	-Autogestión de la salud. -Toma de decisiones.	1,2,3,4,5,6	No saludables (36-89) Saludables (90-144)	Ordinal
		Actividad física	-Frecuencia -Tipo de actividad -Intensidad	7,8,9,10		
		Nutrición	-Consumo de alimentos -Hábitos alimentarios	11,12,13,14,15		
		Crecimiento espiritual	-Identificación del propósito en la vida. -Establecer objetivos en cada ámbito de la vida	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26		

		Relaciones interpersonales	-Autoestima -Comunicación -Empatía	27,28,29,30,31		
		Manejo del estrés	-Relajación -Problemas de enfrentamiento. -Estrategias de enfrentamiento	32,33,34,35,36		
DEPENDIENTE Calidad de sueño	La calidad del sueño se define como la satisfacción personal de una persona con todos los aspectos de la experiencia del sueño. Estos aspectos son la eficiencia del sueño, latencia del sueño, duración del sueño y	Calidad subjetiva del sueño	-Valoración de la calidad de sueño	6	Mala calidad (5-21)	Nominal
		Latencia del sueño	-Tiempo se tarda en conciliar el sueño -Dificultad para conciliar el sueño en la primera media hora	2-5 a		
				4		

tiempo de sueño, permiten medir si una persona descansa bien durante la noche. (13)	Duración del sueño	-Horas efectivas de sueño		Buena calidad (0-4)	
	Eficiencia del sueño	-Hora de levantar por la mañana -Hora de acostarse por la noche	1,3,4		
	Perturbaciones del sueño	-Despertarse durante la noche -Problemas para conciliar el sueño	5b-5j		
	Uso de medicamentos	-Cantidad de veces que usa medicamentos para poder dormir	7		
	Disfunción diurna	-Somnolencia diurna -Fatiga	8-9		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel Internacional

Reales P. (14). Investigación *titulada* “Relación entre estilos de vida, niveles de ansiedad, y depresión en adolescentes de Barranquilla durante 2024” **Objetivo**, analizar la asociación entre los estilos de vida y los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados en instituciones educativas de Barranquilla. **Metodología**, adoptó un diseño descriptivo con alcance correlacional de corte transversal, utilizando un enfoque cuantitativo. Se emplea muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados**, hubo diferencias según sexo, edad y nivel socioeconómico, los hombres resaltaron en actividad física, mientras que en las mujeres se evidencio mayores niveles de ansiedad, también presentan diferencias en sus medidas antropométricas. **Conclusión**, el nivel de estilo de vida en los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria es saludable.

Campos N. y Espinoza M. (15). Investigación *titulada* “Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo - 2023”. **Objetivo**, identificar los estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. **Metodología**, estudio descriptivo con análisis bivariado de comparación de medias y correlación, la muestra fue de 489 adolescentes de 10 a 19 años **Resultados**, la mitad de la muestra manifestó estilos de vida que requiere intervenciones. Los más jóvenes presentaron estilos más saludables. Los

comportamientos saludables tuvieron relación con el bienestar mental y con la percepción de sus contextos de desarrollo. **Conclusiones**, la evidencia sustenta el diseño de futuros estudios de intervención con adolescentes dirigidos especialmente a mejorar los contextos de desarrollo.

Aldea V., Anabalon J. y Hénriquez S. (16). Investigación **titulada** “Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile-2023. **Objetivo**, relacionar calidad del sueño con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile. **Metodología**, cuantitativo, correlacional ,participaron 230 universitarios de una universidad privada, se utilizaron dos cuestionarios validados: el Internet Addiction Test y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. **Resultados**, entre los alumnos el 26,1% de tercer año y el 37,4% de cuarto año presentan adicción leve. Respecto a la calidad de sueño el 3,9% de alumnos de tercer y el 4,8 % de cuarto año presentan problemas graves de sueño. **Conclusión**, existe una relación positiva débil entre la calidad de sueño subjetiva y la adicción a internet.

A nivel Nacional

Sanchez R. (17), en su estudio **titulado** “Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos”, 2022. **Objetivo**, determinar el estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos. **Metodología**, investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental, de corte transversal, se trabajó con una población de 50 adolescentes de 3ro a 5to de secundaria. **Resultados**, el 40% de los adolescentes tienen la edad de 15 años, el 56% son hombres, el 54% tienen un estilo de vida saludable, en mujeres predomina el estilo de vida no saludable un 68%. **Conclusión**, el nivel de estilo de vida en los adolescentes de 3ro a 5to de

secundaria es saludable lo que indica que la mayoría de los adolescentes practican conductas adecuadas para su salud.

Villegas S. y Navarro M. (18). Investigación **titulada** “Ciberadicción y calidad del sueño en adolescentes de la I.E.P. Sir Alexander Fleming Arequipa -2023”. **Objetivo**, determinar la relación entre la Ciberadicción y calidad de sueño en adolescentes. **Metodología**, enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental, transversal, la población fue de 100 adolescentes de segundo y tercer año de secundaria. Los instrumentos fueron: el Cuestionario de Adicción a Internet y el Índice de calidad del sueño de Pittsburgh. **Resultados**, el 94% de estudiantes no tiene adicción al internet, de estos estudiantes el 14% no presenta problemas de sueño. **Conclusión**, la prueba estadística Chi cuadrado obtuvo un valor de $P = 0.54$ ($P > 0.05$), ello indica que no existe una relación significativa entre la influencia de la ciberadicción y la calidad de sueño en adolescentes.

Ccama L. (19). Investigación **titulada** “Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la escuela profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024”. **Objetivo**, Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería **Metodología**, la investigación fue cuantitativa con un diseño no experimental, correlacional, la población fue de 110 estudiantes y la muestra de 86, en la recolección de datos se hizo uso de dos cuestionarios con el uso de la técnica de la encuesta. **Resultados**, se encontró que del grupo que presenta un estilo de vida no saludable, el 26,7% tiene una calidad de sueño en un nivel regular, del grupo que presenta un estilo de vida saludable, el 23,3% tiene una calidad de sueño bueno. **Conclusión**, existe relación directa entre los estilos de vida y la calidad del sueño.

A nivel Local

Yapurasi W. (20). Investigación *titulada* “Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna – 2023”. **Objetivo**, demostrar la relación del estrés y calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana. **Metodología**, enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental, descriptivo, la muestra fue constituida por 100 estudiantes. Se utilizó el cuestionario de estrés y el cuestionario de calidad del sueño Pittsburgh. **Resultado**, se evidenciaron niveles de estrés moderados en el tercer año (53,3%), moderados en el cuarto año (44,4%) y altos en el quinto año (64,3%). La calidad del sueño fue grave en el tercer año (55,6%), grave en el cuarto año (74,1%) y grave en el quinto año (50%). **Conclusión**, existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y calidad de sueño.

Arcata M. (21). Investigación *titulada* “Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024”. **Objetivo**, determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa. **Metodología**, enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal, la muestra fue de 148 adolescentes, se usó muestreo probabilístico y para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. **Resultado**, el 94,6 % tienen conocimiento de autocuidado alto, mientras el 5,4% medio, con respecto al estilo de vida el 75% tienen un estilo de vida moderadamente saludable, seguido del 25% que tienen saludable. **Conclusión**, no existe relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes.

Flores K. (22). Investigación **titulada** “Asociación entre calidad de sueño y migraña evaluado por cuestionario MS - Q en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna durante agosto 2023”. **Objetivo**, determinar la asociación entre calidad de sueño y migraña evaluado por cuestionario MS-Q en estudiantes de Ciencias de la Salud. **Metodología**, estudio observacional, transversal, analítico. Se trabajó con 179 estudiantes. Se utilizaron los cuestionarios Migraine screen questionnaire y el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. **Resultado**, el 73,2% de los estudiantes de ciencias de la salud no tenían migraña, el 26,8% sí, el 22,3% de los participantes tenían buena calidad de sueño y el 77,7% tenían mala. **Conclusión**, existe asociación estadísticamente significativa entre la presencia de migraña evaluada y la calidad de sueño.

2.2 BASE TEÓRICA

2.2.1 Teoría de Enfermería

Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender

Este modelo nos permite ver la naturaleza multifacética de las personas que tienen relación con su entorno tratando de alcanzar un estado de salud. La promoción de la salud busca aumentar el bienestar humano. (23)

El Modelo de Promoción de la Salud nos señala que cada persona posee características y experiencias únicas y particulares que influyen en sus acciones en el futuro. Las variantes que determinan el conocimiento y las conductas finales tienen una gran relevancia motivacional. Estas variables pueden cambiar para que el paciente mejore, esto mediante las acciones de enfermería. El comportamiento promotor de la salud es el resultado conductual deseado y el criterio de valoración del Modelo de Promoción de la Salud. Los comportamientos promotores de la salud deben tener como

producto que la persona mejore su salud, una mayor capacidad funcional y una mejor calidad de vida. (24)

Este modelo define la salud como «un estado dinámico positivo, no simplemente la ausencia de enfermedad». La promoción de la salud tiene como fin aumentar el bienestar del paciente. (24)

Algunas definiciones para comprender mejor la teoría son los siguientes:

Promoción de la salud: se define como una acción motivada por el deseo de aumentar el bienestar y maximizar el potencial de salud humana. Es un enfoque hacia el bienestar de la persona. (24)

Protección de la salud: o prevención de enfermedades se describe como el deseo motivado de evitar activamente algún tipo de enfermedad, detectarla temprano o mantener el funcionamiento entre las limitaciones de la enfermedad, por medio de algunas acciones. (24)

El Modelo de Promoción de la Salud nos permite analizar como los adolescentes con sus características particulares y experiencias individuales, así como los saberes y afectos específicos de la conducta lo mueven a participar o no en acciones de salud que puedan mejorar su estilo de vida y calidad de sueño, todo esto se integra en tres categorías:

1. Las características y experiencias individuales, que abarca dos conceptos:
 - Comportamiento previo relacionado: se refiere a experiencias que tuvieron los adolescentes y que pudieran tener efectos directos e

indirectos en la probabilidad de poder realizar las conductas de promoción de la salud. (25)

- Factores relacionados: Los factores personales se clasifican en biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores predicen un comportamiento determinado.

Factores biológicos personales. Están dentro de esta clasificación variables como la edad del adolescente, el sexo, el índice de masa corporal, el estado puberal, la capacidad aeróbica, la fuerza, la agilidad o el equilibrio. (24)

Factores psicológicos personales. Son las siguientes variables: la autoestima que tiene el adolescente, la automotivación que presenta, el cómo entiende el término salud y la apreciación de su estado de salud. (24)

Factores socioculturales personales. Incluyen variables como raza, etnia, la cultura de su familia, su nivel de educación y nivel socioeconómico. (24)

2. La cognición y motivaciones específicas de la conducta:

Los componentes de esta categoría son la parte central de este modelo y se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de alguna conducta.

- Percepción de beneficios percibidos de la acción: hace referencia a las expectativas que tiene el adolescente con los resultados positivos que se producirán luego de realizar la conducta de salud.

(25). Esto quiere decir la interiorización de conocimientos sobre los buenos hábitos de vida y de la importancia de una buena calidad de sueño.

- Percepción de barreras para la acción: Se refiere a los posibles problemas que piensa el propio adolescente que pueden obstaculizar su compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real. (25) Dentro de estos puede ser el tener un conocimiento erróneo, los mitos de una conducta de salud, el tener flojera de cambiar la actitud, la inadecuada organización, la falta de interés del adolescente.

- Percepción de autoeficacia: Es la percepción del adolescente si podrá cambiar o ejecutar alguna conducta, cuando es mayor la percepción de autoeficacia, es más probable un compromiso de acción y la ejecución de la conducta. La correcta educación sobre los beneficios de un buen estilo de vida, va a reducir las barreras que los adolescentes puedan percibir. (25)

- Afectos relacionados de la actividad: Son los sentimientos y pensamientos positivos y negativos que tiene el adolescente antes, durante y después de la conducta de salud, la cual se basa en sus gustos y en como percibe esta actividad. (23)

- Influencias interpersonales: Son los saberes acerca de las conductas, creencias o actitudes de las personas con las que se relaciona el adolescente. Las influencias interpersonales incluyen: expectativas de las personas que son más importantes para ellos, el apoyo emocional que tenga de sus cuidadores o docentes, los implementos que le puedan facilitar para mejorar su estilo de vida y también el aprendizaje indirecto mediante la observación de sus

compañeros, amigos comprometidos con una conducta en particular. Las fuentes primarias de las influencias interpersonales en los adolescentes son las familias, los amigos, las parejas y los cuidadores de la salud. (23)

-Influencias situacionales: Incluye el cómo el adolescente percibe las opciones disponibles, características de la demanda y el gusto del entorno en que se propone que se desarrollen ciertas conductas promotoras de la salud. Estos pueden ser el colegio, el hogar, el establecimiento de salud, que son espacios importantes donde el adolescente pondrá en práctica las acciones de salud. (23)

3. El resultado conductual

Los diversos componentes enunciados anteriormente se relacionan e influyen en la adopción de:

- Compromiso para un plan de acción: Es el acuerdo que el adolescente asume que lo lleva a la implementación de una acción saludable. (24)

En este compromiso pueden influir además las demandas y preferencias del adolescente. El compromiso del adolescente es la base para poder alcanzar la acción final. (25)

- Conducta Promotora de Salud: Es el fin al cual el adolescente quiere llegar, la acción que lograr realizar para mejorar su estilo de vida. Algunos ejemplos de la conducta de promoción de la salud es tener una dieta sana

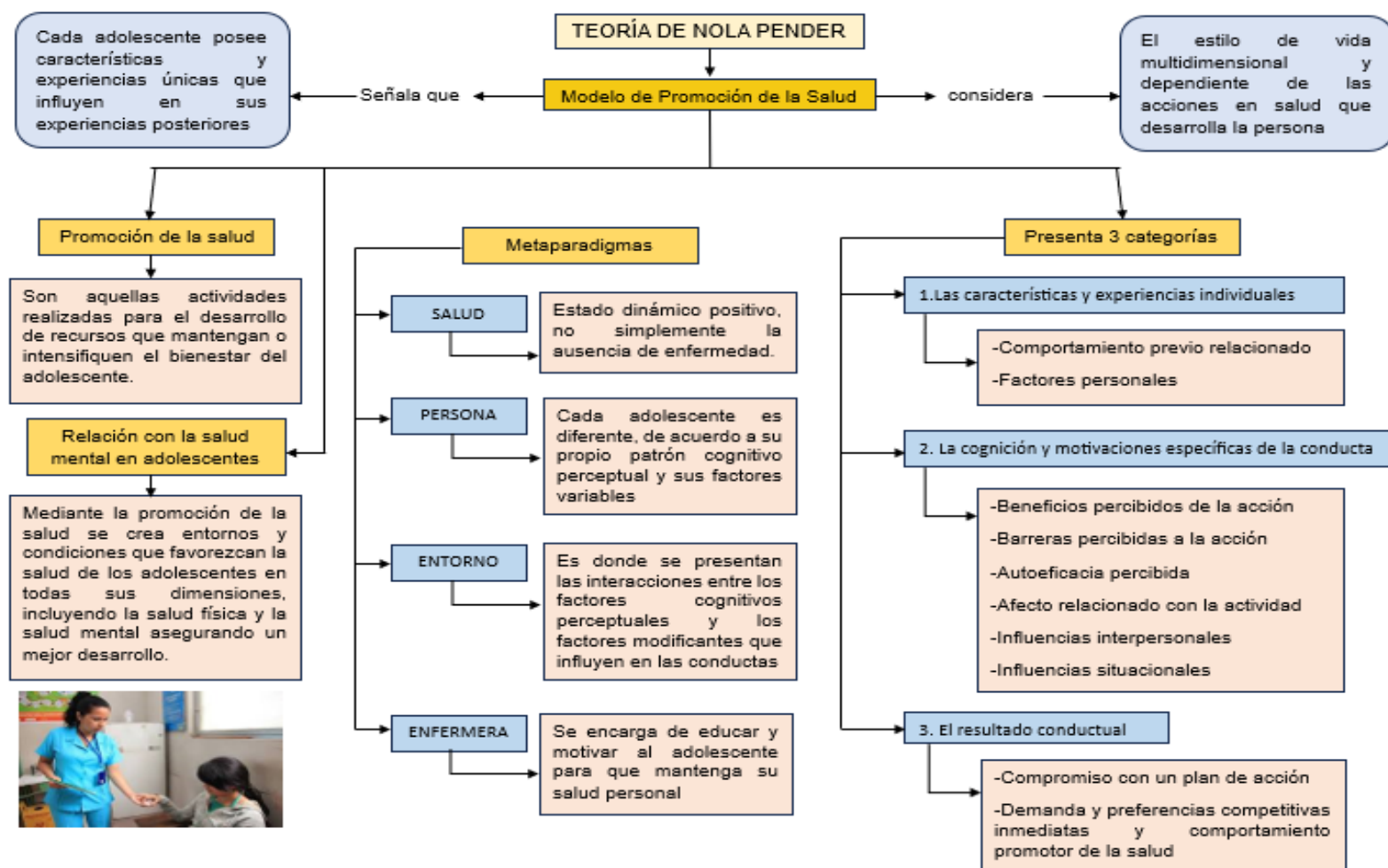
y balanceada, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, conseguir un descanso adecuado, un crecimiento espiritual y construir unas relaciones interpersonales positivas. (23)

Tal como dice la teórica Nola Pender en su teoría de promoción de la salud cada adolescente tiene diferentes características y experiencias, las cuales van a influir en la adopción una conducta saludable. Tener esto en cuenta es muy importante especialmente durante la etapa de la adolescencia debido a que se van adquiriendo hábitos basados en los determinantes de la salud, creencias, costumbres etc, las cuáles serán primeramente decisiones y posteriormente serán aplicados durante su diario vivir que a un corto plazo se convierten en una rutina diaria. Por lo tanto, educar a esta población es esencial para que puedan adoptar conductas favorables con el objetivo de promover una mejora en su estilo de vida, previniendo así enfermedades posteriores ya sean físicas o mentales, mejorando su calidad de vida. Hay que tomar en cuenta que las conductas del ser humano se encuentran regidas bajo paradigmas aprendidos por la familia y pasado de generación en generación o por lazos de hermandad. Sin embargo, cuando inicia la etapa de la adolescencia estos hábitos suelen cambiar de una manera positiva o negativa, los adolescentes experimentan una búsqueda de identidad y autonomía, lo que se refleja en sus elecciones de estilo de vida, dejándose llevar en una gran mayoría por sus amistades.

El modelo de promoción de la salud ayuda a los adolescentes a poder adaptar en su vida acciones que le puedan ayudar a mejorar su salud, por ejemplo, les ayuda a realizar actividad física, a tener una buena alimentación, a mejorar sus hábitos de sueño, permitiendo así que puedan

desarrollarse adecuadamente. Es muy importante hablar de la calidad de sueño porque si no es buena, puede causar daños en los adolescentes, físicamente y emocionalmente. Como dice Nola Pender hay factores que predicen si el adolescente pueda tener hábitos de sueño saludables que es el comportamiento esperado, es importante analizarlos, para que pueda haber un cambio verdadero y consciente.

