

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHOMANN

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA
EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL
A. ODRÍA, TACNA – 2024**

TESIS

Presentada por:

Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERIA

TACNA – PERU

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA
EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A.
ODRÍA, TACNA - 2024**

TESIS

Presentada por:

Bach. MARY LISBETH ARCATA MAMANI

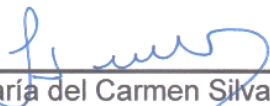
Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por Unanidad., ante el siguiente jurado



Dra. Carla Patricia Milagros Mori Fuentes
Presidenta



Dra. María del Carmen Silva Cornejo
Miembro



Mgr. Gladys Rosario Arratia Torres
Miembro



Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar
Asesora

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar, en mi condición de asesor acreditado por la Resolución de Facultad N°13197-2024-FACS, de la tesis titulada: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024. Presentada por la bachiller Mary Lisbeth Arcata Mamani, 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, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 9%

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del título profesional.



Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar

DNI:40829357

ASESORA



Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani

DNI: 75382629

TESISTA



AGRADECIMIENTO

A mis docentes, por haber contribuido con su enseñanza formándome un profesional, inculcándome en cada momento la gran labor de la profesión de Enfermería.

Al director, a los estudiantes de la Institución Educativa Manuel A. Odría por la disponibilidad de su tiempo y apoyo durante la ejecución del presente trabajo.

A la Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar por haberme guiado y su disposición y brindarme sus conocimientos para el fortalecimiento de mi investigación.

Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani.

DEDICATORIA

Quiero dedicar de manera muy especial al que día a día me guía, a Dios, el que me dio la fortaleza en todo este camino de arduo trabajo.

A mis padres, Bartolomé y María, por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida y a mi querido hermano Bryan por su cariño inmenso.

A mis amistades y familiares, por alentarme en cada uno de mis metas y proyectos académicos.

Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani.

ÍNDICE

RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I:PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
1.3. OBJETIVOS	10
1.3.1. Objetivo general.....	10
1.3.2. Objetivos específicos.....	11
1.4. JUSTIFICACIÓN	12
1.5. HIPÓTESIS	14
1.5.1. Hipotesis Alterna.....	14
1.5.2. Hipotesis Nula.....	15
1.6. VARIABLE DE ESTUDIO.....	15
1.6.1. Variable dependente.....	15
1.6.2. Variable independiente	15
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
2.2. BASES TEÓRICAS	23
2.2.1. Teoría de enfermería	23
2.2.2. Mapa conceptual	30
2.2.3. Variables de estudio	31
2.3. Definición conceptual de términos básicos	35
CAPITULO III:METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	37
3.1. Enfoque de investigación	37

3.2.	Tipo de investigación.....	37
3.3.	Método de investigación.....	37
3.4.	Población	37
3.4.1.	Criterios de inclusión y exclusión.....	38
3.5.	Muestra	38
3.5.1.	Tamaño de la muestra.....	38
3.5.2.	Muestreo.....	39
3.6.	Unidad de análisis.....	39
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
3.8.	Validez y confiabilidad criterio, contenido y constructo	45
3.9.	Procedimiento de recolección de datos.....	47
3.10.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	48
3.11.	Consideraciones éticas	49
3.11.1.	Principio de autonomía	49
3.11.2.	Consentimiento informado	49
3.11.3.	Confidencialidad de los datos	49
3.11.4.	Principio de beneficencia	49
3.11.5.	Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios.....	50
3.11.6.	Protección de grupos vulnerables.....	50
3.11.7.	Principio de justicia	50
3.11.8.	La selección de seres humanos o sin discriminación....	50
3.11.9.	Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad	51
CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS		52
4.1.	Presentación de los resultados en tablas y descripción.....	52
4.2.	Prueba de hipótesis.....	68
4.3.	Discusión de resultados	72
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		83
5.1.	Conclusiones.....	83
5.2.	Recomendaciones.....	85

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 01 Característica según edad y sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	53
Tabla N° 02 Nivel de conocimiento del autocuidado de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	55
Tabla N° 03 Nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	57
Tabla N° 04 Estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	59
Tabla N° 05 Estilos de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	61
Tabla N° 06 Relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	65

ÍNDICE DE GRAFICOS

	Pág.
Gráfico N° 01 Característica según edad y sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	54
Gráfico N° 02 Nivel de conocimiento del autocuidado de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	56
Gráfico N° 03 Nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	58
Gráfico N° 04 Estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	60
Gráfico N° 05 Estilos de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	64
Gráfico N° 06 Relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.	67

RESUMEN

El presente estudio tuvo como **objetivo**, Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024. La **Metodología**, fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal y método deductivo. La muestra estuvo conformada por 148 adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, fue obtenida mediante un muestreo probabilístico, para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó dos cuestionarios, cuestionario de conocimiento del autocuidado y el de estilos de vida. Los **Resultados**, el 94,6 % tienen conocimiento de autocuidado alto, mientras el 5,4% tienen conocimiento de autocuidado medio y no existiendo el conocimiento del autocuidado bajo, con respecto al estilo de vida el 75% tienen un estilo de vida moderadamente saludable, seguido del 25% tienen un estilo de vida saludable y no existiendo un estilo de vida no saludable. **Conclusión**, por la prueba de independencia ($p=0,401 > \alpha = 0.05$), indica que no existe relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario.

Palabras clave: Conocimiento del autocuidado, estilos de vida, adolescentes.

ABSTRACT

The **objective** of this study was to determine the level of knowledge of self-care and lifestyles in adolescents at the secondary level of the Educational Institution Manuel A. Odría, Tacna – 2024. The **methodology** was a quantitative approach of a descriptive type, cross-sectional and deductive method. The sample was made up of 148 adolescents from the secondary level of the Educational Institution Manuel A. Odría, it was obtained through probabilistic sampling, for data collection the survey technique was used and two questionnaires were applied, the questionnaire of knowledge of self-care and the questionnaire of lifestyles. The **Results**, 94.6% have high self-care knowledge, while 5.4% have medium self-care knowledge and there is no low self-care knowledge, regarding lifestyle, 75% have a moderately healthy lifestyle, followed by 25% have a healthy lifestyle and there is no unhealthy lifestyle. **Conclusion**, the independence test ($p=0.401 > \alpha = 0.05$) indicates that there is no relationship between knowledge of self-care and lifestyles in adolescents at the secondary level.