2.2.2 Mapa conceptual: Modelo de la Promoción de la salud Aplicado al estudio de investigación



Elaborado por: Bach. Vilca D. (2025)

2.2.3 Variables de estudio

- ESTILO DE VIDA

La adolescencia es la edad prosigue a la niñez y que sigue desde la pubertad hasta la edad adulta. En esta etapa se presentan intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Desde el punto de vista biológico es el periodo más sano de la vida y la mayoría de los jóvenes se sienten con buena salud. Sin embargo, es una etapa de muchos riesgos, ya que la mayoría de los problemas de salud del adolescente se extenderán hacia la edad adulta, como, por ejemplo: uso de drogas, conductas sexuales arriesgadas, obesidad, embarazos, violencia, problemas nutricionales, de salud mental y tendrán una repercusión en su estilo de vida y salud futura. (26)

Los adolescentes son una «materia» moldeable y receptiva que está muy abierta a las influencias de los modelos sociales y de los entornos de vida que suelen frecuentar. La adolescencia es una etapa crucial en la adquisición y permanencia de los estilos de vida, ya que se consolidan comportamientos adquiridos en la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de dichos entornos de influencia. A medida que va avanzando la adolescencia, se produce un deterioro del estilo de vida saludable poniendo en riesgo la salud del adolescente, no solo en el presente si no también en su futuro. (27)

Por tal motivo es importante primeramente que es el estilo de vida, Casimiro y Cols. definen el estilo de vida como "los comportamientos de una

persona, de manera individual y como de sus relaciones de grupo, que se construye a partir de una serie de patrones conductuales comunes". (28)

Wong (2011) El estilo de vida son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida dispuestos de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo tanto, deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo son actitudes individuales, sino también de acciones de naturaleza social. (29)

El estilo de vida que tomamos tiene consecuencias en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, pero si no es así, puede traer en un futuro diferentes patologías.

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA

- Responsabilidad en salud

La responsabilidad en salud es una de las dimensiones que integra el concepto de estilos de vida saludables, lo forman las prácticas de autocuidado que realizan las personas para obtener bienestar y una mejor calidad de vida, consiste en la acción activa en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. (30)

La responsabilidad en salud, implica la participación activa y consciente de la persona en el cuidado de su propio ser. Esto puede incluir el tomar decisiones informadas sobre la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y otros aspectos que actúan en la salud, tanto física como mental. Es un concepto que reconoce que

las acciones individuales tienen consecuencias significativas en la salud, ya sean malas o buenas, tanto a nivel personal como comunitario.

La literatura nos dicta que el autocuidado y la responsabilidad en salud están muy relacionados, ya que se realizan mediante hábitos intencionados que efectúan las personas, sin mucha reflexión; y las acciones deliberadas que florecen a partir de experiencias significativas, que llevan a que las personas las adopten sin que las tuvieran planeadas. (31)

- **Actividad física**

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo causado por los músculos esqueléticos donde hay un gasto energético por encima del nivel de reposo, se puede caracterizar mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo. Al realizar actividad física nos pueden traer diferentes beneficios para la salud a todas las personas, no importa la edad, ni el sexo. (32)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que se realizan en la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

Estos tipos de actividades se pueden realizar en el trabajo o en los momentos de ocio, aumenta el consumo de energía en gran manera y el metabolismo de reposo, esto quiere decir, que la actividad física consume calorías. Las actividades que incluye son caminar o usar la bicicleta para salir a pasear o transportarte, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. Son diferentes actividades de acuerdo al gusto o necesidad de la persona. (33)

- **Nutrición**

Una buena nutrición es importante para que las personas puedan estar sanas y permitan su desarrollo óptimo, durante toda su vida, cuando son bebés, niños pequeños, niños, adultos y luego personas mayores. La nutrición puede ayudar a las personas a vivir más tiempo y reducir el riesgo de problemas de salud en el presente y en un futuro, estas enfermedades pueden ser del corazón, diabetes tipo 2, obesidad y más.

Una buena nutrición consiste en una alimentación balanceada de acuerdo a los requerimientos de cada persona. También deberíamos elegir regularmente alimentos y bebidas sanas. Un plan de alimentación saludable debe brindarle a su cuerpo la energía y los nutrientes que necesita todos los días. Los nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. (34)

Una alimentación saludable es fundamental para prevenir la malnutrición, y se obtiene al comer una variedad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, esto es de acuerdo a las características y estilos de vida de cada persona, para garantizar que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional y por consecuencia también la salud. (35)

- **Crecimiento espiritual**

El crecimiento espiritual, como dimensión del estilo de vida, se refiere al desarrollo interno de una persona, esto es fuera de lo físico y material. Es una fase de transformación que busca una conexión más cercana y profunda con lo divino, con uno mismo y con el

universo que le rodeo, abarcando todas las áreas y etapas de la vida. No solo son prácticas religiosas, sino que también es la búsqueda activa de su significado en el mundo, su propósito y autenticidad en la vida cotidiana. (36)

Reforzar este ámbito es muy importante, ya que nos puede ayudar a direccionar nuestra vida, se trata del estado del espíritu frente a las cosas, relaciones, espacios, etc. También dentro de esta dimensión tratamos la manera como reaccionamos ante nuestro sentimiento, acciones, hechos externos, que son provocados por nosotros mismos y otros por otras personas. (37)

Algunas características de un crecimiento espiritual son:

- Es un proceso de maduración y aprendizaje que su duración es toda la vida
- Autoconocimiento
- Búsqueda de significado
- Desarrollo de virtudes

El desarrollo espiritual es un proceso de indagación, autoevaluarse y conocerse, conexión, significado, maduración, y contribución social, que trae beneficios para un crecimiento personal. Este proceso, usualmente es conducido por una fuerte creencia en el poder de la humanidad o por elementos sagrados. (38)

- **Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales son las interacciones sociales y emocionales entre dos o más personas. Están basados en emociones, sentimientos, intereses comunes o actividades sociales, y están conducidas por la comunicación. Este tipo de relaciones son básicas para la vida en sociedad y se pueden dar en diversos

contextos cotidianos, como la familia, la amistad, el entorno laboral, los clubes deportivos, las parejas, entre otros. (39)

Las relaciones interpersonales son importantes para que las personas, especialmente los niños y adolescentes puedan desarrollar su personalidad y un factor esencial en la vida cotidiana. Las relaciones armoniosas con los otros pueden proveer una red de apoyo emocional y puede dar una sensación de seguridad y pertenencia, lo que apoya y ayuda a enfrentar las dificultades y a disminuir el estrés. Además, hablar con otras personas permite conocer distintos pensamientos y aprender de las experiencias de los demás, lo que ayuda al crecimiento personal. La interacción ayuda a impulsar la empatía a otras personas y la aceptación de la diversidad, que son habilidades necesarias e importantes para la vida en sociedad. Las personas que desarrollan vínculos sociales buenos y armoniosos tienden a ser más saludables, flexibles y tolerantes, y es mucho más fácil integrarse a su comunidad. (39)

Carr. (2007) afirma que las relaciones positivas son causadas por las experiencias de apego, también por ciertos rasgos de personalidad (como la sociabilidad, la simpatía y la estabilidad en la oposición) y las oportunidades que brinda el entorno donde se desarrolla la persona (la escuela, las actividades de ocio, la familia y la comunidad). (40)

- **Manejo del estrés**

El estrés suele afectar a cualquier persona de vez en cuando, y no siempre es perjudicial. Sin embargo, los niveles elevados de estrés a lo largo de la vida pueden afectar negativamente la salud mental y física, y pueden ser un factor de riesgo para la Depresión o

Ansiedad. Cada persona vive el estrés de diferentes maneras, especialmente hablando de los síntomas que se producen en su cuerpo (por ejemplo, dolores de cabeza, dificultad para dormir, ira, dolor de estómago, tristeza). Un buen manejo del estrés le ayudará a afrontar mejor los factores estresantes de su vida. (41)

Saber controlar el estrés puede ayudarte a llevar una vida más equilibrada y saludable. El estrés es una respuesta física, mental y emocional a una situación complicada. Es recurrente en la vida de todos, en cualquier etapa que estuviéramos. Cuando el estrés se utiliza positivamente, puede conducir al mejoramiento, la acción y el cambio, esto quiere decir que las dificultades que pasemos no deben llevar a mejorar como personas o mejorar alguna situación. Pero el estrés negativo, a largo plazo, puede disminuir tu calidad de vida, por eso es tan importante el asertividad.

Los enfoques para el manejo del estrés incluyen los siguientes:

- Practicar habilidades sobre cómo resolver problemas, centrarse en las tareas importantes en primer lugar y gestionar el tiempo. (42)
- Mejorar la capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles que ocurren en la vida. Por ejemplo, puedes aprender usar la consciencia antes y luego de hacer alguna acción y saber regular tus reacciones emocionales. También puedes practicar el autocontrol. Además, puedes encontrar un mayor sentido y propósito a la vida y que sientas más gratitud y optimismo. (42)
- Realizar técnicas de relajación, como respiración profunda, yoga, meditación, taichí, ejercicio y la oración. (42)

- CALIDAD DE SUEÑO

El sueño forma parte de un ciclo circadiano (vigilia/sueño), proceso fisiológico necesario para el organismo. La adolescencia, es un período de importantes cambios físicos, mentales y sociales, se producen en forma frecuente una serie de alteraciones en dicho proceso. Algunas de las principales causas son un cambio de hábito en las actividades rutinarias y la regulación de las normas sociales. El principal trastorno en esta edad es la privación crónica de sueño, que provoca trastornos en el aprendizaje, en la conducta y hormonales. (43)

Durante la adolescencia, el reloj interno del cuerpo se ajusta para irse a dormir más tarde por la noche y levantarse más tarde por la mañana. Este cambio ocurre porque el cerebro de los adolescentes genera la hormona del sueño, llamada "melatonina", esto suele darse más tarde que los cerebros de los niños y los adultos. Por eso, a los adolescentes les cuesta más conciliar el sueño. A veces, este retraso del sueño provoca que los adolescentes no puedan realizar sus actividades normales. (44)

Navarro (2022) El sueño es la principal actividad del cerebro en desarrollo e indispensable para que madure el sistema nervioso central. Los hábitos de sueño se dan de acuerdo a los siguientes por factores biológicos, sociales y culturales y tienen un rol importante en procesos de aprendizaje y memoria. (45)

DEFINICIÓN DE CALIDAD DE SUEÑO

-Calidad de sueño es el patrón de vigilia-sueño que van de acuerdo a los requerimientos individuales, sociales y ambientales, que ayuda al mejoramiento del bienestar físico y mental, que produce una

satisfacción subjetiva, y que se da en un momento y duración adecuada y permitiendo lograr un estado de alerta sostenido durante la vigilia. (45)

Domínguez, Oliva (2007) La calidad de sueño se refiere al dormir bien durante la noche y sentirse bien al realizar las actividades durante el día y no solamente es importante como factor determinante de la salud, y causante también de una buena calidad de vida. (46)

IMPORTANCIA DE UNA BUENA CALIDAD DEL SUEÑO

El sueño es un estado fisiológico, una conducta y una necesidad a la vez, el cual se da cuando la persona está consciente como consecuencia de la vigilia de todo el día. De igual manera, sirve para regenerar, recomponer, moldear y recuperar algunos sistemas biológicos que han trabajado durante el día. (47)

El sueño, es fundamental en el desarrollo de algunas funciones cognitivas, pues durante el sueño en el sistema nervioso central se consolidan los conocimientos adquiridos anteriormente. También tiene un gran efecto importante en los estados de ánimo de la persona, ya que ayuda a saber manejar el estrés en diferentes situaciones, recalcó el especialista. (47)

- CONSECUENCIAS DE UNA MALA CALIDAD DE SUEÑO

- **FATIGA**: Una de las principales consecuencias de no dormir bien es la fatiga crónica, una condición donde se hace evidente el agotamiento de la persona. Las personas que sufren de fatiga no suelen realizar sus actividades con normalidad, suelen estar

cansadas, incluso por más de haber tenido largos periodos de descanso. Si no se duerme lo suficiente, se detienen la reparación y regeneración celular, y las personas podrían llegar a sufrir de desequilibrios hormonales. (48)

-PÉRDIDA DE HABILIDADES COGNITIVAS: No dormir suficiente no solo tiene consecuencias graves para el cuerpo sino también para la mente de las personas. Una de ellas es la pérdida de habilidades cognitivas, que se manifiesta en la falta de concentración, la pérdida de la memoria a corto plazo, y el desarrollo de otras enfermedades como el Alzheimer. El privarse del sueño afecta al cerebro en varios aspectos, en niños afecta el rendimiento académico y en los adultos en el trabajo de la persona. (48)

- MENOR RENDIMIENTO FÍSICO: Otra consecuencia de no dormir bien tiene que ver con el rendimiento físico, porque la privación del sueño afecta la recuperación muscular, la reparación de tejidos y la regeneración celular. Cabe recalcar que por la pérdida de energía y al no recuperarla, la práctica de deportes resulta mucho más agotadora. (48)

- RIESGOS DE ACCIDENTES: Cuando una persona está agotada, porque no pudo dormir bien, corre el riesgo de sufrir un accidente ya sea en la casa, en la calle o en cualquier lugar, debido a la falta de concentración y también su tiempo de reacción es mucho más bajo, lo que la expone a lesionarse al realizar tareas como conducir, cocinar, o realizar tareas de limpieza, entre otras cosas. (48)

- RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: una de las consecuencias que más preocupación da es que puede provocar

el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Hay que tener en cuenta que este tipo de enfermedades son una de las principales causas de muerte en todo el mundo, y que la privación del sueño puede ayudar a que aumente el riesgo de padecerla. (48)

- **DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO:** Durante el periodo de sueño y descanso el cuerpo libera células que combaten las infecciones y las enfermedades, esto se interrumpe si la persona no duerme lo suficiente. (48)

- **DEPRESIÓN Y ANSIEDAD:** Hay una relación muy estrecha entre la privación del sueño y los trastornos del estado de ánimo, quienes tienen problemas al querer dormir o durante el sueño, tienen más riesgo de padecer Ansiedad o Depresión, especialmente, porque se altera el equilibrio químico del cerebro. De igual manera, hay que destacar que la falta de sueño produce que las personas estén más sensibles y presenten actitudes de irritabilidad, y lidien con las cargas emocionales con mayor dificultad. (48)

- **ENVEJECIMIENTO PREMATURO:** Las personas que tienen una mala relación con el sueño y descansan poco suelen presentar problemas con la piel, como la formación de arrugas, la pérdida de elasticidad y la aparición de manchas oscuras. Esto sucede porque la privación del sueño no permite que se realicen los procesos fundamentales para el cuerpo, como la producción de hormonas, la reparación celular y la producción de colágeno. (48)

DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE SUEÑO

- **Calidad subjetiva del sueño:** se refiere a que tan «bien» o «mal» las personas creen que duermen.
- **Latencia del sueño:** se refiere al tiempo que toma quedarse dormido desde que lo intenta hasta que lo logra.
- **Duración del sueño:** se refiere a la cantidad de horas que duermen verdaderamente.
- **Eficiencia del sueño:** se refiere al porcentaje de tiempo que se duerme respecto al tiempo que se pasa en cama acostado.
- **Perturbaciones del sueño:** Podrían ser síntomas de insomnio, apnea y dificultad para mantener el sueño.
- **Uso de medicamentos:** Si la persona utiliza algún medicamento para conciliar el sueño y con cuanta regularidad.
- **Disfunción diurna:** Se refiere a la sensación de somnolencia durante el día y las posibles dificultades que se sienten al realizar las actividades del día a día. (49)

2.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

Estilo de vida:

Conducta general basada en la interrelación entre las condiciones de vida en un contexto general y los patrones de comportamiento individuales determinados por elementos socioculturales y particularidades personales. (50)

Calidad de sueño:

La calidad del sueño implica dormir bien por la noche y funcionar adecuadamente durante el día 1, 2. Esto significa no solo dormir lo

suficiente, sino también tener un sueño reparador que permite estar activo y sin somnolencia durante el día. (51)

Adolescente:

Comprende la etapa del crecimiento humano que varía entre los 10 y 20 años, en la que adolescentes de diversas razas, dimensiones, formas, colores y familias, envueltos en un vasto océano social y cultural, se desarrollan y se forman de la forma más óptima. (52)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación siguió los métodos de un estudio con enfoque cuantitativo, porque el proceso fue totalmente objetivo y lógico. Los datos se revisaron usando números, con la ayuda del análisis estadístico para poder comprobar la hipótesis planteada.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio debido a su secuencia temporal, se basó en un estudio transversal, pero según su profundidad, es descriptivo. Se utilizó un diseño correlacional, ya que se examinó la relación entre las variables de estilo de vida y la calidad de sueño. (53)

3.3 MÉTODO

El presente estudio siguió un camino deductivo, partiendo de ideas generales para llegar a conclusiones concretas, y analítico debido a que se buscó analizar la relación entre estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria.

3.4 POBLACIÓN

La población de estudio estuvo constituida por 162 adolescentes que cursan primero, segundo y tercer grado de secundaria en la Institución

Educativa Esperanza Martínez de López. Pero solo acudieron 147, por consecuente la población objetivo solo fueron 147 estudiantes.

3.4.1 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Adolescentes matriculados en el año escolar 2025.
- Adolescentes que estén cursando primero, segundo y tercero de secundaria.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes que tengan su consentimiento informado firmado.

Criterios de exclusión

- Adolescentes no matriculados en el año escolar 2025.
- Adolescentes que no estén cursando primero, segundo y tercero de secundaria.
- Adolescentes que no tengan su consentimiento informado firmado.

3.5 MUESTRA

3.5.1 Tamaño de la muestra

Se optó por trabajar con el total de adolescentes pertenecientes a primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Institución Educativa Esperanza Martínez de López.

3.5.2 Muestreo o selección de la muestra

Para este estudio, no se aplicó muestreo, se trabajó con el total de la población, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso que se tuvo

a los participantes al momento de la aplicación de los instrumentos, respetando los criterios de inclusión y exclusión, trabajando finalmente con 147 adolescentes que se encontraron al momento de ejecutar la investigación.

3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis estuvo conformada por adolescentes de primero, segundo y tercer año de secundaria de la Institución Educativa Institución Educativa Esperanza Martínez de López.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1 Técnica:

Para el presente estudio se utilizó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario para evaluar los estilos de vida y la calidad de sueño, Esta herramienta consiste en una lista de preguntas diseñadas para medir cada variable.

3.7.2 Instrumento:

INSTRUMENTO 01:

-Estilos de vida

Para la variable de estilos de vida, se utilizará un cuestionario desarrollado por Julcamoro Acevedo B. en 2018, que se basa en el Cuestionario II de la teorista de enfermería Nola Pender: Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este cuestionario consta de 36 preguntas divididas en 6 dimensiones: responsabilidad en salud (preguntas 1 a 6),

actividad física (preguntas 7 a 10), nutrición (preguntas 11 a 15), crecimiento espiritual (preguntas 16 a 26), relaciones interpersonales (preguntas 27 a 31) y manejo del estrés (preguntas 32 a 36).

La escala likert del instrumento se da de la siguiente manera:(54)

1=Nunca

2=A veces

3=Frecuentemente

4=Rutinariamente

La evaluación del instrumento se clasifica de manera general de la siguiente forma:

Estilos de vida no saludables	36-89
Estilos de vida saludables	90-144

INSTRUMENTO 02:

-Calidad de sueño

El instrumento que se utilizará para el presente estudio se basa en el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, este cuestionario desarrollado originalmente por Buysse y colaboradores en 1989 en Estados Unidos, fue adaptado al español por varios autores. Para esta investigación en particular, se utilizará la adaptación realizada por Jimenes y colaboradores en la Ciudad de México en 2008. El PSQI tiene 19 ítems y 7 dimensiones.

Las dimensiones son: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones, uso de medicación y problemas en

las actividades diurnas, cada uno de estos aspectos se puntúa en una escala de 0 a 3. La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones de cada dimensión. Una puntuación total de 5 o menos indica una buena calidad del sueño, mientras que una puntuación superior a 5 sugiere una mala calidad del sueño. (55)

La calificación en relación a los puntajes totales se dará en el siguiente orden:

Buena calidad del sueño	0-4
Mala calidad del sueño	5-21

3.8 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Validez:

Validez de criterio:

Los formatos de validación de criterio se plantearon en base a 11 ítems, donde cada experto evaluó los indicadores propuestos, la variable estilo de vida arrojó un puntaje de 0,81, por otro lado la variable calidad de sueño 0,82, presentando ambas variables una validez y concordancia muy alta. (VER ANEXO N° 05)

Validez de contenido:

Cada experto recibió una ficha de juicio de expertos para evaluar el contenido de cada tema y emitir un juicio individual sobre cada ítem, indicando si es aplicable, requiere modificaciones o no es aplicable. "Aplicable" indica que es aceptable, "corregir" indica que se deben

identificar otras cuestiones, y el experto debe explicar las modificaciones o cambios necesarios en la sección observaciones. Finalmente, el experto debe completar su información personal y firmar.

El cuestionario de estilo de vida tuvo un puntaje de V-Aiken 0.98 , mientras que el cuestionario de calidad de sueño obtuvo un puntaje de V-Aiken 0.99 , siendo ambos instrumentos excelentes. (VER ANEXO N° 06)

Confiabilidad:

Este estudio evaluó la confiabilidad mediante una prueba piloto realizada con 25 adolescentes 13 de primero y 12 de segundo de secundaria de la Institución Educativa Enrique Pallardeli. Primero, se completó la documentación necesaria para obtener el permiso, seguido de la aplicación de los instrumentos tras obtener el consentimiento informado.

Según el coeficiente alfa de Cronbach, se obtuvieron los siguientes resultados: para el instrumento de Estilo de vida (0,921), el cual corresponde a una excelente confiabilidad, mientras que para el instrumento Calidad de sueño (0,831), el cual corresponde a una buena confiabilidad. (VER ANEXO N° 07)

3.9 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para recoger los datos se siguió la secuencia:

-Se presentó el proyecto a la Escuela Profesional de Enfermería para que se designe al asesor y luego poder continuar con los trámites administrativos para la aprobación oficial de la designación de asesor y proyecto de tesis.

-Se procedió a validar los instrumentos por 5 expertos, para posteriormente solicitar la debida autorización para realizar la prueba piloto a la directora de la Escuela profesional de Enfermería. Con la autorización se procedió a realizar la prueba piloto en un grupo de adolescentes estudiantes de secundaria.

-Prevía ejecución se informó los objetivos, haciendo énfasis en los beneficios y resultados que se obtendrán mediante la recolección de datos resaltando que la información se mantendrá confidencial y anónima, formalizando de esta manera el consentimiento informado para que los padres puedan decidir libremente la participación de los adolescentes.

-Posteriormente se realizaron las coordinaciones con la Institución Educativa Esperanza Martínez de López para la ejecución del proyecto de tesis con los adolescentes.

-Luego se ejecutó la aplicación de encuestas para recolectar información, para ello se solicitará el apoyo de los auxiliares y profesores, se explicó las indicaciones para poder completar los cuestionarios, además de explicar cada pregunta para la comprensión de los adolescentes, indicándose que tienen un tiempo de 20 a 25 minutos.

3.10 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Luego de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se procedió con meticulosidad al vaciado de la información obtenida en la base de datos. Dicho vaciado se realizará en el programa de SPSS versión 25, garantizando así la compatibilidad y facilidad de análisis posterior.

Una vez completado el vaciado, se elaboraron tablas estadísticas detalladas, cuya estructura y organización se plasmaron específicamente para reflejar las variables de la presente investigación. La distribución de la información en estas tablas se realizó cuidadosamente, asegurando que cada variable se presenta de manera clara y concisa para facilitar su análisis.

En el presente estudio, se empleó como método principal la estadística descriptiva, aplicándola específicamente a los cuestionarios que se aplicarán a los participantes. Este enfoque permitirá obtener una visión general de las características de la muestra y describir las tendencias principales siendo estas frecuencias absolutas y relativas simples.

Finalmente, la base de datos fue procesada estadísticamente utilizando las herramientas y funciones disponibles en Excel, complementando así el análisis descriptivo que se realizó con SPSS.

3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación se realizará siguiendo todos los principios éticos, también se cumplirá con la protección y confidencialidad a la cual tiene derecho cada persona.

3.11.1 Principio de autonomía

Se respetó la decisión del padre de familia si desea que su hijo participe en la presente investigación, debido a que es voluntario.

3.11.2 Consentimiento informado

A los padres de familia y a los adolescentes se les explicó en qué consiste el trabajo de investigación de acuerdo a las variables de estudio, los objetivos, de la misma manera el motivo por el cual se está realizando y cómo se tratará los resultados.

3.11.3 Confidencialidad de los datos

Se le explicó a los participantes que se tendrá en reserva los datos obtenidos, de la misma forma se les explicó que el cuestionario será de forma anónima para poder proteger su identidad.

3.11.4 Principio de beneficencia

El presente trabajo de investigación aseguró el bienestar de los adolescentes participantes, donde el investigador respetó las siguientes reglas: no causar daño, minimizar los posibles efectos adversos y aumentar los beneficios.

3.11.5 Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

El presente trabajo de investigación trajo como beneficio el conocer si el estilo de vida influye en la calidad de sueño en el adolescente, para

poder actuar de forma temprana y evitar las consecuencias que traen estos problemas en sus actividades diarias.

3.11.6 Protección de grupos vulnerables

En el trabajo de investigación se trabajó con personas que pertenecen a la etapa adolescente, ellos son considerados como un grupo vulnerable debido a sus diferentes cambios físicos y mentales por lo cual se consideró de manera anónima. Es importante brindar a los adolescentes un cuidado integral y de calidad, por lo cual los profesionales de enfermería deben estar al tanto de los diferentes procedimientos para poder mejorar la calidad de vida de estos.

3.11.7 Principio de justicia

Se trató a los adolescentes de manera igualitaria, asegurando su pleno desarrollo, respeto e igual consideración en todo aspecto.

3.11.8 Selección de seres humanos sin discriminación

El trabajo de investigación se realizó teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión para poder seleccionar la muestra, todo de forma equitativa y justa.

3.11.9 Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

El resultado del presente trabajo de investigación beneficiará a todos los adolescentes del Perú, ya que se podrá saber si el estilo de vida

que posee cada uno sería un riesgo para que puedan conciliar adecuadamente el sueño. El resultado será de ayuda para los educadores, el personal de salud y sobre todo para las familias donde haya adolescentes.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN

Luego de recolectar los datos mediante los instrumentos, se procede a presentar los resultados plasmados en tablas y gráficos, respondiendo a los objetivos e hipótesis planteadas en la presente investigación.

TABLA N° 01

**NIVEL DE ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ
DE LÓPEZ EN TACNA - 2025**

ESTILO DE VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No saludable	96	65,3
Saludable	51	34,7
Total	147	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilo de vida aplicado a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López

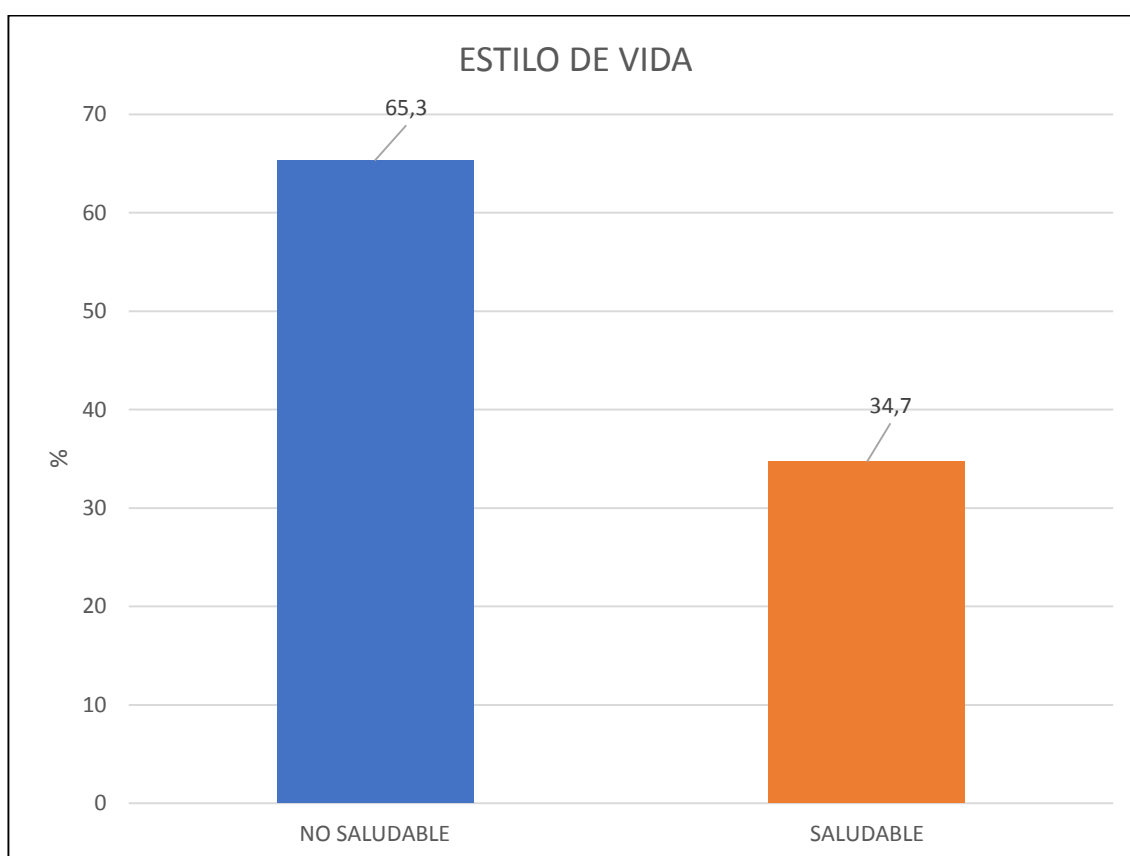
Elaborado por: Bach. Vilca, D.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 01 se muestra el nivel de estilo de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna, encontramos un 65,3% de adolescentes que presentan un nivel no saludable de estilo de vida, mientras que el 34,7% presenta un nivel saludable.

GRÁFICO N° 01

NIVEL DE ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA - 2025



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

**DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ
DE LÓPEZ EN TACNA - 2025**

DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA		FRECUENCIA	PORCENTAJE
RESPONSABILIDAD EN SALUD	No saludable	137	93,2
	Saludable	10	6,8
	Total	147	100,0
ACTIVIDAD FÍSICA	No saludable	83	56,5
	Saludable	64	43,5
	Total	147	100,0
NUTRICIÓN	No saludable	94	63,9
	Saludable	53	36,1
	Total	147	100,0
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	No saludable	73	49,7
	Saludable	74	50,3
	Total	147	100,0
RELACIONES INTERPERSONALES	No saludable	85	57,8
	Saludable	62	42,2
	Total	147	100,0
MANEJO DEL ESTRÉS	No saludable	108	73,5
	Saludable	39	26,5
	Total	147	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilo de vida aplicado a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López

Elaborado por: Bach. Vilca, D.

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla N.º 02, se aprecian las dimensiones del estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna.

En la dimensión responsabilidad en salud, un 93,2 % muestra un nivel no saludable, mientras el 6,8% un nivel saludable.

En la dimensión actividad física, el 56,5% presenta un nivel no saludable, por otra parte, el 43,5% un nivel saludable.

En la dimensión nutrición, el 63,9% tienen un nivel no saludable, mientras el 36,1% tienen un nivel saludable.

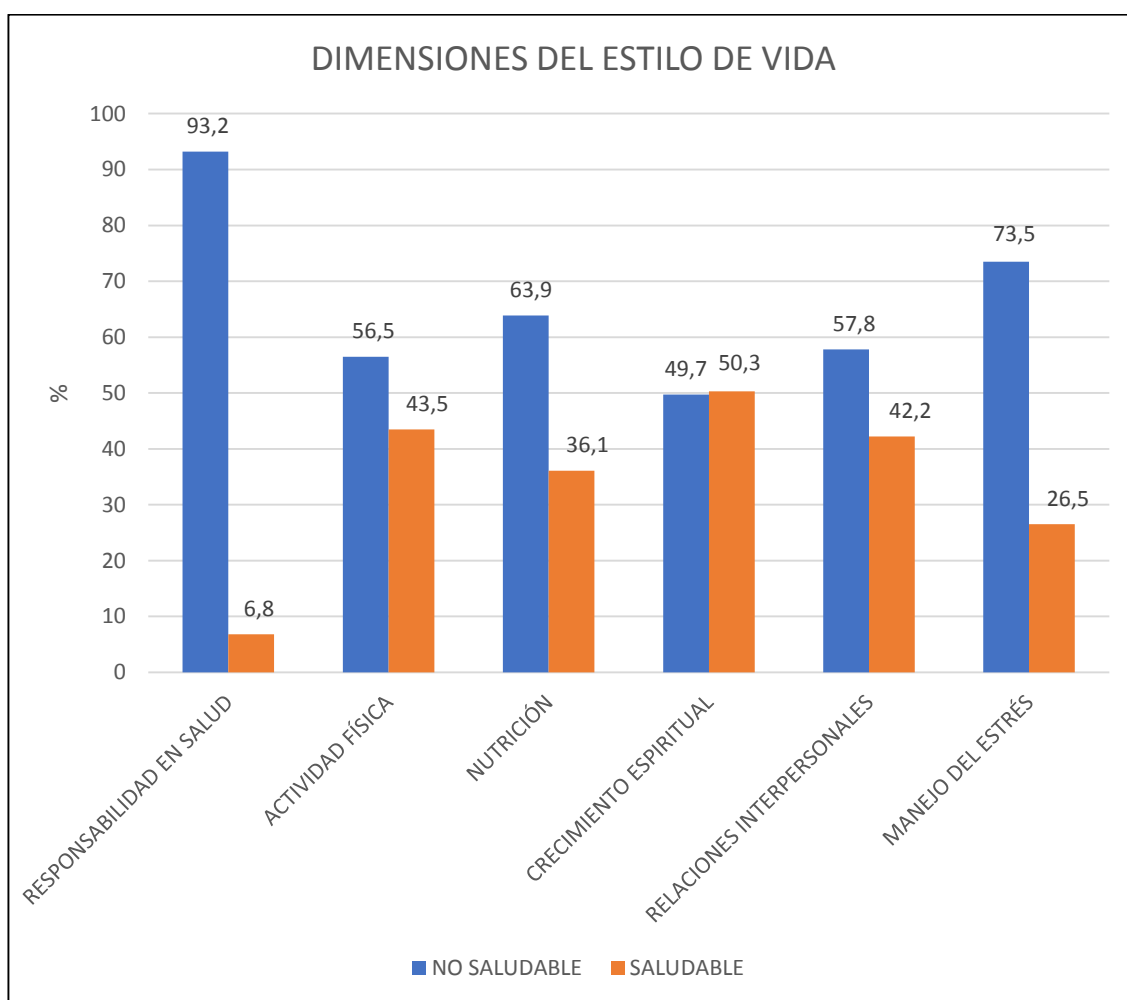
En la dimensión crecimiento espiritual, el 49,7% presenta un nivel no saludable, mientras la mayoría el 50,3% un nivel saludable.

En la dimensión relaciones interpersonales, el 57,8% presenta un nivel no saludable, mientras el 42,2% un nivel saludable.

En la dimensión manejo del estrés, el 73,5% tiene un nivel no saludable, mientras el 26,5% un nivel saludable.

GRÁFICO N° 02

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA - 2025



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

**NIVEL DE CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ
DE LÓPEZ EN TACNA - 2025**

CALIDAD DE SUEÑO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mala calidad	134	91,2
Buena calidad	13	8,8
Total	147	100,0

Fuente: Cuestionario de Sueño aplicado a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López

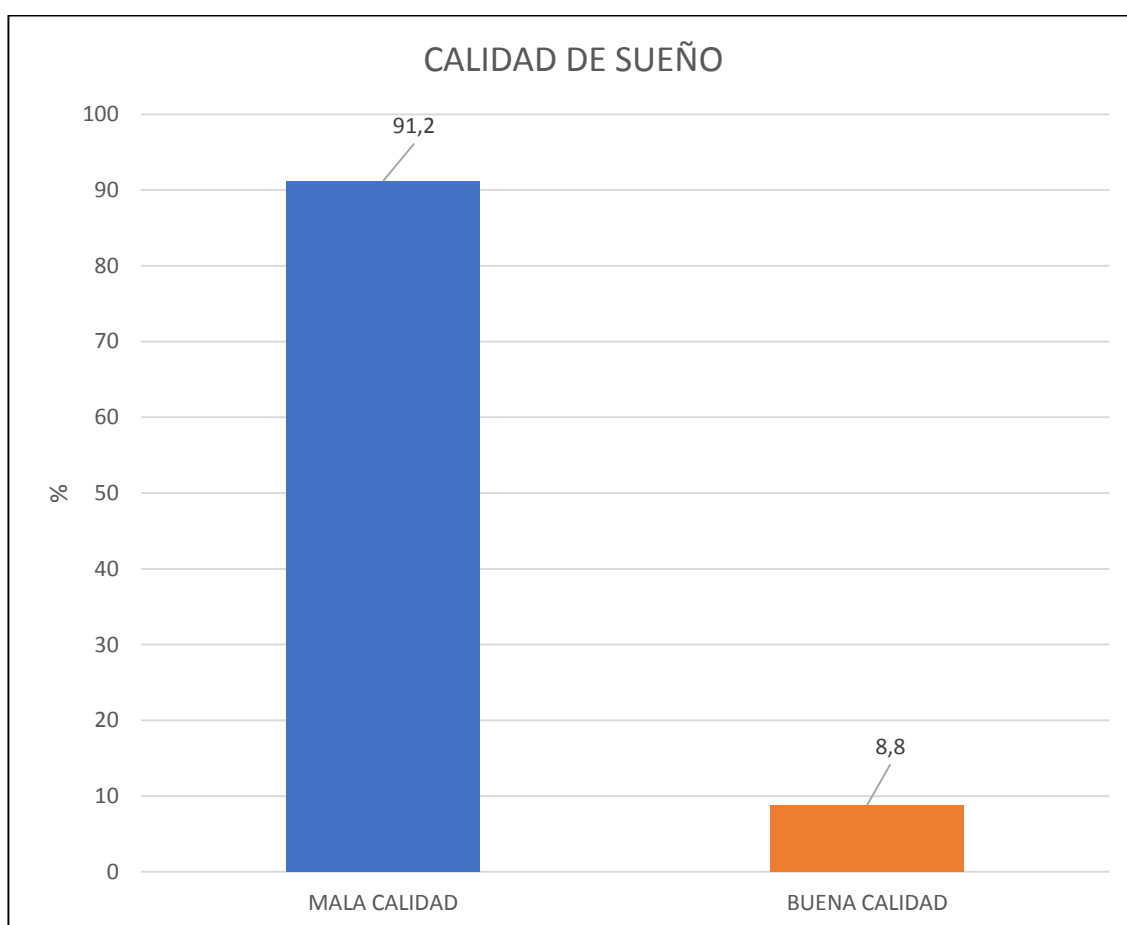
Elaborado por: Bach. Vilca, D.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 03 se muestra el nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna, donde el 91,2% evidencia una mala calidad de sueño, mientras el 8,8% una buena calidad.