Keywords: self-care Knowledge, lifestyles, adolescents

INTRODUCCIÓN

El estudio tiene como objetivo, “Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024”

La adolescencia es una etapa crítica llena de cambios físicos, emocionales y sociales. Por lo tanto, es fundamental que los adolescentes adquieran conocimientos básicos de autocuidado y adopten estilos de vida saludables para preservar su bienestar. Lamentablemente, muchos adolescentes toman decisiones arriesgadas, como fumar, beber alcohol, tener una alimentación poco saludable y participar en actividades sexuales irresponsables. Estos hábitos perjudiciales aumentan considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que pueden afectar negativamente su salud en la edad adulta.

Esta investigación es relevante porque evalúa el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre el autocuidado y los estilos de vida saludables, aspectos clave para la salud pública. Comprender cómo los adolescentes adoptan hábitos como una alimentación nutritiva, actividad física regular, adecuada higiene y suficiente descanso es fundamental. Estos comportamientos saludables durante la juventud promueven un buen funcionamiento cognitivo, un mejor estado de ánimo y una mayor calidad de vida en la edad adulta.

Según la Organización Panamericana de la salud (OPS), en América las principales causas de mortalidad son las enfermedades no transmisibles que corresponden a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Siendo principal causa de discapacidad y muerte en las América. La alimentación no saludable como el consumo alto de azúcar, grasas y bajo valor nutricional contribuye al sobrepeso y obesidad y a las enfermedades no transmisibles. Es por eso que en el Perú se implementó la ley 30021 para poder afrontar la obesidad y el sobrepeso. (1) (2)

El profesional de Enfermería en este sentido cumple un rol importante en la prevención y promoción de la salud en las Instituciones educativas, brindando educación para la salud, siendo el autocuidado y los estilos de vida un tema de mucha relevancia para la salud y calidad de vida de los adolescentes.

El presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos:

El capítulo I, abarca el planteamiento del problema, hace referencia a la descripción, delimitación y formulación del problema, objetivos, justificación, la formulación de hipótesis y operacionalización de variables.

En el capítulo II, tenemos el marco teórico, donde se desarrolla los antecedentes de la investigación, el fundamento teórico y se realiza la definición de términos.

El capítulo III, presenta el enfoque de investigación, tipo, método, población y muestra, unidad de análisis, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad, el procedimiento de recolección de datos del estudio, técnica y análisis de datos, consideraciones éticas.

El capítulo IV, comprende los resultados obtenidos y se realiza la discusión y se contrasta la hipótesis planteada.

Capítulo V, comprende conclusiones de la investigación y se brindaron las recomendaciones respectivas.

Finalizando con referencias bibliográficas utilizadas en el presente estudio y anexos del mismo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como “la potestad de la persona, familia y localidades para promocionar la salud, poder preservar la salud y hacer frente a las enfermedades y limitaciones teniendo el apoyo o sin el apoyo de un profesional sanitario. (3)

Según Marc Lalonde en 1974 estableció los determinantes de la salud que afectan en la salud y vida de la persona siendo estos: el medio ambiente en un 25%, estilos de vida con un 50%, sistema sanitario influyendo en un 10% y la biología humana un 15%. Es decir, el que más influye es los estilos de vida. (4)

Según el Ministerio de Salud (MINSA) considera la etapa de la adolescencia desde los 12 a 17 años, 11 meses y 29 días (5) donde el adolescente es más vulnerable ya que se ve sometido a cambios consecutivos como biológicos, emocionales y sociales que repercuten de manera ya sea directa o indirecta en los estilos de vida y muchas veces perjudicando o poniendo en riesgo la propia salud del adolescente.

Por consiguiente, los adolescentes de 15 a 17 años están en una etapa avanzada del desarrollo cognitivo debido a esto tienen mayor aptitud para el pensamiento abstracto y crítico lo cual

significa que pueden adoptar conductas y estilos de vida ya sea saludables o no saludables, que a la larga llegando a la etapa de la adultez puede repercutir de manera positiva como negativa.

La adolescencia es la etapa en donde toman decisiones más independientes como la elección de sus actividades diarias, como alimentarse, cuanto actividad física realizar, como cuidar su aseo personal (higiene), las horas de sueño, como se relacionan con sus amigos y los que los rodean, manejo de estrés en situaciones que le generan estrés, y como enfrentan nuevos temas como su sexualidad, el consumo de sustancias nocivas y la responsabilidad de su propia salud, es por ello, que es de mucha importancia a esta edad promover el conocimiento del autocuidado, y la práctica de los estilos de vida saludable siendo uno de los determinantes de la salud con mayor influencia en la salud. (6)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define estilos de vida como la forma en que se vive la vida, basándose en condiciones y las decisiones que toma la persona, por factores socioculturales y experiencias personales. Es decir, de cómo las personas nos relacionamos con nuestro alrededor y que hábitos y conductas realizamos en nuestra vida diaria. (7)

En un estudio realizado en Paraguay por Alcaraz, S., Velázquez, P. en el año 2021. se determina que 53% de adolescentes consume menos de ocho vasos de agua diarios; 98% consume bebidas azucaradas a su alimentación, el 66,1% presenta un peso adecuado y 31,13% tiene exceso de peso; 60,4% consume

verduras crudas; menciona el 17,9% que consume 3 frutas al día es decir que practicas alimentarias no son muy saludables. (8)

Por otro lado, en un estudio realizado en Chile por Vilugrón, F. Molina, T. Gras, M. et al. estudiantes de 15 a 18 años, se evidencio que el 58,7% inicio el consumo de alcohol, 57,3% de tabaco y 43,6% de drogas ilícitas; el 27,5% tuvo ideas suicidas, 23% planifico suicidarse, y el 20,9% intento suicidarse; un alto porcentaje es sexualmente activo 52,9%,el 43,5% tuvo relaciones sexuales antes de los 16 años ; y en cuanto a hábitos dietéticos son pocos saludables, el 57,8% no desayuna, 52,9% beben gaseosas de una a mas veces al día, el 64,4% reporto un nivel de actividad física bajo.(9)

En Perú el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) en el 2021, Establece que en la adolescencia aumento la prevalencia de sobrepeso y la obesidad de 12.9% a 19.5% entre el año 2007 y 2018. También el 29.6% estaba en alguna situación de vulnerabilidad de presentarse problemas de salud mental. (10)

Según el Primer reporte de Seguimiento Concertado a la agenda Nacional de la Niñez y Adolescencia de enero al 26 de septiembre del 2023 se reportó que el 29,538 recién nacidos vivos de madres adolescentes de 15 a 19 años. (11)