GRÁFICO N° 03

NIVEL DE CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA - 2025



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04

**DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ
DE LÓPEZ EN TACNA – 2025**

DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE SUEÑO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
CALIDAD SUBJETIVA DEL SUEÑO	Muy mala	28	19,0
	Bastante mala	44	29,9
	Bastante buena	50	34,1
	Muy buena	25	17,0
	Total	147	100,0
LATENCIA DEL SUEÑO	Menor a 15 min	19	12,9
	16 – 30 min	54	36,7
	31 – 60 min	58	39,5
	Mayor a 60 min	16	10,9
	Total	147	100,0
DURACIÓN DEL SUEÑO	Menos de 5 horas	38	25,9
	Entre 5 – 6 horas	58	39,4
	Entre 6 – 7 horas	35	23,8
	Mas de 7 horas	16	10,9
	Total	147	100,0
EFICIENCIA DEL SUEÑO	Menor a 65%	76	51,7
	65 – 74%	21	14,3
	75 – 84%	14	9,5
	Mayor a 85%	36	24,5
	Total	147	100,0
PERTURBACIONES DEL SUEÑO	3 a más veces a la semana	8	5,4
	1 a 2 veces a la semana	68	46,3
	Menos de una vez a la semana	70	47,6
	Ninguna vez el último mes	1	0,7
	Total	147	100,0
USO DE MEDICAMENTOS	3 a más veces a la semana	0	0,0
	1 a 2 veces a la semana	0	0,0
	Menos de una vez a la semana	10	6,8
	Ninguna vez el último mes	137	93,2
	Total	147	100,0
DISFUNCIÓN DIURNA	Grave	11	7,5
	Moderada	32	21,7
	Leve	52	35,4
	Ninguna	52	35,4
	Total	147	100,0

Fuente: Cuestionario de Sueño aplicado a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López
Elaborado por: Bach. Vilca, D.

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla N.º 04, se aprecian las dimensiones de la calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna.

En la dimensión calidad subjetiva del sueño, se aprecia que el 34,1 % presenta una calidad subjetiva bastante buena, mientras el 17% muy buena.

En la dimensión latencia del sueño, se aprecia que el 39,5% presenta problemas para conciliar el sueño entre 31 a 60 minutos, por otra parte, el 10,9% tarda más de 60 minutos.

En la dimensión eficiencia del sueño, se aprecia que el 51,7 % presenta una eficiencia menor a 65%, mientras el 9,5% presenta una eficiencia entre el 75 a 84%.

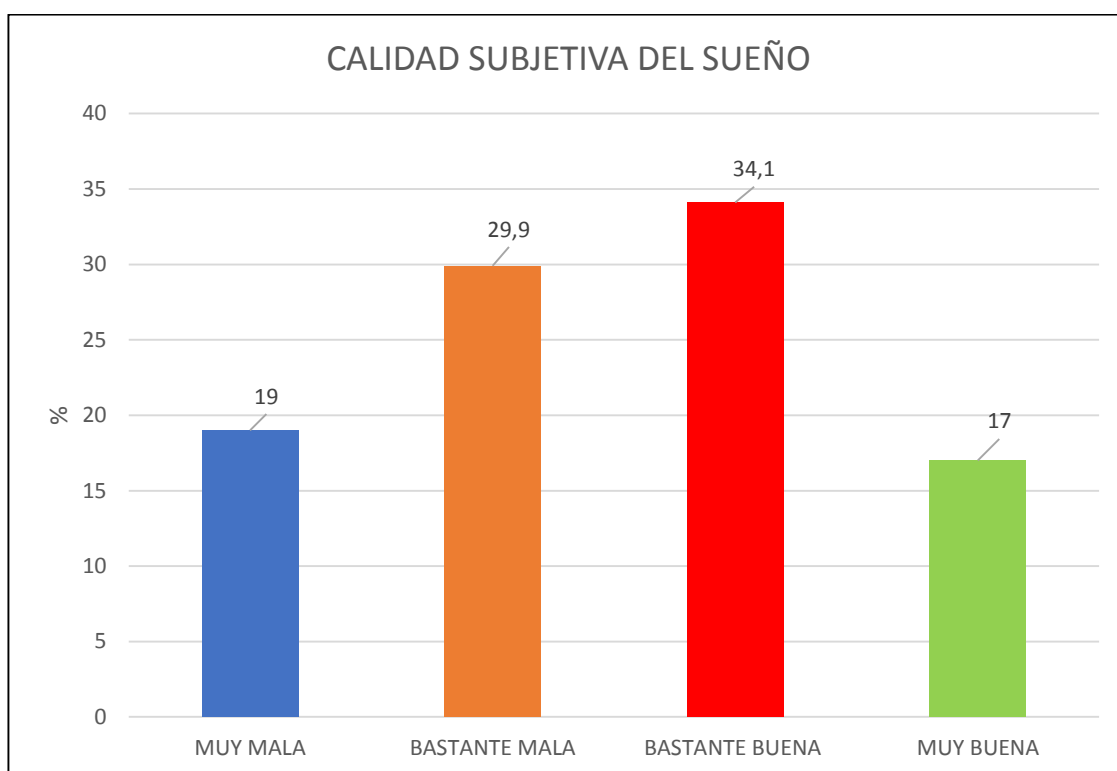
En la dimensión perturbaciones del sueño, se aprecia que el 47,6% presenta perturbaciones menos de una vez a la semana, mientras el 0,7% ninguna en el último mes.

En la dimensión uso de medicamentos, encontramos que el 93,2 % no consume ninguna vez medicamentos para conciliar el sueño, mientras el 6,8% consume menos de una vez a la semana.

En la dimensión disfunción diurna, encontramos que el 35,4% no presenta ninguna disfunción, mientras el 7,5% presenta una disfunción grave.

GRÁFICO N° 04

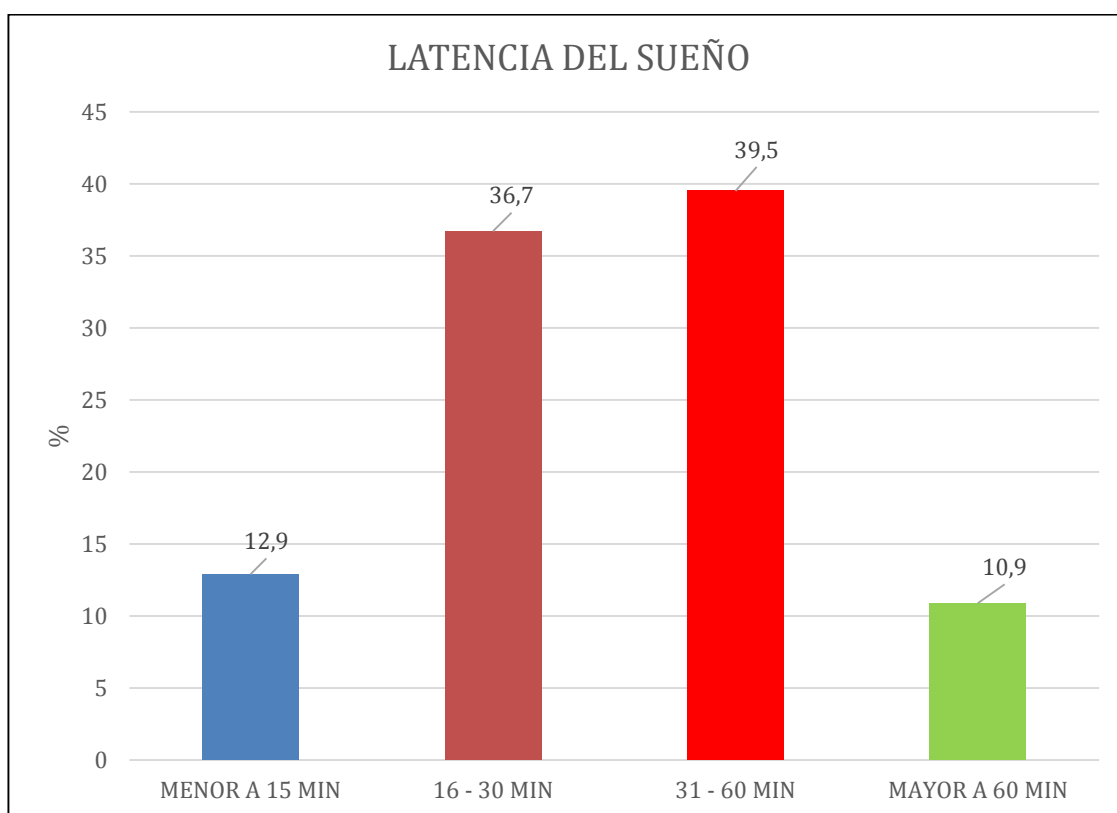
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN CALIDAD SUBJETIVA DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 05

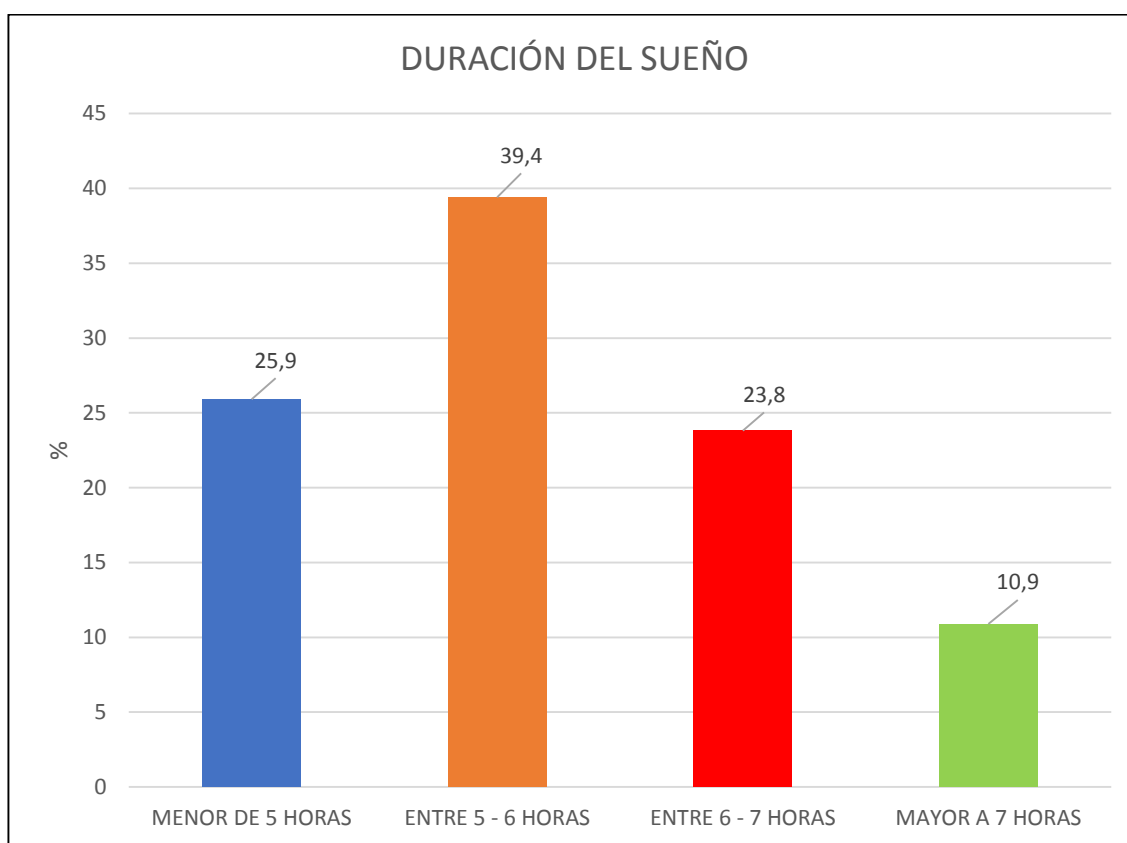
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN LATENCIA DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 06

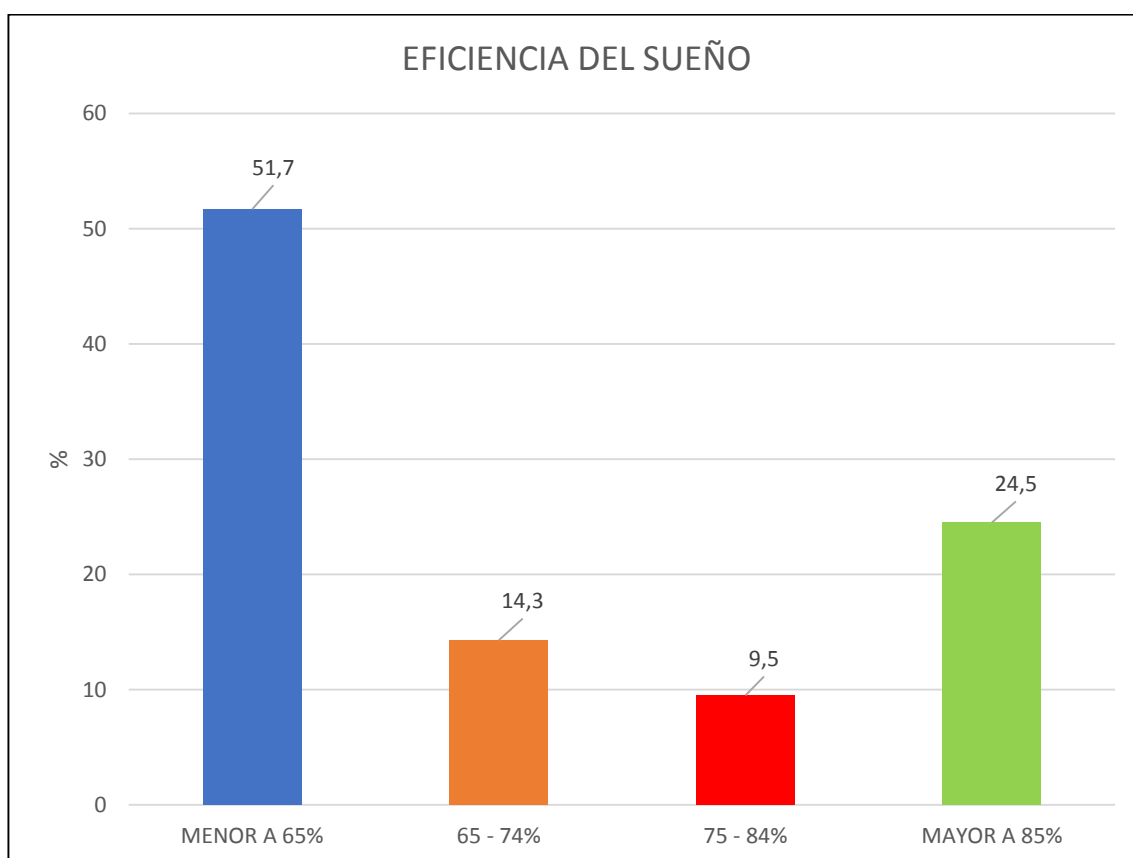
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN DURACIÓN DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 07

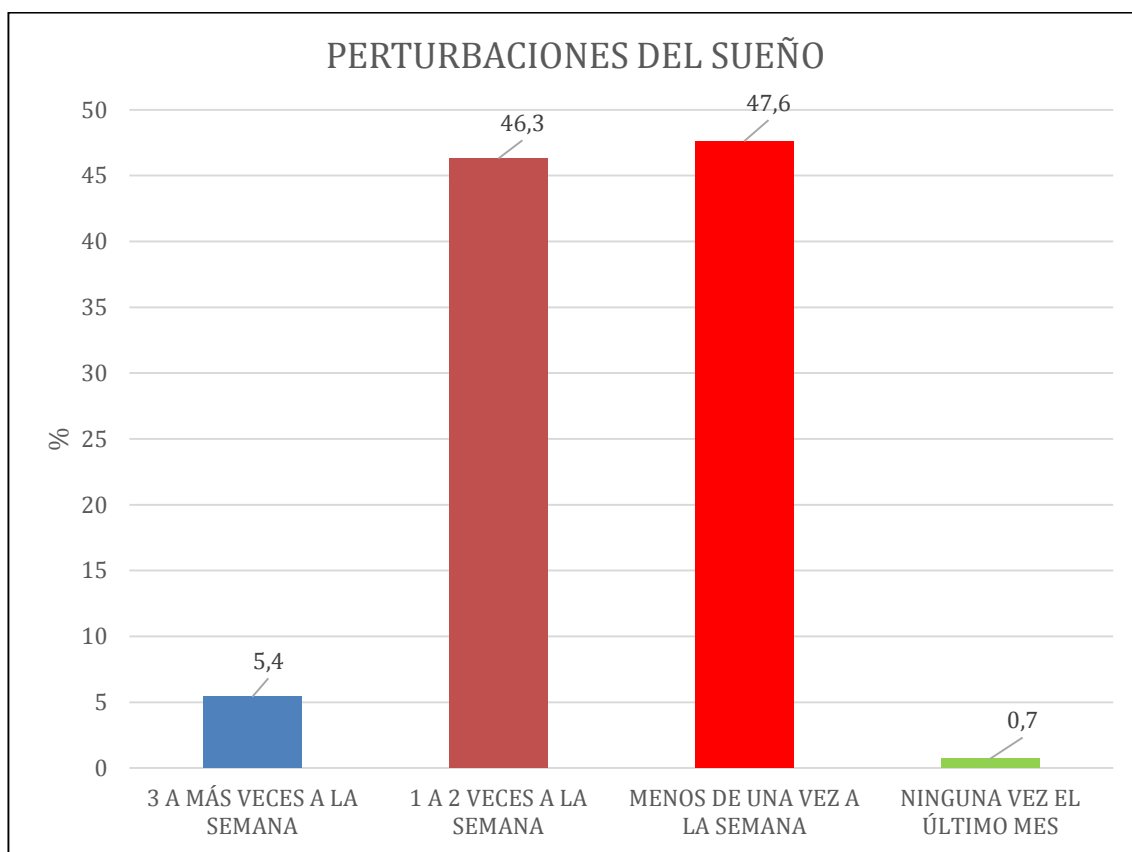
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN EFICIENCIA DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 08

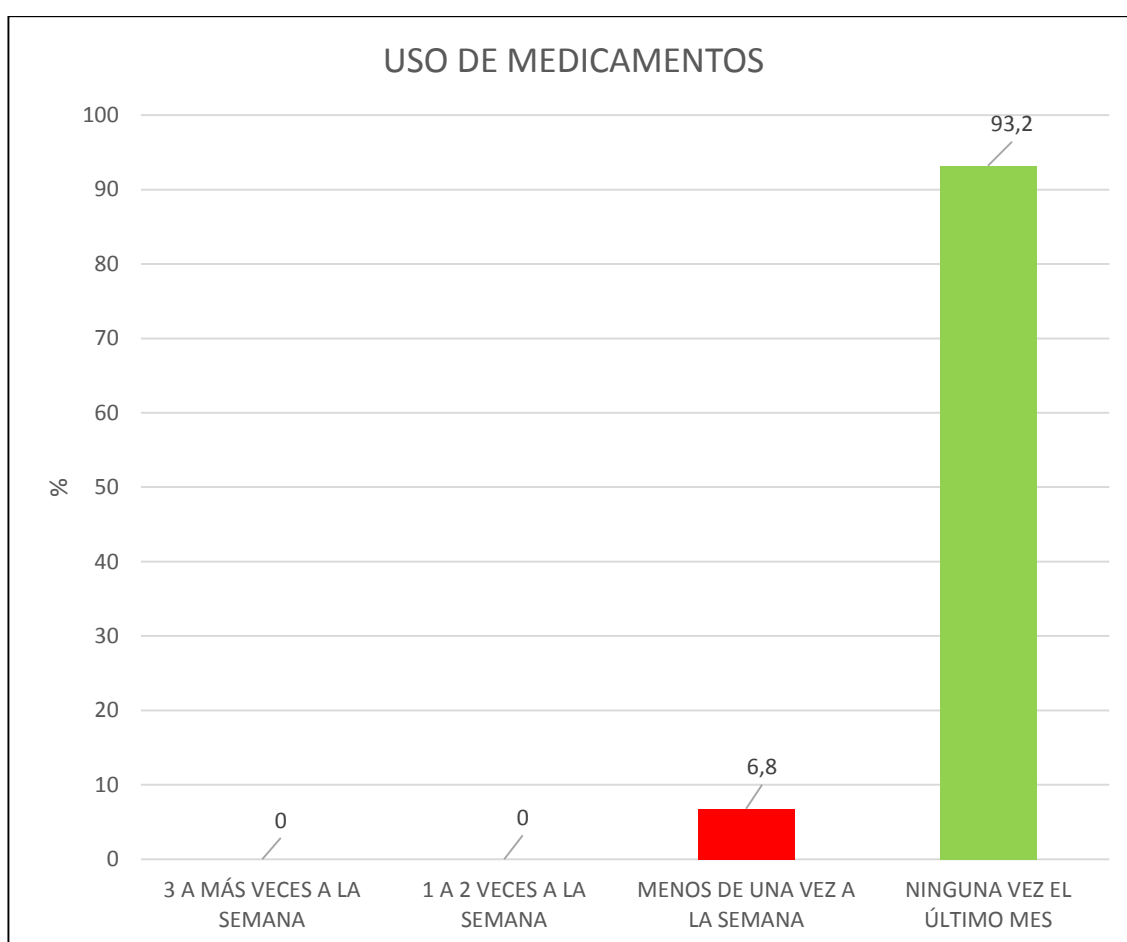
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN PERTURBACIONES DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 09

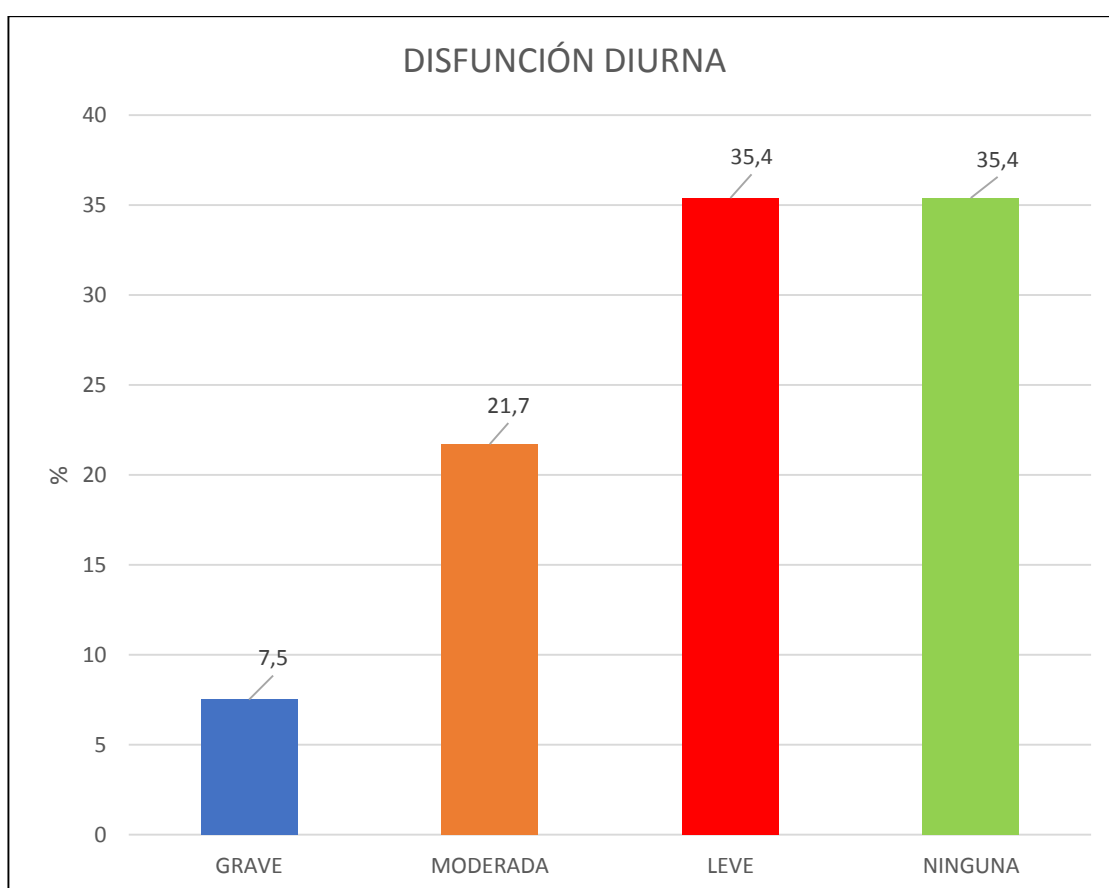
CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN USO DE MEDICAMENTOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

GRÁFICO N° 10

CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN DIMENSIÓN DISFUNCIÓN DIURNA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA – 2025



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05

**ESTILO DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ
DE LÓPEZ EN TACNA - 2025**

ESTILO DE VIDA		CALIDAD DE SUEÑO		
		MALA CALIDAD	BUENA CALIDAD	TOTAL
NO SALUDABLE	N	88	8	96
	%	59,9	5,4	65,3
SALUDABLE	N	46	5	51
	%	31,3	3,4	34,7
TOTAL	N	134	13	147
	%	91,2	8,8	100,0

Fuente: Cuestionarios aplicados a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López
Elaborado por: Bach. Vilca, D.

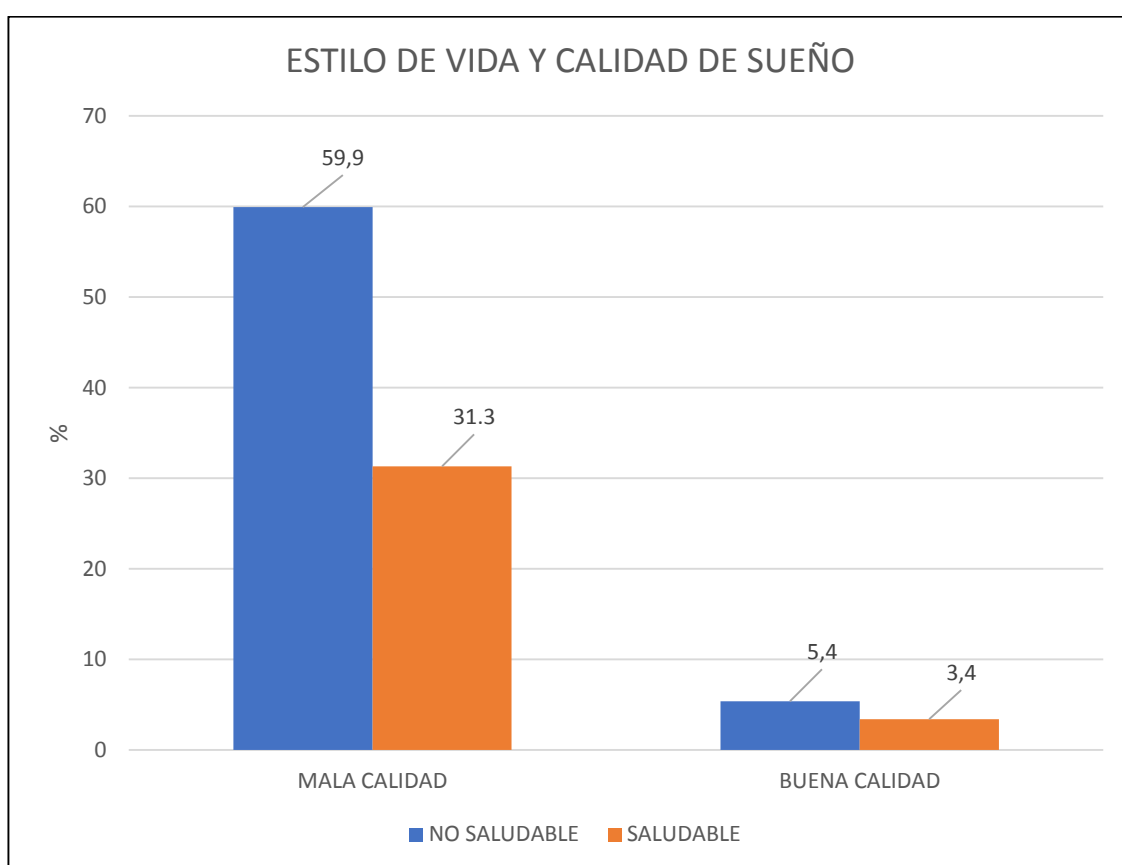
DESCRIPCIÓN:

En la tabla 5, se observa que del grupo de adolescentes el 65,3% tiene un nivel no saludable de estilo de vida, de los cuales el 59,9% tiene una mala calidad de sueño, y solo el 5,4% una buena calidad de sueño.

Por otro lado, el 34,7% de los adolescentes tienen un nivel saludable, de ellos el 31,3% tiene una mala calidad de sueño, y solo el 3,4% una buena calidad de sueño.

GRÁFICO N° 11

ESTILO DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA - 2025



Fuente: Tabla N° 05

4.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS

Hipótesis alterna

HA: Existe relación entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.

Hipótesis nula

HO: No existe relación entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.

Nivel de significancia

$\alpha = 5\% = 0,05$

Estadístico de prueba

Los datos obedecen a una distribución no normal por lo tanto se usa una prueba no paramétrica, el estadístico de prueba de Spearman permitirá evaluar si existe una relación significativa entre las variables de estudio, siendo el más adecuado.

Correlaciones				
			ESTILO DE VIDA	CALIDAD DE SUEÑO
Rho de Spearman	ESTILO DE VIDA	Coefficiente de correlación	1,000	,767
		Sig. (bilateral)	.	,000

		N	147	147
	CALIDAD DE SUEÑO	Coeficiente de correlación	,767	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	147	147

Lectura del (P) valor

H0: ($p \geq 0,05$) $\rightarrow$ No se rechaza la H0

Ha: ($p < 0,05$) $\rightarrow$ Rechazo la H0

****P** = α = 0,002 $\rightarrow$ $P < 0,05$ entonces se rechaza el H0

Decisión

Se obtuvo una correlación positiva alta ($Rho = 0,767$) con una significancia estadística ($P < 0,000$), se decide rechazar la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna con un nivel de confianza del 95%.

Conclusión

Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de estilo de vida y la calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna.

4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación busca determinar el nivel de estilo de vida y calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna, la relevancia del estudio está en el diagnóstico temprano, fomentando así la promoción de estilos de vida saludables, a continuación, se muestra el análisis de los datos obtenidos.

En la tabla N° 01 respecto al estilo de vida se aprecia que el 65,3% de los adolescentes se encuentran en un nivel no saludable y un 34,7% en un nivel saludable.

Estos resultados se contrastan Campos N., Espinoza M. (15), en su investigación “Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo - 2023”, donde se encontró que el 36,4% de adolescentes tiene un nivel bueno de estilo de vida, mientras el 15,3% tiene un nivel por mejorar.

Por otro lado, estos hallazgos difieren con el estudio de Arcata M. (21), “Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024”, que muestra que el 25% de adolescentes tienen un nivel de estilo de vida saludable, mientras el 75% no lo tiene.

Los estilos de vida son patrones de conductas individuales basados en la interacción de las condiciones de vida y factores socioculturales. Estas actividades si se adoptan en la adolescencia y continúan, pueden convertirse factores de riesgo o de protección que puedan afectar la salud del adolescente, cuando sea joven, adulto o adulto mayor. Es importante

hacer notar a los adolescentes la importancia de cambiar hacia un estilo de vida saludable, los adolescentes suelen estar en busca de un modelo para poder guiarse en su modelamiento de personalidad, por eso es de importancia también el buen ejemplo y las correctas amistades.

En la tabla N° 02 se muestran las dimensiones del estilo de vida, respecto a la dimensión responsabilidad en salud el 93,2 % muestra un nivel no saludable, mientras el 6,8% un nivel saludable.

En actividad física, el 56,5% de adolescentes presenta un nivel no saludable, por otra parte, el 43,5% un nivel saludable.

En nutrición, el 63,9% tienen un nivel no saludable, mientras el 36,1% tienen un nivel saludable. Respecto al crecimiento espiritual, el 49,7% presenta un nivel no saludable, mientras la mayoría el 50,3% un nivel saludable. En relación a las relaciones interpersonales, el 57,8% presenta un nivel no saludable, mientras el 42,2% un nivel saludable. En cuanto al manejo del estrés, el 73,5% tiene un nivel no saludable, mientras el 26,5% un nivel saludable.

Estos resultados concuerdan con el estudio de Sanchez R. (16) en su trabajo “Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos”. Se encuentra discrepancia entre 2 de 6 dimensiones del estilo de vida en los adolescentes.

En la dimensión responsabilidad en salud Sanchez R.(17) encontró que el 26% de adolescentes se encontraban en un nivel saludable mientras el 74% ,es decir más de la mayoría en un nivel no saludable , respecto a actividad física el 26% está en un nivel saludable , sin embargo el 74% en un nivel no saludable. En la dimensión nutrición se obtuvo que el 58% de adolescentes presentaba un nivel saludable, mientras el 42% no saludable.

Respecto al crecimiento espiritual el 68% tiene un nivel saludable, por otro lado, el 32% un nivel no saludable. En cuanto a las relaciones interpersonales el 64% muestra un nivel saludable y solo el 36% un no saludable. Finalmente, en la dimensión manejo del estrés el 44% evidencia un nivel saludable, por otra parte, el 56% un no saludable.

Los hallazgos presentados en la investigación, demuestran que en la mayoría de las dimensiones los adolescentes tienden a realizar acciones no saludables, que podría ser por desconocimiento o por no darle la importancia debida. Las consecuencias a corto y a largo plazo, son muchas, no solo afecta la parte física si no también afecta la salud mental de los adolescentes. Por tal motivo es importante la promoción de la salud en los colegios y hogares.

Resalto la dimensión del manejo de estrés, porque según la tabla realizada nos indica que la mayoría no sabe cómo controlar su estrés, cuando por la etapa que están pasando el estrés es algo común, es importante saber cómo manejarlo para que no afecte a las actividades del día a día.

En la tabla N° 03 respecto a la calidad de sueño se aprecia que el 91,2% de los adolescentes tienen una mala calidad de sueño y un 8,8% una buena calidad, esto concuerda con la investigación realizada por Flores K. (22), con la investigación titulada “Asociación entre calidad de sueño y migraña evaluado por cuestionario MS - Q en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna durante agosto 2023” que nos muestra que el 22,3% de los participantes tenían buena calidad de sueño y el 77,7% tenían mala calidad.

Mediante la investigación realizada vemos que la mayoría de los adolescentes no tienen una buena calidad de sueño. Debemos considerar

que en la etapa de la adolescencia el patrón de sueño y vigilia presentan cambios significativos y esto influye en el bienestar físico y mental de los adolescentes. Esta privación del sueño provoca que los adolescentes estén en un estado de confusión y aturdimiento, provoca un inadecuado manejo de las emociones evidenciándose en agresión, impulsividad y mal humor. Además de estas consecuencias pueden aumentar el riesgo del uso de sustancias y comportamiento de riesgo, bajo aprendizaje en los estudios, puede desencadenar una enfermedad mental, etc. Son muchas consecuencias que podrían traer una mala calidad de sueño, por lo cual debemos realizar un trabajo articulado con los adolescentes, interviniendo especialmente en la familia que es donde para la mayor parte del tiempo el adolescente.

En la tabla N°4 se muestra las dimensiones de la calidad de sueño, respecto a la calidad subjetiva del sueño, se aprecia que el 34,1 % presenta una calidad subjetiva bastante buena, mientras el 17% muy buena.

En latencia del sueño, el 39,5% presenta problemas para conciliar el sueño entre 31 a 60 minutos y el 10,9% tarda más de 60 minutos.

En eficiencia del sueño, el 51,7 % presenta una eficiencia menor a 65%, mientras el 9,5% presenta una eficiencia entre el 75 a 84%.

En perturbaciones del sueño, el 47,6% presenta perturbaciones menos de una vez a la semana, mientras el 0,7% ninguna en el último mes.

En el uso de medicamentos, el 93,2 % no consume ninguna vez medicamentos para conciliar el sueño, mientras el 6,8% consume menos de una vez a la semana. En disfunción diurna, el 35,4% presenta una disfunción leve, mientras el 7,5% presenta una disfunción grave.

Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Villegas S., Navarro M. (18) titulada “Ciberadicción y calidad del sueño en adolescentes

de la I.E.P. Sir Alexander Fleming Arequipa -2023". Se encuentra discrepancia en 3 de 7 dimensiones del estilo de vida en los adolescentes.

En esta investigación (18), en la primera dimensión que es calidad subjetiva del sueño se tiene que 45% de los adolescentes tiene una calidad de sueño bastante buena y el 6% muy mala. En cuanto a la dimensión latencia de sueño, el 46% se demora en dormirse entre 16 y 30 minutos y el 20 % entre 31 a 60 minutos. En la dimensión duración del sueño, un 38% duerme más 7 horas y un 30 % entre 5 a 6 horas. Por otro lado en la dimensión de eficiencia del sueño, un 77% de los adolescentes sienten que tienen una eficiencia superior al 85%, y un 10% una eficiencia entre 65 y 74%. En la dimensión de perturbaciones del sueño, el 51% de los adolescentes presenta molestias en el sueño menos de una vez a la semana y el 2% ninguna vez al mes. En la siguiente dimensión que es la utilización de medicamentos para dormir, el 75% de los adolescentes nunca los utilizo y el 4% utilizo un medicamento para lograr dormir 3 o más veces. Por último, en la dimensión de disfunción diurna, el 41% de los adolescentes presenta una disfunción leve y el 11% presenta una disfunción grave.