En un reciente estudio realizado en adolescentes del 2023 en Lima por Rios, L. Se observa que 66% tienen un estilo de vida moderadamente saludable, y un alto porcentaje en cuanto a alimentación un 80.09% tienen alimentación moderadamente saludable, en la dimensión de actividad física el 53.3% mórbido, el 55.3% están emocionalmente moderadamente saludable, el 63,8% tienen relaciones sociales moderadamente saludables, el 51% están saludables en la dimensión de toxicomanías, y un gran porcentaje de prevención de enfermedades y sexualidad con un 83% tienen mórbido. (12)

A nivel regional según Dirección Ejecutiva de Epidemiología menciona que el 19,7% que conforman tres enfermedades como: enfermedades de la cavidad bucal, también 14,2% las infecciones agudas de las vías respiratoria y con 9,7% con problemas de obesidad y de hiperalimentación en adolescentes de 12 a 17 años. (13)

En Tacna en un estudio realizado en el año 2023 por Huanacuni, R. Se evidencia que el 43,7% de los adolescentes tienen un estilo de vida algo bajo; en cuanto a dimensiones de familia y amigos tiene un 47,3% de estilo de vida bajo; en toxicidad el 71,6% tiene un estilo de vida bajo; en sueño y estrés el 38,3% presenta un estilo de vida bajo; en control de salud y sexualidad el 51,8% presenta un estilo de vida bajo. (14)

En un estudio realizado en Tacna por Flores, Y. En estudiantes del nivel secundario la I.E. Manuel A. Odría en el año 2020, se identificó que el 67,23% presenta regular autoestima, 67,23%

regular asertividad, también un 57,14% regular toma de decisiones y el 55,46% regular comunicación en los adolescentes. (15)

El adolescente se encuentra en una etapa de cambios y aprendizaje. Durante esta fase, puede modificar sus estilos de vida, sin embargo, si carecen de conocimiento sobre el autocuidado con el tiempo, estos comportamientos pueden derivar en problemas de salud física, psicológica y social. Por lo tanto, es importante guiar al adolescente para que adquiera estilos de vida saludables y evitar las consecuencias graves a largo o corto plazo.

Cuando los adolescentes adoptan estilos de vida inadecuados como en llevar una alimentación inadecuada, no realizar ejercicios, duermen pocas horas, tienen una inadecuada higiene, afrontan el estrés de manera inapropiado, tienen malas relaciones interpersonales, afrontan de manera incorrecto la sexualidad y el consumo de sustancia nocivas, e irresponsabilidad en salud, lo cual puede conllevar a tener problemas de salud como sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, deficiencias nutricionales, afecta el estado de ánimo, depresión , ansiedad, aislamiento social, inseguridad en la toma de decisiones, como la baja autoestima, embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual, etc. Limitando el adecuado desarrollo y el bienestar del adolescente lo cual representa una preocupación para la salud pública.

El Centro de Salud Ciudad Nueva en cuanto a la atención a la atención integral al adolescente durante el año 2024, tiene como meta 394 atenciones, desde enero hasta el mes de junio ha realizado 218 atenciones en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, la enfermera a cargo del programa atención al adolescente del centro de salud refiere no haber podido trabajar con los adolescentes de la Institución Manuel A. Odría, por las limitaciones de horarios que la Institución educativa Manuel A. Odría, tampoco los adolescentes de la Institución educativa participaron de las diferentes campañas que se han realizado.

La Institución Educativa Manuel A. Odría de Tacna, del distrito de ciudad nueva, perteneciente a la zona urbana, que brinda educación del nivel primario y secundario, ambos en turno mañana. La institución educativa cuenta con una población de 598 estudiantes en el nivel secundario, en donde se evidencia factores que pueden influir en los estilos de vida de los adolescentes como las limitaciones en educación sobre la salud, la presión de los amigos, el acceso a alimentos poco saludables (bebidas azucaradas, comidas con altos niveles de sodio y grasas) en los kioscos tanto dentro como fuera de la institución Educativa, los adolescentes al no contar con la información adecuada del autocuidado pueden tomar decisiones equivocadas lo que traerá consigo problemas de salud a futuro como obesidad, sobrepeso, enfermedades crónicas, adicción a sustancias nocivas, embarazos no deseados, VIH/ITS.

Así mismo, los tutores mencionan que hay una psicóloga tanto para el nivel de primaria y secundaria, no obstante, debido a la alta demanda de estudiantes, no logra atender a todos los estudiantes de la institución educativa.

Frente a esta problemática, la investigación se llevó a cabo en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría de Tacna, con la finalidad de “Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes” por lo tanto se formula el siguiente problema.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿El nivel conocimiento del autocuidado tiene relación con los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Caracterizar según edad y sexo a los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.
- Identificar el nivel de conocimiento del autocuidado en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.
- Describir el nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.
- Identificar los estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.
- Describir los estilos de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.
- Establecer la relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.

1.4. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La presente investigación es de mucha relevancia porque contribuirá a que el profesional de enfermería pueda actuar de manera oportuna, prevenir y concientizar los estilos de vida saludables a los adolescentes, así como sobre la importancia del conocimiento y práctica del autocuidado, tanto en la institución educativa como en su hogar a través de la promoción y prevención para poder prevenir enfermedades a futuro y tener una población a adulta saludable, con una mejor calidad de vida.

Este estudio tiene la finalidad de determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes, respaldándose a través de teorías y conceptos que sustentan el tema de estudio, realizando un marco teórico que ayuda a la comprensión de las variables de estudio. Y también se pretende aportar como referencia para siguientes investigaciones.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

El presente trabajo de investigación beneficia de manera directa a los adolescentes de la Institución Educativa Manuel a Odría, porque permite que los directivos y la enfermera puedan trabajar en la mejora de las estrategias y programas con el fin de que los adolescentes tomen mayor conciencia puedan autocuidarse y tener un buen estilo de vida, influyendo de manera positiva a la salud en un futuro.

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El presente trabajo de investigación es en adolescentes dado que es una etapa donde adoptan conductas y patrones de comportamientos en su estilo de vida, debido a esto también tienden a retener mayor información a la educación de salud brindada. Este estudio presenta un enfoque cuantitativo haciendo el uso de dos instrumentos que fueron validados minuciosamente por expertos y comprobados por el coeficiente alfa de Cronbach, que va dirigido a los estudiantes por el cual se cuantifica la relación sobre nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida de los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN LEGAL

Ley N° 28044, ley que argumenta el presente proyecto de investigación, puesto que el proyecto de Ley N° 7582/2020-CR, es la Ley que integra al profesional de enfermería como miembro en las diversas instituciones educativas con la finalidad de impartir en el fomento de la salud y prevención de enfermedades en los estudiantes y ambientes de las comunidades educativas conduciendo a un estilo de vida saludable. (16)

Ley N° 30021, el cual tiene como propósito la promoción y prevención de la salud, y al desarrollo apropiado del niño y adolescente, mediante la educación, fortaleciendo e incentivando la actividad física, kioscos u comedores saludables. Fiscalizar la publicidad, información y las conductas

vinculados con alimentos y bebidas no alcohólicas orientado a las personas para reducir y prevenir las enfermedades relacionados con el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. (17)

JUSTIFICACIÓN PRACTICA

Este trabajo de investigación a largo plazo ayudara a los estudiantes a reducir enfermedades, tomen conciencia en sus estilos de vida, pongan en práctica, y fortalezcan el conocimiento del autocuidado. Por ende, repercutirá esto de manera positiva para su salud en la fase de la adultez y vejez.

Esto en un trabajo conjunto con las autoridades de la institución educativa y la enfermería para realizar programas y estrategias interactivas que fortalezcan el conocimiento del autocuidado y la práctica de los estilos de vida saludables (alimentación adecuada, actividad física y salud mental, etc.) en los estudiantes, padres y docentes de las instituciones educativas, con la finalidad de mejorar la salud y aumentar el bienestar.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis Alternativa

Existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

1.5.2. Hipótesis Nula

No existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024

1.6. VARIABLE DE ESTUDIO

1.6.1. Variable dependiente: Estilos de vida

1.6.2. Variable independiente: Conocimiento del autocuidado

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION Conceptual	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION
INDEPENDIENTE conocimiento del autocuidado.	El autocuidado parte del conocimiento que la persona tiene sobre la salud, es decir poder reconocer nuestras necesidades y mejorarlas en nuestros día a día, promoviendo la salud, previniendo enfermedades.(18)	Aspecto físico	-Higiene -Hábitos de alimentación -Ejercicio -Sexualidad	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20	Bajo (28-37)	Ordinal
		Aspecto psicológico	-Estado de animo -Procesos conductuales -Equilibrio emocional	21,22,23,24,25	Medio (38-47)	
		Aspecto social	-Interacción familiar -Actividades recreativas	26,27,28	Alto (48-56)	
DEPENDIENTE Estilos de vida	Lalonde se refiere al estilo de vida como los comportamientos de individuos y comunidades que tienen un impacto en su salud. Los hábitos de vida nocivos (consumo de drogas, nutrición inadecuada, sedentarismo, etc.) pueden tener efectos nocivos para la salud.(19)	Alimentación	-Frecuencia -Consumo de micronutrientes -Hidratación -Consumo de alimentos nocivos	1,2,3,4,5,6,7,8	No saludable (44-87)	Ordinal
		Actividad Física	-Práctica de ejercicios -Actividades recreativas	9,10		
		Higiene	-Hábitos de higiene	11,12,13,14	Moderadamente saludable (88-131)	
		Sueño	-Horas de sueño -Trastorno del sueño	15,16,17,18		
		Relaciones Interpersonales	-Empatía -Comunicación	19,20,21,22,23		

		Manejo de estrés	-Manifestaciones físicas -Reconocimiento de situación de estrés -Afrontamiento del estrés	24,25,26,27,28	Saludable (132-176)	
		Sexualidad	-Métodos anticonceptivos -Actividad sexual	29,30,32,33,34,35		
		Consumo de Sustancias nocivas	-Consumo de bebidas alcohólicas -Consumo de drogas -Consumo de cigarrillos	36,37,38,40,41		
		Responsabilidad en salud	-información de salud	31,39,42,43,44		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Campos N. (20) “Estilos de vida de adolescentes de I.E públicas de la Región BIO- BIO y Factores Asociados, 2021”. **Objetivo**, Identificar los estilos de vida de los adolescentes y su relación con Factores personales y microsistema. **Metodología**, es transversal, con una muestra de 489 adolescentes se aplicaron dos cuestionarios: una de estilos de vida, y de percepción de salud y percepción de apoyo social. **Resultados**, los hombres tuvieron mejores estilos de vida y solo el 10% de adolescentes tienen muy buenos estilos de vida, y asociación significativa con el apoyo social y percepción de salud. **Conclusión**, los estilos de vida de los adolescentes es inadecuada, un buen apoyo social y percepción positiva de la salud que influyen positivamente en los estilos de vida.

Sanipatin J. (21) “Rol de enfermería en el autocuidado de adolescentes con alteraciones nutricionales, 2022”. **Objetivo**, Evaluar el rol de enfermería en el autocuidado de los adolescentes con alteraciones nutricionales. **Metodología**, tipo fenomenológico, basado en la revisión bibliográfica. **Resultados**, se evidencio que es más frecuente las alteraciones nutricionales por el déficit de autocuidado, y por ende también se pudo analizar el modelo de Dorothea Orem que es de mucha relevancia para adoptar hábitos de autocuidado, **Conclusión**, enfermería cumple un rol de suma relevancia para identificar el

autocuidado de los indicadores de riesgo nutricional, y los factores de riesgo como la disminución de ejercicios físicos, exceso de uso tv, consumo de alcohol y tabaco.

Rivera M. (22) “Estilos de vida en adolescentes de Jalisco, México, a través de la nutrición y la actividad física, 2022”. **Objetivo**, analizar los factores asociados con la salud actual de los adolescentes. **Método**, es un estudio transversal, con una muestra de 469 adolescentes, **Resultado**, en la zona rural presentaron mayor actividad física y menor sedentarismo; en la urbana potencia muscular y mayor sedentarismo, la ingesta dietética fueron similares en ambas zonas, **Conclusión**, los adolescente urbanos presentan mejor composición corporal y condición física, los factores relacionados como tener un estilo de vida con actividad física, menor tiempo en las pantallas y menos alimentos procesados es un efecto protector frente al sobrepeso y obesidad.