La calidad de sueño es importante para los adolescentes, en esta etapa hay cambios cognitivos, físicos y psicológicos y están en un constante desarrollo. Existen muchas investigaciones donde nos dicen que es necesario un buen y reparador sueño, para el bienestar del adolescente. En la investigación realizada en una de las dimensiones que es la de eficiencia del sueño, una gran mayoría presenta menos del 65% demostrando que muchos adolescentes tienen dificultades para conciliar o mantener el sueño, esto afecta en sus actividades del día, interrumpe su aprendizaje y las labores que desea realizar.

Finalmente, en la tabla N° 05: Estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López, se observa que del grupo de adolescentes el 65,3% tiene un nivel no saludable de estilo de vida, de los cuales el 59,9% tiene una mala calidad de sueño, y solo el 5,4% una buena calidad de sueño. Por otro lado, el 34,7% de los adolescentes tienen un nivel saludable, de ellos el 31,3% tiene una mala calidad de sueño, y solo el 3,4% una buena calidad de sueño. Según la prueba Rho - Spearman en relación al estilo de vida con la calidad de sueño se aprecia que $P < 0,05$ esto determina que existe relación significativa entre ambas variables.

Esto concuerda con la investigación realizada por Ccama F. (19) con la investigación titulada “Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la escuela profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024” donde del grupo que tienen un estilo de vida saludable el 26,7% presentan una calidad de sueño regular, y del grupo que tiene un estilo de vida no saludable el 26,7% tienen una regular calidad de sueño y el 19,8% presenta una mala calidad de sueño. Llegando a la conclusión que ambas variables tienen una relación directa.

De acuerdo a estos resultados es necesario mejorar el estilo de vida para tener una buena calidad de sueño en los adolescentes, para que puedan tener un mejor desarrollo, logrando tener una vida llena de objetivos logrados. Esto se logrará con una adecuada educación y sensibilización a los estudiantes, profesores y padres de familias mediante un trabajo articulado de los profesionales de salud. Es importante investigar el contexto del adolescente, debido a que cada uno tiene diferentes características y entornos de convivencia.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis de los resultados obtenidos en esta investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- El estilo de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en su mayoría es no saludable reflejado con el mayor porcentaje, aumentando el riesgo que en un futuro puedan padecer de enfermedades crónicas.
- La mayoría de las dimensiones del estilo de vida se encuentran en niveles no saludables entre los adolescentes que fueron evaluados, lo que manifiesta una situación preocupante respecto a la adopción de conductas promotoras de salud. Esto podría traerle consecuencias al adolescente en su salud física, mental, social.
- Se identificó en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López que en su mayoría presentan una mala calidad de sueño, esto pone en riesgo su correcto, causando problemas en su concentración, aprendizaje y reacción.

- En cada dimensión de la calidad de sueño hay un gran porcentaje de adolescentes que no presentan buenos indicadores para su salud, evidenciando un deterioro significativo del sueño en esta población, si esto continúa sucediendo, podría provocar un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, pérdida de habilidades cognitivas, etc.
- Se determinó que existe una relación significativa entre el estilo de vida y la calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López, esto quiere decir que mientras se tenga un estilo de vida no saludable, se contará con una mala calidad de sueño.

5.2 RECOMENDACIONES

1. A la Institución educativa:

- Trabajar juntamente con el Puesto de Salud 5 de noviembre para realizar campañas de promoción con el objetivo de identificar factores de riesgo que puedan perjudicar el estilo de vida de los adolescentes y promover comportamientos saludables a través de actividades llamativas para los adolescentes.
- Incorporar un personal de enfermería en su comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, como indica la ley N°31317.

2. Al establecimiento de salud:

- Sensibilizar a los estudiantes y personal docente de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López sobre las consecuencias que trae el descuidar cada dimensión del estilo de vida.
- Realizar actividades de sensibilización sobre la importancia de una buena calidad de sueño, que este dirigido no solo a los adolescentes sino también a los padres de familias o cuidadores.

3. Al profesional de Enfermería:

- Incentivar a los padres y adolescentes el cumplimiento del paquete de Atención Integral del adolescente, que va a permitir promover, proteger y mantener la salud física, mental y social de los adolescentes, contribuyendo así a un correcto desarrollo.
- Realizar un programa preventivo promocional acerca de la higiene del sueño en los adolescentes, incluyendo técnicas de respiración, relajación, yoga o meditación para ayudar a mejorar la calidad del sueño

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente.[Internet]; 2025. Acceso 08 de julio de 2025. Disponible en : https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Gob.pe. Resolución Ministerial N.º 538-2009-MINSA.[Internet]; 2025. Acceso 08 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/246361>
3. Aldeas Infantiles SOS. La importancia del sueño en la adolescencia. [Internet]; 2018. Acceso 08 de julio de 2025. Disponible en:<https://www.aldeasinfantiles.org.mx/noticias/tips-sos/la-importancia-del-sueno-en-la-adolescencia>
4. Rodríguez C. Calidad del sueño en estudiantes de un Colegio Secundario de Huancayo-2022. [Internet]; 2022. Acceso 08 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4698/TESIS.RODRIGUEZ%20MATOS.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
5. Medline Plus. Los adolescentes y el sueño. [Internet]; 2018. Acceso 09 de julio de 2018. Disponible en:<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000872.htm#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20y%20la%20salud%20de%20los%20adolescentes&text=Al%20igual%20que%20los%20adultos,exceso%20y%20subir%20de%20peso>

6. Amiano P. Estilo de vida y hábitos alimentarios con relación al running. [Internet]; 2019. Acceso 09 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.teseopress.com/corredores/chapter/52/>
7. Ortiz A. La interacción entre los sistemas vivos, psíquicos y sociales en la teoría sistémica de Niklas Luhmann. [Internet]; 2021. Acceso 09 de julio de 2025. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882021000100159#:~:text=La%20interacci%C3%B3n%20entre%20los%20sistemas,teor%C3%ADa%20sist%C3%A9mica%20de%20Niklas%20Luhmann
8. Sociedad Española de Psicología Clínica. Salud mental en la adolescencia: la importancia de la prevención, la coordinación entre profesionales y la formación especializada. [Internet]; 2025. Acceso 09 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.anpir.org/salud-mental-en-la-adolescencia-la-importancia-de-la-prevencion-la-coordinacion-entre-profesionales-y-la-formacion-especializada/#:~:text=Cuidar%20la%20salud%20mental%20en,el%20futuro%20de%20nuestra%20sociedad>
9. Gob.pe. Ley N.º 30947 Ley de la salud mental. [Internet]; 2019. Acceso 17 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/1423694-30947>
10. Diario Oficial del Bicentenario el Peruano. Código de los niños y adolescentes Ley N° 27337. Editora Perú. Perú ;2000; p. 5.

11. Gob.pe. Decreto Supremo N.º 012-2025-SA [Internet]; 2025. Acceso 17 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/6944165-012-2025-sa>
12. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilo de vida. [Internet]. Acceso 22 de julio de 2025. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
13. Calidad de sueño : Un analisis conceptual evolutivo. [Internet]; 2021. Acceso 22 de julio de 2025. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/>
14. Reales P. Relación entre estilos de vida, niveles de ansiedad y depresión en adolescentes de Barranquilla durante 2024. [Internet]; 2025. Acceso 25 de julio de 2025. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/items/33e0233e-aca1-4338-88ed-56a4addab1f2>
15. Campos N., Espinoza M., Celis M. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. [Internet]; 2023. Acceso 25 de julio de 2025. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942023000100203&script=sci_arttext
16. Aldea V., Anabalon J., Henriquez S. Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. [Internet]; 2023. Acceso 25 de julio de 2025. Disponible en:

<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/23393/8305>

17. Sánchez R. Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes- Los Olivos 2022. [Internet]; 2023. Acceso 27 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484e-b05f-b60ba38ced23>
18. Villegas S., Navarro M. Ciberadicción y calidad del sueño en adolescentes de la I.E.P. Sir Alexander Fleming Arequipa -2023. [Internet]; 2025. Acceso 27 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cefc948f-7599-4222-ba36-c80ba7f07017/content>
19. Ccama F. Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la escuela profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024. [Internet]; 2025. Acceso 27 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e5811683-8504-48da-ad46-18b20b01ebf0/content>
20. Yapurasi W. Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la UNJBG, Tacna-2023.. [Internet]; 2023. Acceso 30 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/307ff094-f1e3-4a94-86c2-0d8bcc63a548/content>

21. Arcata M. Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024. [Internet]; 2024. Acceso 30 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/942ce398-e082-4e48-9641-e89c8cf72b41>
22. Flores K. Asociación entre calidad de sueño y migraña evaluado por cuestionario MS-Q en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna durante agosto 2023. [Internet]; 2023. Acceso 30 de julio de 2025. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3118/Flores-Noa-Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Raile M. Modelos y teorías en Enfermería. 8th ed. Elsevier. España; 2015; p. 392
24. Wayne G. Nola Pender: Modelo de promoción de la salud. [Internet]; 2019. Acceso 01 de agosto de 2025. Disponible en: <https://nurseslabs.com/nola-pender-health-promotion-model/>
25. Aristazábal G., Blanco D., Sánchez A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Internet]; 2011. Acceso 01 de agosto de 2025. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

26. Rubio A. SEPEAP. La etapa de la adolescencia. [Internet]. Acceso 01 de agosto de 2025. Disponible en: <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
27. Rodrigo J., Maiquez L., et al. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. [Internet]; 2004. Acceso 02 de agosto de 2025. Disponible <https://www.psicothema.com/pi?pii=1183>
28. Universidad de Murcia. Estilo de vida. [Internet] Acceso 04 de agosto de 2025. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/contenidos_actividad_fisica_para_la_salud.html
29. Wong C. Estilos de vida. [Internet]; 2012. Acceso 22 de julio de 2025. Disponible en: <https://saludpublica1.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
30. Barajas M., Carvajal L. Responsabilidad en salud y factores asociados en adultos de la Regional Norte de Santander, Colombia. [Internet]; 2024. Acceso 04 de agosto de 2025. Disponible en: <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-ResponsabilidadEnSaludYFactoresAsociadosEnAdultosD-9740350.pdf>
31. Fallbrook Medical Center. Asumir la responsabilidad de tu salud. [Internet]; 2025. Acceso 06 de agosto de 2025. Disponible en: [https://www.fallbrookmedicalcenter.com/es/asumir-la-responsabilidad-de-tu-salud/#:~:text=Asumir%20la%20responsabilidad%20de%20tu%](https://www.fallbrookmedicalcenter.com/es/asumir-la-responsabilidad-de-tu-salud/#:~:text=Asumir%20la%20responsabilidad%20de%20tu%20)

20salud%20implica%20participar%20activamente%20en,tu%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20mental

32. Ministerio de Sanidad. Estilos de vida saludable. [Internet]. Acceso 08 de agosto de 2025. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
33. Cintra O., Balboa Y. La actividad física: un aporte para la salud. Cuba; 2011; p.3
34. Medline Plus. Nutrición. [Internet]; 2024. Acceso 08 de agosto de 2025. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>
35. Sistema de Atención Integral a la Salud. Alimentación como Estilo de Vida Saludable. [Internet]; 2019. Acceso 08 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>
36. Wake up. ¿Qué es el crecimiento espiritual?.[Internet]; 2024. Acceso 10 de agosto de 2025. Disponible en: <https://wakeupplatform.com/blog/2024/06/24/crecimiento-espiritual/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20crecimiento%20espiritual,pensamiento%20del%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa>
37. GCF Global. Área Espiritual. [Internet]; 2024. Acceso 11 de agosto de 2025. Disponible en: <https://edu.gcfglobal.org/es/areas-de-la-vida/area-espiritual/1/>

38. González J. Espiritualidad a lo largo de la vida: Implicaciones para la psicología. [Internet]; 2019. Acceso 13 de agosto de 2025. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/333223911_Espiritualidad_a_lo_largo_de_la_vida_Implicaciones_para_la_psicologia#:~:text=El%20desarrollo%20espiritual%20es%20un,humanidad%20o%20por%20elementos%20sagrados
39. Concepto. Relaciones interpersonales. [Internet]; 2025. Acceso 13 de agosto de 2025. Disponible en: <https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>
40. Lacunza A., Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. 2016; 16(2)
41. Eisenberg Family Depression Center. Estrategias de estilo de vida y manejo del estrés. [Internet]; 2025. Acceso 15 de agosto de 2025. Disponible en: <https://depressioncenter.org/outreach-education/depression-center-toolkit/want-stay-mentally-healthy/lifestyle-strategies-and>
42. Mayo Clinic. Control del estrés. [Internet]; 2025. Acceso 15 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898#:~:text=Controlar%20el%20estr%C3%A9s%20puede%20ayudarte,la%20acci%C3%B3n%20y%20el%20cambio>

43. Solari F. Elsevier. Trastornos del sueño. [Internet]; 2015. Acceso 19 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-trastornos-del-sueno-adolescencia-S0716864015000103#:~:text=Siempre%20es%20necesario%20investigar%20las,de%20transici%C3%B3n%20menor%20C7.&text=El%20S%C3%ADndrome%20de%20Fase%20Retardada,1.&text=2.,-Sue%C3%B1o%20normal%20cuando&text=3.,-Se%20asocia%20a>
44. Teens Health. Problemas frecuentes del sueño. [Internet]; 2020. Acceso 19 de agosto de 2025. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/sleep.html#:~:text=Estos%20trastornos%20pueden%20hacer%20que,algunos%20adolescentes%20tengan%20ambos%20trastornos.>
45. Navarro A., González G. Trastornos del sueño y su impacto en el neurodesarrollo. [Internet]; 2025. Acceso 16 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol82-22/s3/30s3.pdf>
46. Borquez P. Calidad de sueño, Somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. [Internet]; 2011. Acceso 16 de agosto de 2025. Disponible en: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a09.pdf>
47. Clínica Ricardo Palma. Día Mundial del sueño. ¿Cómo mejorar la calidad de sueño? [Internet]; 2023. Acceso 18 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.crp.com.pe/noticia/dia->

mundial-del-sueno-como-mejorar-la-calidad-del-sueno-a-pesar-de-la-falta-de-tiempo-y-un-ritmo-de-vida-acelerado/#

48. Bupa Salud. 10 consecuencias de no dormir bien y su impacto en la calidad de vida. [Internet]; 2025. Acceso 18 de agosto de 2025. Disponible en: <https://www.bupasalud.com/salud/10-consecuencias-de-no-dormir-bien>
49. Psicología UANL. Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh. [Internet]; 2021. Acceso 18 de agosto de 2023. Disponible en: <https://psicologiauanl.wordpress.com/2021/09/29/indice-de-calidad-de-sueno-de-pittsburgh/>
50. Roll eat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS. [Internet]; 2021. Acceso 19 de agosto de 2025. Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
51. Buttazzoni M., Casadey G. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. [Internet]; 2021. Acceso 20 de agosto de 2025. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
52. Jauregui C., Suarez P. Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad: Enfoque en Salud Familiar. 2nd ed. Colombia; 2004; p.247
53. Libre text. Diseños correlacionales. [Internet]; 2023. Acceso 21 de agosto de 2025. Disponible en: https://espanol.libretexts.org/Bookshelves/Ciencias_Sociales/Ps

icologia/Libro%3A_Psicolog%C3%ADa_General_para_Estudia
ntes_de_Honor_(Votaw)/04%3A_Dise%C3%B1os_de_investig
aci%C3%B3n/4.04%3A_Dise%C3%B1os_correlacionales?utm
_source=textcortex&utm_medium=zenochat

54. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Internet]; 2019. Acceso 21 de agosto de 2025. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/items/7f23fcf3-3b78-43ff-ab65-aea8f062b1f0>
55. Cornejo J., Ticona S. USO DE REDES SOCIALES Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – AREQUIPA 2021. [Internet]; 2022. Acceso 23 de agosto de 2025. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/22413ac3-9fe4-4785-9d00-d53db88c7c14/content>

ANEXOS

ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO N° 02: INSTRUMENTOS

ANEXO N° 03: CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO N° 04: VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

ANEXO N° 05: VALIDEZ POR CRITERIO

ANEXO N° 06: VALIDEZ POR CONTENIDO – V de AIKEN

ANEXO N° 07: CONFIABILIDAD

ANEXO N° 08: RESOLUCION DE FACULTAD DE EJECUCION
DE PROYECTO

ANEXO N° 09: AUTORIZACION DE PRUEBA PILOTO

ANEXO N° 10: AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO

ANEXO N° 11: TABLAS Y GRAFICOS DATOS GENERALES

ANEXO N° 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025										METODOLOGIA
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION							ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN: Descriptivo y de corte transversal MÉTODO: Deductivo POBLACIÓN: 147 estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria UNIDAD DE ANÁLISIS: adolescentes varones y mujeres de primero, segundo y tercero de secundaria de I.E. Esperanza Martínez de López MUESTRA: Se trabajó con el total de adolescentes pertenecientes a primero, segundo, tercero de secundaria.
			VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	ESCALA NUMERICA	
¿Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025?	O. GENERAL Determinar la relación entre el estilo de vida y calidad de sueño en adolescentes, Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna - 2025.	HA. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	VARIABLE INDEPENDIENTE: Estilo de vida	El estilo de vida en la adolescente se refiere a una serie de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades como seres humanos y lograr el desarrollo personal. (12)	Responsabilidad en salud	-Autogestión de la salud. -Toma de decisiones.	1,2,3,4,5,6	No saludables (36-89) Saludables (90-144)	Ordinal	
					Actividad Física	-Frecuencia -Tipo de actividad -Intensidad	7,8,9,10			
					Nutrición	-Consumo de alimentos -Hábitos alimentarios	11,12,13,14,15			
					Crecimiento espiritual	-Identificación del propósito en la vida. -Establecer objetivos en cada ámbito de la vida	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26			

					Relaciones interpersonales	--Autoestima -Comunicación -Empatía	27,28,29, 30,31			MUESTREO: No se usó ningún muestreo, se trabajó con 147 adolescentes que se encontraban disponibles al momento de realizar el estudio.
					Manejo del estrés	-Relajación -Problemas de sueño	32,33,34, 35,36			
O. ESPECIFICOS -Establecer el nivel de estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López, Tacna – 2025. -Valorar las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025. -Especificar el nivel de calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Esperanza	HO. No existe relación estadísticame nte significativa entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.	VARIABLE DEPENDIENTE : Calidad de sueño	La calidad del sueño se define como la satisfacción personal de una persona con todos los aspectos de la experiencia del sueño. Estos aspectos son la eficiencia del sueño, latencia del sueño, duración del sueño y tiempo de sueño, permiten medir si una persona descansa bien durante la noche. (13).	Calidad subjetiva del sueño	-Valoración de la calidad de sueño	6	Mala calidad (5-21) Buena calidad (0-4)	Nominal	CONSIDERACIONES ETICAS: -Consentimiento informado Se realizará la aplicación de la encuesta previo consentimiento informado y previa autorización del director, el docente de aula y padre de familia o tutor del estudiante. TECNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS PARA INSTRUMENTOS DE RECOLECCION Técnica: encuesta Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE DATOS: Se realizará la validación de instrumentos por 5 especialistas	
				Latencia del sueño	-Tiempo se tarda en conciliar el sueño -Dificultad para conciliar el sueño en la primera media hora	2-5 a				
				Duración del sueño	-Horas efectivas de sueño	4				
				Eficiencia del sueño	-Hora de levantar por la mañana -Hora de acostarse por la noche	1,3,4				
				Perturbaciones del sueño	-Despertarse durante la noche -Problemas para conciliar el sueño	5b-5j				

	Martínez de López en Tacna - 2025. -Valorar la calidad de sueño según dimensiones en adolescentes de la Institución Educativa. - Relacionar el estilo de vida y calidad de sueño en los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna - 2025.				<table><tr><td>Uso de medicamentos</td><td>-Cantidad de veces que usa medicamentos para poder dormir</td><td>7</td></tr><tr><td>Disfunción diurna</td><td>-Somnolencia diurna -Fatiga</td><td>8-9</td></tr></table>	Uso de medicamentos	-Cantidad de veces que usa medicamentos para poder dormir	7	Disfunción diurna	-Somnolencia diurna -Fatiga	8-9		TECNICA PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS: Los datos fueron procesados por Excel y el SPSS TECNICA PARA LA PRESENTACION, EL ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS: Los resultados se expresan en las tablas y gráficos estadísticos TECNICAS PARA INFORME FINAL: Se elaborará las tablas estadísticas donde se distribuirá la información de acuerdo a las variables de estudio, luego se procederá a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones respectivas cumpliendo con el protocolo ESEN
Uso de medicamentos	-Cantidad de veces que usa medicamentos para poder dormir	7											
Disfunción diurna	-Somnolencia diurna -Fatiga	8-9											

ANEXO N° 02

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

Estimado alumno soy bachiller en Enfermería egresada de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, en esta oportunidad estamos aplicando un cuestionario que tiene como objetivo recolectar información sobre los Estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de primer a tercer año de esta prestigiosa Institución Educativa.

Es necesario destacar que los datos que usted proporcione, se mantendrán en total confidencialidad y serán utilizados solo para fines investigativos, asegurando que no se de a conocer su nombre. Por tanto, se le pide leer cuidadosamente y responder de la manera más sincera posible.

Acepta voluntariamente participar en la presente investigación: SI()NO ()

INSTRUCCIONES

Primero se debe llenar los datos generales según corresponda, y luego responder cada una de las preguntas de la manera mas sincera posible.

-Grado y sección: -Edad:

-Sexo: Masculino () Femenino ()

Frecuencia: Nunca (1) A veces (2) Frecuentemente (3)
Rutinariamente (4)

		Nunca	A veces	Frecuente mente	Rutinaria mente
1	Asistes al establecimiento de salud para tu control integral por lo menos una vez al año				
2	Conoces el nivel de hemoglobina en tu sangre.				
3	Lees revistas, folletos o páginas web sobre cómo cuidar tu salud.				
4	Cuando vas a una revisión médica con tus padres y no están de acuerdo con lo que				

	te indica para tu cuidado, buscan la opinión de otro medico				
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.				
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.				

		Nunca	A veces	Frecuente mente	Rutinaria mente
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.				
8	Participas en planes o actividades de ejercicio físico bajo supervisión de un adulto (profesor, padre, etc)				
9	Controlas tu pulso durante o despues de la realización de la actividad física.				
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte.				
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.				
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.				
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.				
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.				
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.				
16	Te quieres a ti misma (o)				
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
18	Creas que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				

19	Te sientes feliz y contenta (o)				
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.				
21	Tienes planes para tu futuro.				
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.				
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.				
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.				
25	Eres realista con las metas que te propones.				
26	Creer que tu vida tiene un propósito.				
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.				

		Nunca	A veces	Frecuente mente	Rutinaria mente
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.				
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.				
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
32	Tomas tiempo cada día para relajarte.				
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.				
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.				
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés				

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

Grado y Sección: Edad: Sexo:

A continuación, se expresan cuatro respuestas posibles a cada uno de los 19 apartados. Marque con un aspa (X) la casilla que mejor refleje su situación actual.

1. En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se va a dormir en la noche?
 - a) 9 de la noche
 - b) 10 de la noche
 - c) 11 de la noche
 - d) Otro

2. Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?
 - a) Menos de 15 min
 - b) Entre 16 - 30 min
 - c) Entre 31 - 60 min
 - d) Más de 60 min

3. En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?
 - a) Antes de las 5:00 am
 - b) A las 5:20 am
 - c) A las 5:40 am
 - d) Después de las 6:00 am.
 - e) Otro

4. ¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?
 - a) Menos de 5 horas
 - b) Entre 5 y 6 horas
 - c) Entre 6 y 7 horas
 - d) Más de 7 horas

5. Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a:

		Ninguna vez al mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
a	Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora:				
b	Despertarse en la noche o madrugada:				
c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio				
d	Tener dificultad para respirar bien				

e	Toser o roncar ruidosamente				
f	Tener la sensación de frío				
g	Poseer demasiado calor				
h	Experimentar pesadillas o malos sueños				
i	Padecer de dolores en el cuerpo				
j	Otras razones				

6. Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

- a) Muy buena
- b) Bastante buena
- c) Bastante mala
- d) Muy mala

7. Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?

- a) Ninguna vez en el último mes.
- b) Menos de una vez a la semana.
- c) Una o dos veces a la semana.
- d) Tres o más veces a la semana.

8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases, estudiaba, hacía sus tareas, entre otros)?

- a) Ninguna vez en el último mes.
- b) Menos de una vez a la semana.
- c) Una o dos veces a la semana.
- d) Tres o más veces a la semana.

9. En el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- a) Ningún problema.
- b) Un problema muy ligero.
- c) Un de problema intenso.
- d) Un gran problema.

10. ¿Usted suele dormir solo o acompañado?

- a) Solo
- b) Con alguien en la habitación
- c) En la misma habitación, pero en otra cama
- d) En la misma cama

ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento se quiere la autorización para el desarrollo de la investigación titulada: “ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025”, siendo desarrollada con fines académicos. Dicha investigación será realizada con el objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de sueño en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa. Se aplicará dos cuestionarios, uno para determinar que estilo de vida presenta el menor y el segundo para saber si tiene una buena calidad de sueño, cabe recalcar, que la información recabada es de carácter estrictamente confidencial, y anónima, de ante mano se agradece la participación de su menor hijo(a), la participación es de forma voluntaria.

Por lo mencionado anteriormente da su consentimiento para la participación de su menor hijo(a) en dicha investigación.

SI () NO ()

Tacna,.....de.....del 2025

Firma del padre/madre o apoderado

ANEXO N° 04

VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

EXPERTO N° 01

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- DATOS GENERALES:**
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Velasquez, Giusseppe Dario EDAD: 36
- 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Salud Mental Comunitaria "Villa Taona"
- 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: licenciado en Enfermería
- 1.4. GRADO ACADÉMICO: MENTION EN
- 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: * Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Taona -2025*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				75%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					81%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					82%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				80%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					84%
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					85%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				80%	

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena..... X
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81 FECHA Y LUGAR: 10/11/25 Taona
3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 70034428

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

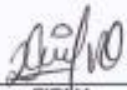
	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	✓			
2	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.		✓		
3	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	✓			
4	Cuando vas al médico con tus padres y no están de acuerdo con lo que te indica para tu cuidado, buscan la opinión de otro médico.	✓			
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	✓			
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	✓			
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	✓			
8	Participas en planes o actividades de ejercicio físico bajo supervisión de un adulto.	✓			
9	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.		✓		
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.	✓			
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	✓			
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	✓			
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	✓			
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	✓			
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	✓			
16	Te quieres a ti misma (o)	✓			
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	✓			
18	Creas que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓			

19	Te sientes feliz y contenta (o)	✓			
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.	✓			
21	Tienes planes para tu futuro.	✓			
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.	✓			
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	✓			
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.	✓			
25	Eres realista con las metas que te propones.	✓			
26	Crees que tu vida tiene un propósito.	✓			
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.	✓			
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓			
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.	✓			
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	✓			
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	✓			
32	Tomas un tiempo cada día para relajarte.	✓			
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	✓			
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	✓			
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	✓			
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Velasquez Quispe Delia

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada en Enfermería

DNI: 70034928 N°Colegiatura 61123 FECHA: 10/11/2025


FIRMA

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Velasquez, Jorge Delia EDAD: 36
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Salud Mental Comunitario "Villa Tacna"
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Enfermería
 1.4. GRADO ACADÉMICO: MENCIÓN EN:
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					81%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					81%.
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%.	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					81%.
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					81%.
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					81%.
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%.	-
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					84%.
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					85%.
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%.	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					85%.

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy Buena X

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 82 FECHA Y LUGAR: 10/11/25, Tacna

3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por

favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 70234928

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

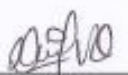
	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se acostaba?	✓			
2	Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?	✓			
3	En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?	✓			
4	¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?	✓			
5a	Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a: Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora	✓			
5b	Despertarse en la noche o madrugada:	✓			
5c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio	✓			
5d	Tener dificultad para respirar bien	✓			
5e	Toser o roncar ruidosamente	✓			
5f	Tener la sensación de frío	✓			
5g	Poseer demasiado calor	✓			
5h	Experimentar pesadillas o malos sueños	✓			
5i	Padecer de dolores	✓			
5j	Otras razones	✓			
6	Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	✓			
7	Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?	✓			
8	Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases,	✓			

	estudiaba, hacía sus tareas, entre otros)?				
9	En el último mes, ¿Cómo ha manifestado en usted el problema de "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades, detalladas en la pregunta anterior?	✓			
10	¿Usted suele dormir solo o acompañado?	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Velasquez Quispe Delia

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada en Enfermería

DNI: 70034928 N° Colegiatura 61423 FECHA: 10/11/2025


FIRMA

EXPERTO N° 02

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Gutiérrez Sando, Fernando María EDAD: 61
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Salud Mental Comunitario "Valle PicoVay"
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Psicólogo en Exercicio
 1.4. GRADO ACADÉMICO: 2da Especialidad MENCIÓN EN: Crecimiento y Desarrollo
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				73%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				75%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				70%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				61%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				75%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				70%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				75%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				75%	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				67%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				70%	

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena ☒ e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 72 FECHA Y LUGAR: 12/11/25 CS.MC "Valle PicoVay"
 3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00407179

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	✓			
2	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	✓			
3	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	✓			
4	Cuando vas al médico con tus padres y no están de acuerdo con lo que te indica para tu cuidado, buscan la opinión de otro médico.		✓		
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	✓			
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	✓			
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	✓			
8	Participas en planes o actividades de ejercicio físico bajo supervisión de un adulto.		✓		
9	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	✓			
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.	✓			
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	✓			
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	✓			
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	✓			
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	✓			
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	✓			
16	Te quieres a ti misma (o)	✓			
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	✓			
18	Creas que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓			

19	Te sientes feliz y contenta (o)	✓			
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.	✓			
21	Tienes planes para tu futuro.	✓			
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.	✓			
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	✓			
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.	✓			
25	Eres realista con las metas que te propones.	✓			
26	Creer que tu vida tiene un propósito.	✓			
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.	✓			
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓			
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.	✓			
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	✓			
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	✓			
32	Tomas un tiempo cada día para relajarte.	✓			
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	✓			
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	✓			
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	✓			
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: GUTIERREZ SAHUA, Feriandina Maria

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: 2da ESPECIALIDAD EN CRECIMIENTO Y DESARROLLO

DNI: 00407179 N°Colegiatura 28336 FECHA: 12 de Noviembre del 2025

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: GUTIÉRREZ, SARA, FERNANDA, MARIA EDAD: 61
- 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO "VALLE PAILLAY"
- 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: ACADEMICA EN ENFERMERIA
- 1.4. GRADO ACADÉMICO: 2da. ESPECIALIDAD MENCION EN CRECIMIENTO y DESARROLLO
- 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				70%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				65%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				70%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				78%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				70%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				70%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				75%	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				77%	

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy Buena.....
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 74 FECHA Y LUGAR: 12/11/25 GNC "VALLE PAILLAY"
3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00409179

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se acostaba?	✓			
2	Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?	✓			
3	En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?	✓			
4	¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?	✓			
5a	Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a: Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora	✓			
5b	Despertarse en la noche o madrugada:	✓			
5c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio	✓			
5d	Tener dificultad para respirar bien	✓			
5e	Toser o roncar ruidosamente	✓			
5f	Tener la sensación de frío	✓			
5g	Poseer demasiado calor	✓			
5h	Experimentar pesadillas o malos sueños	✓			
5i	Padecer de dolores	✓			
5j	Otras razones	✓			
6	Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	✓			
7	Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?	✓			
8	Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases,	✓			

	estudiaba, hacía sus tareas, entre otros)?	✓			
9	En el último mes, ¿Cómo ha manifestado en usted el problema de "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades, detalladas en la pregunta anterior?	✓			
10	¿Usted suele dormir solo o acompañado?	✓			

APellidos y Nombres del Experto: GUTIERREZ SALVA Fernandina Yara

Grado o Especialidad del Validante: Legislada en Enfermería
Especialista en Recién Nacidos y Desarrollo

DNI: 00407179 N° Colegiatura 28336 Fecha: 12 de Noviembre del 2025


 FIRMA

EXPERTO N° 03

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO..... ANAHUAY TELLEZ GEDUANO ANGELICA..... EDAD..... 54.....
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO..... 25.5 DE NOVIEMBRE.....
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL..... LICENCIADA EN ENFERMERIA.....
 1.4. GRADO ACADÉMICO..... LICENCIADA..... MENCIÓN EN.....
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					81%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				70%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				70%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				69%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				73%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				70%	
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				70%	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				65%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				64%	

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... 72..... e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN..... BUENA..... FECHA Y LUGAR..... 11/11/25..... P.S. 5 de NOVIEMBRE
 3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00492031

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

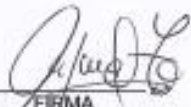
	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.		✓		El control es integral. Asistir a un Establecimiento de Salud
2	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	✓			
3	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.		✓		Información también en página web
4	Cuando vas al médico con tus padres y no están de acuerdo con lo que te indica para tu cuidado, buscan la opinión de otro médico	✓			
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	✓			
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	✓			
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	✓			
8	Participas en planes o actividades de ejercicio físico bajo supervisión de un adulto	✓			
9	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	✓			
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.	✓			
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	✓			
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	✓			
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	✓			
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	✓			
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	✓			
16	Te quieres a ti misma (o)	✓			
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	✓			
18	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓			

19	Te sientes feliz y contenta (o)	✓			
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.	✓			
21	Tienes planes para tu futuro.	✓			
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.	✓			
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	✓			
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.	✓			
25	Eres realista con las metas que te propones.	✓			
26	Creer que tu vida tiene un propósito.	✓			
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.	✓			
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓			
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.	✓			
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	✓			
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	✓			
32	Tomas un tiempo cada día para relajarte.	✓			
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	✓			
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	✓			
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	✓			
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ANAHUA TELLEZ GEOVANNA ANGELICA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LICENCIADA

DNI: 00492071 **N°Colegiatura** 24673 **FECHA:** 11/11/25


FIRMA
Lic. Geovanna Anahua Tellez
ENFERMERA
CEP. 24673

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ANAHUA TELLEZ GEOVANNA A EDAD 54
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: P.S. 5 de NOVIEMBRE
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN ENFERMERIA
 1.4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA MENCIÓN EN:
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: * Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				75%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				75%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				75%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				65%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				75%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					84%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				75%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				75%	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				61%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				70%	

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena ☒..... e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 73 FECHA Y LUGAR: 11/11/25, P.S. 5 de NOVIEMBRE
 3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00492031

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se acostaba?	✓			
2	Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?	✓			
3	En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?	✓			
4	¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?	✓			
5a	Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a: Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora	✓			
5b	Despertarse en la noche o madrugada:	✓			
5c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio	✓			
5d	Tener dificultad para respirar bien	✓			
5e	Toser o roncar ruidosamente	✓			
5f	Tener la sensación de frío	✓			
5g	Poseer demasiado calor	✓			
5h	Experimentar pesadillas o malos sueños	✓			
5i	Padecer de dolores	✓			
5j	Otras razones	✓			
6	Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	✓			
7	Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?	✓			
8	Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases,	✓			

	estudiaba, hacía sus tareas, entre otros)?				
9	En el último mes, ¿Cómo ha manifestado en usted el problema de "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	✓			
10	¿Usted suele dormir solo o acompañado?	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Lic. Anahua Tellez Geovanna

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada

DNI: 00492071 N° Colegiatura 29673 FECHA: 11/11/25


 FIRMA
 Lic. Geovanna Anahua Tellez
 ENFERMERA
 CEP. 24673

EXPERTO N° 04

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

- DATOS GENERALES:**
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TISONA FLORES MARIA SUZANETH EDAD: 34.5
- 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UTP / Psicóloga
- 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
- 1.4. GRADO ACADÉMICO: MAESTRO MENCIÓN EN: PSICOLOGÍA
- 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					X
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					X
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					X
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					X
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					X
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... ☒ Muy Buena.....
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95% FECHA Y LUGAR: 12/11/25, Tacna
3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 43101438

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	/			
2	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	/			
3	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	/			
4	Cuando vas al médico con tus padres y no están de acuerdo con lo que te indica para tu cuidado, buscan la opinión de otro médico.	/			
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	/			
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	/			
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	/			
8	Participas en planes o actividades de ejercicio físico bajo supervisión de un adulto.	/			
9	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	/			
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.	/			
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	/			
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	/			
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	/			
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	/			
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	/			
16	Te quieres a ti misma (o)	/			
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	/			
18	Creas que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	/			

19	Te sientes feliz y contenta (o)	/			
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.	/			
21	Tienes planes para tu futuro.	/			
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.	/			
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	/			
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.	/			
25	Eres realista con las metas que te propones.	/			
26	Creer que tu vida tiene un propósito.	/			
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.	/			
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	/			
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.	/			
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	/			
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	/			
32	Tomas un tiempo cada día para relajarte.	/			
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	/			
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	/			
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	/			
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés	/			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TICONA FLORES MARIA ELIZABETH

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LC. PSICOLOGIA

DNI: 47401438 N°Colegiatura 43606 FECHA: 12/11/25


 MARIA E. TIKOND FLORES
 PSICOLOGA
 FIRMA
 C.P.S.P. 43606

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TRONCOSO FLORES, MARIA ELIZABETH EDAD: 34
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UIP - PSICOLOGA
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGIA
 1.4. GRADO ACADÉMICO: TITULADO MENCIÓN EN: PSICOLOGIA
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tarma - 2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					X
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					X
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					X
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					X
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Bajo..... c) Regular..... d) Buena..... ☒ Muy Buena.....