Atalaya E. y Velásquez K. (23) “Estilos de vida en Adolescentes del nivel Secundario de la I.E Manuel Tovar y Chamorro – Sayan, 2020”. **Objetivo**, Determinar los estilos de vida en Adolescentes del nivel secundario. **Metodología**, tipo descriptivo, diseño no experimental y corte transversal, con un muestreo no probabilístico, con una población de 82 alumnos, se utilizó una encuesta. **Resultados**, los estilos de vida del adolescente es saludable con un (93,3%), como también en la dimensión de nutrición y alimentación (75,5%), el (71,1%) en la dimensión de descanso y sueño es saludable, (97,7%) consumo de sustancia psicoactivas es saludable, en **Conclusión**, podemos decir que los estilos de vida de los adolescentes son saludables.

Gonzales B. (24) “Evaluación de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa, Moquegua 2022” **Objetivo**, Identificar los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa. **Metodología**, fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo, de corte transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 87 adolescentes, se utilizó el cuestionario de estilos de vida. **Resultados**, (79,31%) presentaron un estilo de vida saludable y el (11,49%) tienen un estilo de vida poco saludable, y el (9,2%) tienen un estilo de vida muy saludable, se llegó a la **conclusión**, los adolescentes tienen un estilo de vida saludable, pero en la dimensión de actividad física predominó el estilo de vida poco saludable.

Gálvez M. y Vásquez E. (25) “Estilos de vida en adolescentes de 3ro y 5to año de secundaria, Distrito de Pátapo – Chiclayo, 2022”. **Objetivo**, Determinar los estilos de vida en el adolescente. **Metodología**, es diseño descriptivo, de corte transversal y no experimental, la muestra es de 185, se aplicó un cuestionario. **Resultados**, el (57%) tiene un estilo de vida saludable, mientras que el (43%) tiene un estilo de vida no saludable. y en la dimensión de responsabilidad en salud, un (94%) tienen estilos de vida no saludables. Entonces se pudo llegar a la **conclusión**, que en general los adolescentes tienen estilos de vida saludables, menos en la dimensión de responsabilidad en salud en donde existe preponderancia de los estilos de vida no saludables.

Molleda A. y Sandon J. (26) “Conocimiento sobre el autocuidado en la salud sexual del adolescente de I.E. Augusto B. Leguía. Puente Piedra. Lima, 2021”. **Objetivo**, Determinar el conocimiento sobre el autocuidado en la salud sexual del adolescente. **Metodología**, fue cuantitativo, descriptivo, prospectivo, y de corte transversal, estuvo conformado por una muestra de 45 adolescentes, se utilizó como técnica la encuesta. **Resultados**, el (93%) de los adolescentes tienen un nivel de conocimiento alto, seguido de (7%) que tienen un nivel de conocimiento medio y (0%) tienen un nivel de conocimiento bajo. **Conclusión**, que la gran mayoría de los adolescentes tienen un conocimiento alto de autocuidado en la salud sexual.

Cerna Y. (27) “Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes de una Institución Educativa, Lima 2022” **Objetivo**, Determinar la asociación entre el nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes. **Metodología**, fue cuantitativo, descriptiva, corte transversal, con una muestra de 99 adolescentes. **Resultados**, el (40%) adolescentes tienen un nivel de autoestima baja, (82,05%) tienen prácticas regulares de autocuidado seguido el (34%) tienen un nivel de autoestima alto, (50%) tienen prácticas de autocuidado regulares y adecuadas. **Conclusión**, mayor nivel de autoestima los adolescentes realizaran adecuadas prácticas de autocuidado, hay mayor predominio de prácticas inadecuadas en los hábitos nocivos, conducta sexual, inteligencia emocional.

Chino A. (28) “Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E. coronel Bolognesi, 2022”. **Objetivo**, Determinar la relación entre estilos de vida saludables y estado nutricional. **Metodología**, fue cuantitativo y diseño no experimental, con una muestra de 109 estudiantes. **Resultados**, se obtuvo un (56%) de adolescentes con un estilo de vida no saludable mientras que un (44%) con un estilo de vida saludable, en cuanto a la variable de la nutrición el (74,3%) tiene una nutrición normal y en cambio el (17,4%) tiene sobrepeso. Llegando a la **conclusión** que existe relación significativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional de los estudiantes de la I.E Coronel Bolognesi del año 2022.

Alpaca E. (29) “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al P.S. Bajo Tambopata,2021”. **Objetivo**, Determinar los estilos de vida de los adolescentes. **Metodología**, es descriptiva, observacional, con un diseño transversal y teniendo una muestra de 51 adolescentes. **Resultados**, se evidencia (60,8%) tiene una alimentación no saludable, (62,8%) no practica la recreación y manejo de sus tiempos libres, (58,8%) consumen sustancias nocivas, (58,9%) no pone en práctica el sueño y descanso sano, y en relación de actividad física el (58,9%) no lo pone en práctica, el (54,9%) no pone en práctica el autocuidado, (50,9%) no tienen relaciones interpersonales sanas. **Concluyendo** que los estilos de vida de los adolescentes en su mayoría son no saludables.

Callahuanca V. (30) “Nivel de conocimiento de prevención del cáncer y su relación con los estilos de vida en estudiantes,2023”.
Objetivo, Determinar la relación del nivel de conocimiento de prevención del cáncer y estilos de vida en los estudiantes.
Metodología, es de tipo descriptivo, no experimental, se utilizó dos cuestionarios, muestra de 150 estudiantes. **Resultados**, el nivel de conocimiento de prevención del cáncer es medio (54%), seguido (40,7%) con un conocimiento alto, y en la dimensión de prevención un (71,3%) conocimiento bajo, seguido de (71,3%) pone en práctica un estilo medianamente saludable, mientras que (26,7%) un estilo saludable, y un (2%) tiene un estilo de vida no saludable. **Conclusión**, existe relación significativa entre las variables.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de enfermería

LA TEORIA DEL DEFICIT DE AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM

La teoría general de Dorothea Orem está compuesta por cuatro, que están interrelacionadas entre sí, los cuales son:

- La teoría del auto cuidado
- La teoría del cuidado dependiente
- La teoría del déficit del auto cuidado
- La teoría de los sistemas de enfermería

TEORIA DEL AUTOCUIDADO

Según Dorothea Orem la práctica del autocuidado es la acción aprendida por las personas y está dirigido a lograr un determinado objetivo. Es el comportamiento que las personas exhiben en determinadas circunstancias de la vida, ya sea dirigido a sí mismas, a otras personas o al entorno, en un esfuerzo por cambiar las variables que afectan a su propio crecimiento y funcionamiento para mejorar su propia vida, su salud o su bienestar. (31)

El autocuidado debe ser aprendido y aplicado de una manera intencional y constante en el tiempo, siempre en reciprocidad con las necesidades, como también a medida que la persona va creciendo estos cuidados se ven perjudicados por las costumbres, hábitos, culturas, y creencias de la familia y la propia sociedad, es por ello que es de mucha importancia el autocuidado a una temprana edad teniendo la capacidad de poder realizar las actividades de autocuidado y conservar la salud ,la vida y prevención de enfermedades. (32)

Se define además tres requisitos de autocuidado, queriendo alcanzar como resultado el autocuidado, que hace referencia a las actividades que una persona realiza para poder cuidar de sí mismo. (33)

- Requisito de autocuidado Universal:
 - Aporte del aire, agua y alimentos
 - Cuidado entre la actividad y el descanso
 - Cuidado entre la interacción social y la sociedad
 - Procesos de eliminación
 - Prevención de peligros
 - Promoción de la función humana (34)

- Requisitos de autocuidado del desarrollo: prevenir riesgos o situaciones en los distintos momentos del ciclo vital.
 - Embarazo
 - Nacimiento
 - Infancia
 - Adolescencia
 - Adulto
 - Menopausia
 - Envejecimiento
 - Muerte (34)

- Requisito de autocuidado de desviación de la salud: se da para las personas que están enfermas o con alguna lesión.
 - Cambio de estructura y el funcionamiento físico del organismo

- Cambio de los hábitos de la vida diaria
- Cambio en desarrollo integral de la persona. (34)

TEORIA DEL CUIDADO DEPENDIENTE

El cuidado dependiente es los cuidados que la propia persona debe realizar, pero debido a las limitaciones que tenga como la incapacidad o la edad propia no le permita satisfacer o realizar sus actividades diarias necesarias para preservar la vida y el bienestar. (33)

Para que se defina la normalidad para poder satisfacer sus necesidades se precisaron 6 condiciones:

- Contar con los recursos básicos para cubrir las necesidades
- Estar apto para realizar las actividades diarias
- Admitir y adecuarse a una nueva normalidad
- Preservar la salud a través de la toma de decisiones y la realización del autocuidado
- Precisar relaciones interpersonales gratificantes.
- Estar a salvo, en concreto no dañar ni ser dañado por uno mismo ni por los demás.

TEORIA DEL DEFICIT DEL AUTOCUIDADO

Es el núcleo de la teoría de Dorothea Orem, donde interviene la enfermería como agente de cuidado para poder cubrir sus necesidades ante la incapacidad o limitaciones de la persona de poder realizar su autocuidado relacionado con su salud. (32)

El déficit de autocuidado es la relación entre la necesidad del cuidado terapéutico y la persona que realiza acciones de autocuidado, que no cubren todas sus acciones de autocuidado, es decir, que la persona requiere de apoyo para poder realizar todas sus necesidades de salud. Por ende, la enfermera(o) puede compensarlo mediante sistemas de enfermería, cada sistema dependerá de la condición de la persona para poder realizar su autocuidado. (31)

LA TEORÍA DE LOS SISTEMAS DE ENFERMERÍA

Es donde se determina las acciones específicas para poder satisfacer la demanda de cuidados y autocuidado de la salud de la persona.

➤ Sistema de apoyo educativo

El sistema de enfermería es cuando la persona tiene la capacidad de realizar su autocuidado, pero necesita de la enfermera para que le imparta conocimientos, es decir que le brinde educación de autocuidado para que aumente el bienestar y mejore su propia la salud. (31)

➤ Sistema parcialmente compensador

Es cuando la enfermera satisface algunas necesidades requeridos por la persona, a causa de limitaciones como físicas, psicológicas que pueda tener la persona para poder realizar algunas de sus necesidades, es decir que tanto la enfermera como la persona interactúan en si para poder retribuir las necesidades de autocuidado. (32)

➤ Sistema totalmente compensador:

Este sistema se da cuando la persona no puede realizar ninguna acción de autocuidado, y es la enfermera quien cumple un roll importante compensatorio para el paciente esto aplica en una situación muy crítica como, por ejemplo, paciente postrado, inconsciente. (32)

METAPRARADIGMAS

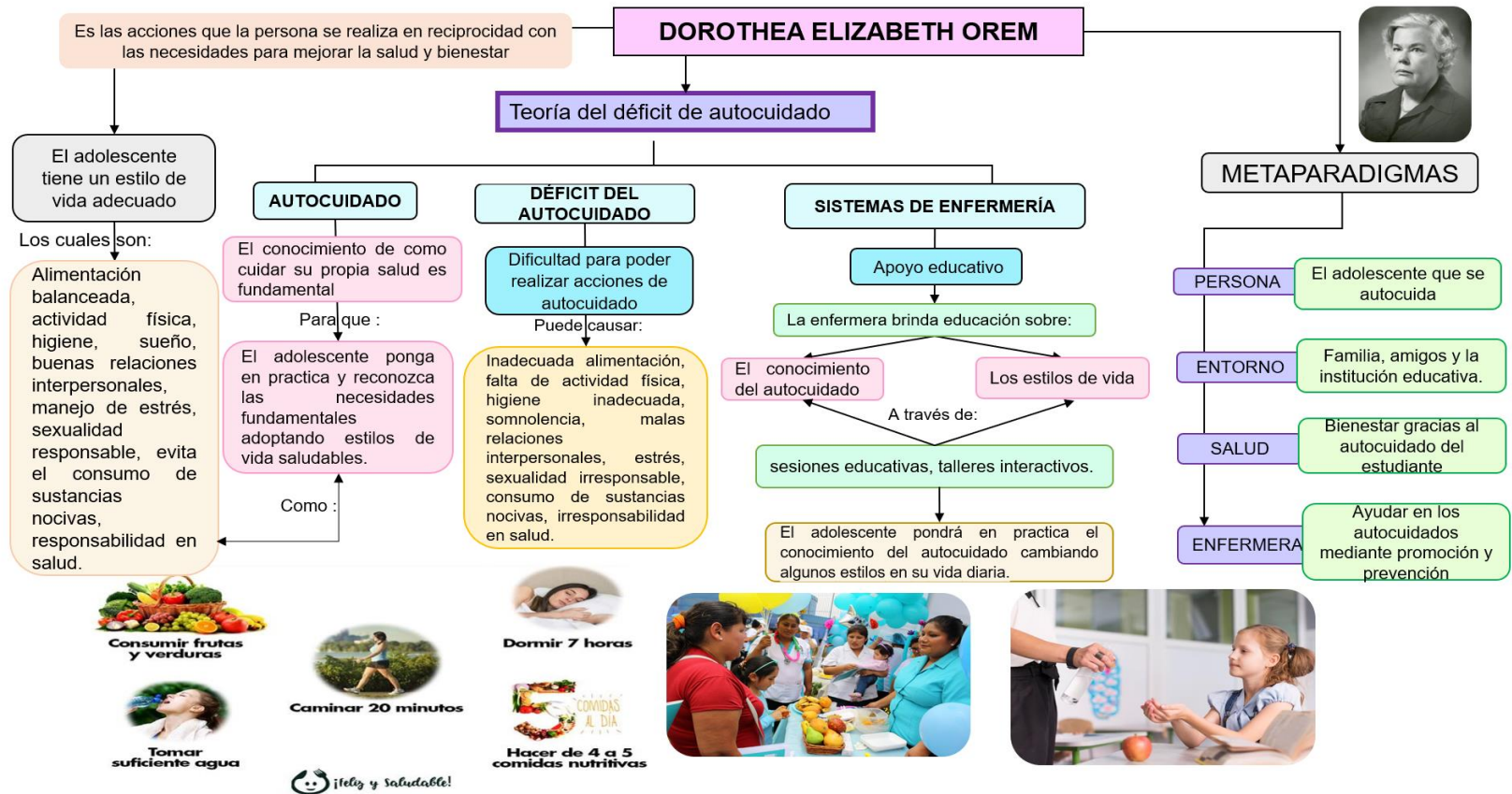
Persona: Considera al ser humano como un cuerpo pensante, biológico y racional. Como un todo integral con la facultad de poder pensar, comunicar, hacer uso de ideas, poder reflexionar de su propia experiencia con el fin de llevar a cabo actividades de autocuidado y el auto cuidado dependiente. (31)