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95% FECHA Y LUGAR: 12/11/25 - Tarma

3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 47401438

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se acostaba?	X			
2	Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?	X			
3	En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?	X			
4	¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?	X			
5a	Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a: Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora	X			
5b	Despertarse en la noche o madrugada:	X			
5c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio	X			
5d	Tener dificultad para respirar bien	X			
5e	Toser o roncar ruidosamente	X			
5f	Tener la sensación de frío	X			
5g	Poseer demasiado calor	X			
5h	Experimentar pesadillas o malos sueños	X			
5i	Padecer de dolores				
5j	Otras razones	X			
6	Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	X			
7	Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?	X			
8	Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases,	X			

	estudiaba, hacia sus tareas, entre otros)?				
9	En el último mes, ¿Cómo ha manifestado en usted el problema de "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	X			
10	¿Usted suele dormir solo o acompañado?	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TICONA FLORES, MARIA ELIZABETH

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: UC. PSICOLOGIA

DNI: 47401438 N° Colegiatura 43606 FECHA: 12/11/25


 MARIA ELIZABETH TICONA FLORES
 PSICOLOGA
 FIRMADA

EXPERTO N° 05

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- DATOS GENERALES:**
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Bullón Cano Ruth Susana EDAD: 58
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Alimentación y Nutrición Red Salud Teana
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: lic. en Nutrición Humana
 1.4. GRADO ACADÉMICO: Nutricionista MENCIÓN EN:
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Teana -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					90%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					90%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					85%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				75%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					90%
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11.	LENQUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90%

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy Buena... X.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN..... FECHA Y LUGAR: 11 de Noviembre 2025
 3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Ruth Bullón

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 10331032

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- DATOS GENERALES:**
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Bultrón Cano Ruth Susana EDAD: 58
- 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Alimentación y Nutrición Red Salud Tacna
- 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Lic. en Nutrición Humana
- 1.4. GRADO ACADÉMICO: Nutricionista MENCIÓN EN:
- 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					90%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					90%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					85%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				75%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					90%
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90%

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente.....b) Baja..... c) Regular.....d) Buena..... e) Muy Buena X.....
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN.....FECHA Y LUGAR.....11 de Noviembre 2025
3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 10331072

19	Te sientes feliz y contenta (o)	✓			
20	Conoces tus capacidades y debilidades personales.	✓			
21	Tienes planes para tu futuro.	✓			
22	Sabes lo que realmente te importa en la vida.	✓			
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	✓			
24	Te gustan las nuevas experiencias y/o retos.	✓			
25	Eres realista con las metas que te propones.	✓			
26	Creer que tu vida tiene un propósito.	✓			
27	Conversas con personas cercanas a ti, sobre tus preocupaciones y/o problemas personales.	✓			
28	Puedes elogiar y felicitar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓			
29	Mantienes relaciones interpersonales agradables con otras personas.	✓			
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	✓			
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	✓			
32	Tomas un tiempo cada día para relajarte.	✓			
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	✓			
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	✓			
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	✓			
36	Utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Ruth Susana Bullón Cano

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Lic en Nutrición Humana

DNI: 10331052 N°Colegiatura 1111 FECHA: 11 de Noviembre 2025

Ruth Bullón Exp
FIRMA

FORMATOS DE VALIDACIÓN

VALIDACIÓN DE CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO Bullón Cano Ruth Susana EDAD 68
- 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO Centro de Alimentación y Nutrición Red de Salud Tacna
- 1.3. TÍTULO PROFESIONAL Lic. en Nutrición Humana
- 1.4. GRADO ACADÉMICO Nutricionista MENCIÓN EN
- 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN * Estilo de vida relacionado a calidad de sueño en adolescentes, institución educativa Esperanza Martínez de López, Tacna -2025*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					95%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					90%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90%
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					85%
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				75%	
11.	LENQUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90%

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena. X
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR 11 de Diciembre 2025
3. OBSERVACIONES GENERALES: (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

Ruth Bullón Cano

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 10331092

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	En el último mes, ¿A qué hora habitualmente se acostaba?	✓			
2	Durante el mes pasado ¿Cuánto tiempo le demandó dormirse, habitualmente?	✓			
3	En el mes pasado, ¿A qué hora se levantaba por la mañana?	✓			
4	¿Cuántas horas considera que durmió genuinamente el mes pasado?	✓			
5a	Durante el mes pasado, en cuántas ocasiones experimentó problemas para dormir atribuido a: Estar imposibilitado a conciliar el sueño en la primera media hora	✓			
5b	Despertarse en la noche o madrugada:	✓			
5c	Sentir la necesidad de levantarse para ir al servicio	✓			
5d	Tener dificultad para respirar bien	✓			
5e	Toser o roncar ruidosamente	✓			
5f	Tener la sensación de frío	✓			
5g	Poseer demasiado calor	✓			
5h	Experimentar pesadillas o malos sueños	✓			
5i	Padecer de dolores	✓			
5j	Otras razones	✓			
6	Durante el mes pasado, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	✓			
7	Durante el último mes, ¿Cuántas ocasiones habrá ingerido medicinas (ya sea por su cuenta o bajo una receta médica) para dormir?	✓			
8	Durante el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido somnoliento mientras realizaba actividades diurnas (estaba en clases,	✓			

	estudiaba, hacía sus tareas, entre otros)?	✓			
9	En el último mes, ¿Cómo ha manifestado en usted el problema de "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	✓			
10	¿Usted suele dormir solo o acompañado?	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Bullón Cano Ruth Susana

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Lic. en Nutrición Humana

DNI: 10331092 N° Colegiatura 1111 FECHA: 11 de Noviembre 2025


FIRMA

ANEXO N° 05
VALIDEZ POR CRITERIO

ESTILO DE VIDA

CRITERIOS	EXPERTOS					PROMEDIO
	I	II	III	IV	V	
1	80	75	81	95	90	84,2
2	80	75	80	95	90	84,0
3	80	80	70	95	80	81,0
4	75	70	70	95	90	80,0
5	80	61	80	95	90	81,2
6	81	75	69	95	80	80,0
7	82	70	75	95	85	81,4
8	80	75	70	95	75	79,0
9	84	75	70	95	90	82,8
10	85	67	65	95	80	78,4
11	80	70	61	95	90	79,2
						8,91

Luego aplicamos

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción de rango.

$\sum PRI$ = sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

CPR=	8,91/11	=	0,81	INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA
-------------	----------------	----------	-------------	---

PRI= Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems.

ESCALA DE VALORACIÓN	
<0,40	Validez y concordancia baja
0,40-0,60	Validez y concordancia moderada
0,60-0,80	Validez y concordancia alta
>0,80	Validez y concordancia muy alta

VALIDEZ POR CRITERIO

CALIDAD DE SUEÑO

CRITERIOS	EXPERTOS					PROMEDIO
	I	II	III	IV	V	
1	81	70	80	95	95	84,2
2	81	80	75	95	90	84,2
3	80	65	75	95	80	79,0
4	81	80	75	95	95	85,2
5	81	70	65	95	80	78,2
6	81	78	75	95	80	81,8
7	80	70	81	95	90	83,2
8	84	70	75	95	90	82,8
9	85	75	75	95	85	83,0
10	80	80	61	95	75	78,2
11	85	77	70	95	90	83,4
						9,03

Luego aplicamos:

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción de rango.

$\sum PRI$ = sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

CPR=	9,03/11	=	0,82	INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA
PRI= Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems.				

ESCALA DE VALORACIÓN	
<0,40	Validez y concordancia baja
0,40-0,60	Validez y concordancia moderada
0,60-0,80	Validez y concordancia alta
>0,80	Validez y concordancia muy alta

ANEXO N° 06
VALIDEZ POR CONTENIDO

ESTILO DE VIDA

CONTENIDOS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	2	2	1	2	2	0.90
2	1	2	2	2	2	0.90
3	2	2	1	2	2	0.90
4	2	1	2	2	2	0.90
5	2	2	2	2	2	1.00
6	2	2	2	2	2	1.00
7	2	2	2	2	2	1.00
8	2	1	2	2	2	0.90
9	1	2	2	2	2	0.90
10	2	2	2	2	2	1.00
11	2	2	2	2	2	1.00
12	2	2	2	2	2	1.00
13	2	2	2	2	2	1.00
14	2	2	2	2	2	1.00
15	2	2	2	2	2	1.00
16	2	2	2	2	2	1.00
17	2	2	2	2	2	1.00
18	2	2	2	2	2	1.00
19	2	2	2	2	2	1.00
20	2	2	2	2	2	1.00
21	2	2	2	2	2	1.00
22	2	2	2	2	2	1.00
23	2	2	2	2	2	1.00
24	2	2	2	2	2	1.00
25	2	2	2	2	2	1.00
26	2	2	2	2	2	1.00
27	2	2	2	2	2	1.00
28	2	2	2	2	2	1.00
29	2	2	2	2	2	1.00

30	2	2	2	2	2	1.00
31	2	2	2	2	2	1.00
32	2	2	2	2	2	1.00
33	2	2	2	2	2	1.00
34	2	2	2	2	2	1.00
35	2	2	2	2	2	1.00
36	2	2	2	2	2	1.00
						0,98

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
< 0.70	Eliminado
De 0.70 a 0.80	Se modifica
> 0.80	Excelente

INTERPRETACIÓN: Podemos apreciar que el grado de Aiken es mayor a 0,80 por lo que es excelente.

VALIDEZ POR CONTENIDO

CALIDAD DE SUEÑO

CONTENIDOS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	2	2	2	2	2	1.00
2	2	2	2	2	2	1.00
3	2	2	2	2	2	1.00
4	2	2	2	2	2	1.00
5	2	2	2	2	2	1.00
6	2	2	2	2	2	1.00
7	2	2	2	2	2	1.00
8	2	2	2	2	2	1.00
9	2	2	1	2	2	0.90
10	2	2	2	2	2	1.00
11	2	2	2	2	2	1.00

12	2	2	2	2	2	1.00
13	2	2	2	2	2	1.00
14	2	2	2	2	2	1.00
15	2	2	2	2	2	1.00
16	2	2	2	2	2	1.00
17	2	2	2	2	2	1.00
18	2	2	2	2	2	1.00
19	2	2	2	2	2	1.00
						0,99

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
< 0.70	Eliminado
De 0.70 a 0.80	Se modifica
> 0.80	Excelente

INTERPRETACIÓN: Podemos apreciar que el grado de Aiken es mayor a 0,80 por lo que es excelente.

ANEXO N° 07

CONFIABILIDAD

INSTRUMENTO ESTILO DE VIDA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,921	36

El coeficiente alfa de Cronbach para la variable estilo de vida es de 0,921, el cual corresponde a una excelente confiabilidad por consistencia interna.

INSTRUMENTO CALIDAD DE SUEÑO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	19

El coeficiente alfa de Cronbach para la variable calidad de sueño es de 0,831, el cual corresponde a una buena confiabilidad por consistencia interna.

ANEXO N° 08
RESOLUCION DE FACULTAD DE EJECUCION DE
PROYECTO



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 14387-2025-FACS-UNJBG

Tacna, 11 de noviembre del 2025

VISTO:

El Oficio N° 846-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis y autorización para ejecución presentado por el(la) Bach. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA;

CONSIDERANDO:

Que, se deberá tener presente que en el Reglamento de Grados y Títulos de la UNJBG, aprobado mediante la R.R. N° 12401-2023-UNJBG, (11.12.2023), en el *Capítulo VI del asesor de Tesis, Art. 14° - Previa carta de conformidad del asesor, el o los interesados solicitarán al Director de la Escuela profesional de aprobación del proyecto de tesis, el mismo que se otorgará mediante Resolución de Facultad, teniendo un período máximo de un (01) año para la ejecución de la tesis;*

Que, el(la) Bach. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita la designación de un Asesor;

Que, con el Oficio N° 846-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, designa como asesor a la Dra. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO, para el proyecto de tesis titulado: ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025 presentado por el(la) Bach. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA;

Que, teniendo la opinión favorable de su asesor se procede con la continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 171. Inc b). del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesor a la Dra. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO, para el Proyecto de Tesis titulado: ESTILO DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025, presentado por el(la) BACH. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Aprobar y autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.

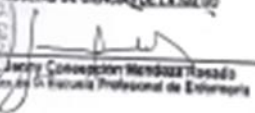

Dra. Rina Myriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DISTR. ESEN/ARCH.

VVC/rtr.-


Dra. Vanessa Varleth Valle Cohalla
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

ANEXO N° 09
AUTORIZACION DE PRUEBA PILOTO

	Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA	
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"		
		CARGO
OFICIO N° 876-2025-ESEN/FACS Tacna, 17 noviembre de 2025		
Señor: MG. HECTOR YUFRA TENORIO DIRECTOR DE LA I.E. ENRIQUE PAILLARDELLE <u>Presente.</u>		
ASUNTO	: AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO	
Referencia	: Solicitud S/N – Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera	
Es muy grato dirigirme a Ud., para saludarla cordialmente y, a la vez, hacer de su conocimiento que la BACH. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA, viene desarrollando su proyecto de tesis titulado: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCION EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ TACNA - 2025, bajo la asesoría de la DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO.		
Por tal motivo, agradeceré se sirva autorizar la PRUEBA PILOTO a los adolescentes de la I.E. Enrique Paillardelle, la cual consistirá en la aplicación de dos cuestionarios; por lo que solicito brindar las facilidades necesarias a la mencionada tesista.		
Sin otro particular, y agradeciendo de antemano su colaboración, me despido de usted con las muestras de mi especial consideración.		
Atentamente,		
 Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado Directora de la Escuela Profesional de Enfermería 		
RECIBIDO Disector Regional de Educación de Tacna I.E. "Enrique Paillardelle" Dra. G. Silesman L. Reg./N° 149 Fecha: <u>19 NOV 2025</u> Hora: <u>10.08</u>		
Cc. Archivo JCM/vee		
Teléfono: 585000 Anexo 2227 e-mail: esena@unhbg.edu.pe		

ANEXO N° 10

AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CARGO

OFICIO N° 1039-2025-ESEN/FACS
Tacna, 11 de diciembre de 2025

Señor:
LIC. PEDRO RENATO CHOQUE
DIRECTOR DE LA I.E. ESPERANZA MARTINEZ DE LÓPEZ
Presente.-

ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Referencia : Solicitud S/N – Bach. Danna Rebeca Fernanda Vilca Cabrera

Es muy grato dirigirme a Ud., para saludarlo cordialmente y, a la vez, hacer de su conocimiento que la BACH. DANNA REBECA FERNANDA VILCA CABRERA viene desarrollando su proyecto de tesis titulado: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO A CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTINEZ DE LÓPEZ, TACNA - 2025, el cual ha sido aprobado mediante Resolución de Facultad N.° 14387-2025-FACS-UNJBG, bajo la asesoría de la DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO.

Por tal motivo, agradeceré se sirva autorizar la EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, mediante la aplicación de 02 encuestas a los adolescentes del primer al tercer año del nivel secundario de la I.E ESPERANZA MARTINEZ DE LÓPEZ; por lo que solicito brindar las facilidades necesarias a la mencionada tesista.

Sin otro particular, y agradeciendo de antemano su colaboración, me despido de usted con las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,




Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

Cc. Archivo
JCMR/vae

I.E. ESPERANZA MARTINEZ DE LÓPEZ
TRAMITE DOCUMENTARIO
16 DIC 2025
RECIBIDO
12.30

Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: esen@unjbg.edu.pe
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

ANEXO N° 11
TABLAS Y GRAFICOS DATOS GENERALES

TABLA N° 06

**CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN
TACNA - 2025**

CARACTERÍSTICAS GENERALES	ADOLESCENTES	
	N°	%
EDAD		
12 a 13 años	62	42,2
14 a 15 años	78	53,0
16 a más años	7	4,8
SEXO		
Masculino	73	49,7
Femenino	74	50,3
AÑO		
Primero	53	36,1
Segundo	49	33,3
Tercero	45	30,6
TOTAL	147	100,0

Fuente: Cuestionarios aplicados a adolescentes de la I.E Esperanza Martínez de López
Elaborado por: Bach. Vilca, D.

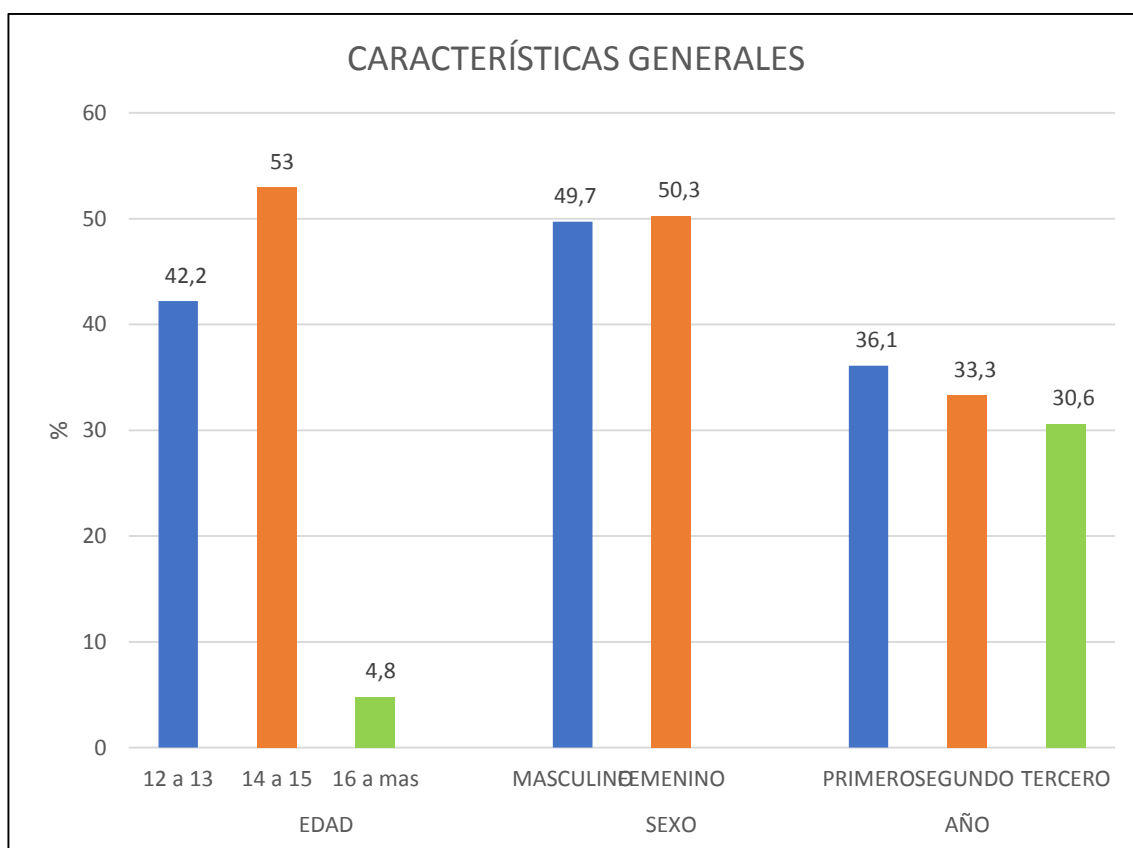
DESCRIPCIÓN:

En la tabla 6, se observan las características generales de los adolescentes de la Institución Educativa Esperanza Martínez de López en Tacna, respecto a la edad la mayoría de adolescentes representado por el 53% está en el intervalo de edad de 14 a 15 años, mientras el 4,8% está en el

intervalo de edad de 16 años a más. En referencia al sexo de los adolescentes el 50,3% son de sexo femenino, mientras que el 49,7% son de sexo masculino. Por último, tenemos la distribución por año de estudios, donde el 36,1% son de primer año, mientras que el 33,3% de segundo y finalmente el 30,6% de tercer año.

GRÁFICO N° 12

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPERANZA MARTÍNEZ DE LÓPEZ EN TACNA - 2025



Fuente: Tabla N° 06