Salud: Es un estado que para el individuo significa diferentes cosas en sus diferentes componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; carencia de defecto que involucre el deterioro del ser humano, que implica el desarrollo gradual y forma parte del ser humano como una unidad individual, poniendo en práctica las actividades del autocuidado. (32)

Enfermería: Es el agente, que presta cuidados cuando la persona no logra cuidar de sí mismo para poder mantener la salud, la vida, y el bienestar. Enfermería brinda cuidados a personas y a grupo de personas, previa evaluación de las necesidades o limitaciones que la persona pueda tener. (32)

Entorno: Orem considera como un conjunto de factores externos, como, por ejemplo: factores físicos, biológicos, químicos y sociales, que repercute en la toma de decisiones y la práctica del autocuidado. (32)

2.2.2. Mapa conceptual: La teoría de Dorothea Orem en relación: Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.



Elaborado por: Bach. Arcata, M.

2.2.3. Variables de estudio

ESTILOS DE VIDA

El estilo de vida saludable es un hábito que se realiza constantemente para el beneficio de nuestra salud, consiste en la alimentación sana, realizar ejercicios, tener un sueño y descanso adecuado, evitar el consumo de sustancias psicoactivas, estilos que disminuyen el riesgo de contraer enfermedades. (35)

Se define como el proceso social, cultural, conductual, actitudes y comportamiento de individuos y grupos que contribuyen a la satisfacción de las mismas necesidades humanas para alcanzar la salud y la vida. (36)

Se define en las decisiones que la persona toma y que le puede perjudicar de las que tiene más o menos control, por ende, si toma decisiones inadecuadas respecto a la salud, la persona estaría expuesto a poder enfermarse y contraer enfermedades. (37)

CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Es la comprensión y desarrollo de habilidades de reconocer las necesidades que requiere uno mismo para poder mantener y preservar la salud. (38)

Se define como la información que la persona tiene en mente como ideas, conceptos, y prácticas de salud (higiene, alimentación, ejercicio, salud mental), que lo pone en marcha en su vida cotidiana.

El conocimiento es la información que retiene la persona que le permite entender y tener creencias sobre la salud basados en conceptos, observaciones y hechos, influyendo en las acciones que realiza de manera positivo o negativa para su salud, tener una información verídica sobre los cuidados en salud repercutirán de manera positiva, logrando un estilo de vida sano y previniendo enfermedades. (39)

ASPECTO FISICO

Todo lo relacionado con la salud física, incluyendo una adecuada nutrición, higiene, buen sueño, actividad física y cómo prevenir y cuidar todo tipo de enfermedades. (43)

ASPECTO PSICOLOGICO

Es el conjunto de acciones de cada persona para poder mantener y mejorar la salud emocional

ASPECTO SOCIAL

crear vínculos y conexiones saludables, un sistema de apoyo que mantenga a las personas sanas. Es decir, ser conscientes de las relaciones y el impacto que ciertas relaciones o interacciones sociales. (43)

ALIMENTACION

Es el aporte de nutrientes o sustancias que son necesarios para nuestro organismo y tener una buena alimentación, y un balance adecuado de los nutrientes. (40)

ACTIVIDAD FISICA

Es el movimiento corporal del musculo esquelético, que realiza un gasto de energía y permite interactuar con nuestros familiares, amigos, es decir tener relaciones interpersonales. (41)

HIGIENE

Es el cuidado que le brindamos a nuestro cuerpo para mantenernos saludables, como lavarnos las manos, cepillarnos los dientes, aseó de nuestro cuerpo, son hábitos que nos protegen de enfermedades.

SUEÑO

Es definido como un estado temporal, físico y reversible de la separación parcial de la conciencia, con el aumento de respuestas a los estímulos externos. (42)

RELACIONES INTERPERSONALES

Es el vínculo afectivo, emocional, y de actividades entre dos o más personal, como los amigos o la familia, siendo estos un factor influyente en nuestra forma de pensar y crear estilos en la vida de manera cotidiana.

MANEJO DE ESTRÉS

Hace referencia a la relajación del cuerpo y mente, mediante un tiempo libre, donde nos desconectamos de las responsabilidades del día a día y se busca un espacio para uno mismo o de juegos, deportes y socialización con nuestras amistades o familiares.

SEXUALIDAD

Es lo que somos, incluye como nos sentimos sobre nuestro propio cuerpo, nos identificamos, y a quienes nos sentimos atraídos, la sexualidad afecta nuestra salud emocional y física, por consiguiente, es indispensable para nuestra identidad y bienestar.

CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

Es la ingesta de alcohol, tabaco y drogas que causan daños fisiológicos, provocando alteración de las funciones vitales y adicción de las misma, siendo perjudiciales para la salud.

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Implica el compromiso personal de cuidar nuestro bienestar físico, mental y social. Adoptando hábitos saludables, alimentación equilibrada, ejercicio, buscar atención médica, informarse de la salud, asegurándose de tomar una decisión consciente y saludable.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

ADOLESCENCIA

Es una etapa de constantes cambios, físicos, biológicos y emocionales donde no solo el adolescente es vulnerable a riesgo, sino que también tiene oportunidades, puesto que está en la edad adecuada para poder aportar y prepararlos para su desarrollo. (44)

SALUD

Según la OMS define salud como el completo estado de bienestar tanto físico, psicológico y social y no solo la ausencia de las enfermedades. (45)

ESTILO DE VIDA

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. (46)

INFORMACION

Es un grupo de datos estructurados, es decir, que reduce o aumenta la incertidumbre sobre un determinado tema.

AUTOCUIDADO

El autocuidado es el cuidado que adopta el ser humano para sí mismo mediante comportamientos con la finalidad de prevenir enfermedades y promover la salud y bienestar.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de enfoque cuantitativo ya que se utilizó la recolección de datos para poder probar la hipótesis, debido a que se usó una numérica para poder obtener los datos y luego buscar medir la relación entre las variables.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Fernández, C. Baptista, P., el presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, de corte transversal y no experimental, ya que se comprende la descripción actual trabajando en realidades, fundamentalmente interpretando lo más objetivamente por la encuesta, sin manipular ninguna de las variables. (47)

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo un método deductivo ya que se realizó un análisis para explicar las variables.

3.4. POBLACIÓN

La población fue de 240 para efectos de la investigación se consideró a los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría.

3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión

criterios de inclusión:

- Estudiantes actualmente matriculados en 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Manuel A. Odría.
- Estudiantes de 4to y 5to año de secundaria que deseen participar en la encuesta de la Institución Educativa Manuel A. Odría.
- Estudiantes que estén presentes durante la ejecución de la encuesta.

criterios de exclusión:

- Estudiantes que no den un “sí” ante el consentimiento informado de la Institución Educativa Manuel A. Odría
- Estudiantes que no estén matriculados en el 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Manuel A. Odría
- Estudiantes que no estén presentes durante la ejecución de la encuesta.

3.5. MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

La muestra estuvo compuesta por 148 adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría, que se obtuvo luego de aplicar la fórmula de muestreo aleatorio simple. (Ver anexo N°01)

3.5.2. Muestreo

El tipo de muestreo fue probabilístico, estratificado proporcional debido a que se quiere trabajar con estos dos grupos 4to y 5to obteniendo como resultados: (ver Anexo N°01)

4to:72 adolescentes

5to:76 adolescentes

considerando los criterios de inclusión y exclusión.

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis es los adolescentes de secundaria de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Manuel A. Odría.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizó para la recolección de la información en el presente trabajo de investigación es la encuesta. El instrumento que se utilizó es el cuestionario.

INSTRUMENTO N°01

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

(ver anexo N°02)

Este instrumento fue elaborado por López, K. publicada en el año 2017; y modificada por Arcata, M.; El cual fue validada por 5 especialistas.

El instrumento de recolección consta de 28 ítems, las preguntas se clasifican de acuerdo a las dimensiones descritas en la operacionalización de variables (Aspecto físico, psicológico, social) por ende los enunciados se realizaron con palabras sencillas para la comprensión de los adolescentes y marcar con un aspa (x) en el lugar determinado, para evaluación tuvo 2 opciones de respuesta. (48)

SI	NO
2	1

Teniendo en cuenta que en los ítems 6,7,8,22,23,24,28 el puntaje de calificación es a la inversa:

SI	NO
1	2

PUNTAJE POR DIMENSIONES

ASPECTO FISICO:

- Bajo: 0 -13
- Medio: 14 - 27
- Alto: 28 – 40

ASPECTO PSICOLOGICO:

- Bajo: 0 - 3
- Medio: 4 - 7
- Alto: 8 – 10

ASPECTO SOCIAL:

- Bajo: 0 -1
- Medio: 2 - 3
- Alto: 4 – 6

LOS RESULTADOS OBTENIDOS SE CLASIFICAN EN:

- Bajo (28 - 37)
- Medio (38 - 47)
- Alto (48 - 56)

INSTRUMENTO N°02

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

(ver anexo N°03)

Este instrumento fue elaborado por Bullon, E. Monzon, I. publicada en el año 2019; y modificado por Arcata, M. con la finalidad de identificar el estilo de vida que lleva el adolescente, donde los enunciados serán para leer y marcar con un aspa (x) en un lugar determinado. Este instrumento consta de 44 ítems, las preguntas se clasificaron de acuerdo a las dimensiones descritas en la operacionalización de variables (Alimentación, actividad física, higiene, sueño, relaciones interpersonales, manejo de estrés, sexualidad, consumo de sustancias nocivas, responsabilidad en salud). El cual fue validado por 5 expertos, para la evaluación tuvo 4 opciones de respuesta: (49)

Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4

Teniendo en cuenta que en los ítems 7,8,16,17,18,30,32,36,37,38,40,41 el puntaje de calificación es a la inversa:

Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
4	3	2	1

PUNTAJE POR DIMENSIONES

ALIMENTACION:

- No saludable: 1 -11
- Moderadamente saludable: 12 - 22
- Saludable: 23 – 32

ACTIVIDAD FISICA:

- No saludable: 1 - 3
- Moderadamente saludable: 4 - 6
- Saludable: 7 – 8

HIGIENE:

- No saludable: 1 - 5
- Moderadamente saludable: 6 - 10
- Saludable: 11 – 16

SUEÑO:

- No saludable: 1 - 5
- Moderadamente saludable: 6 - 10
- Saludable: 11 – 16

RELACIONES INTERPERSONALES:

- No saludable: 1 - 7
- Moderadamente saludable: 8 - 14
- Saludable: 15 – 20

MANEJO DE ESTRÉS:

- No saludable: 1 - 7
- Moderadamente saludable: 8 - 14
- Saludable: 15 – 120

SEXUALIDAD:

- No saludable: 1 - 8
- Moderadamente saludable: 9 - 16
- Saludable: 17 – 24

CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS:

- No saludable: 1 - 7
- Moderadamente saludable: 8 - 14
- Saludable: 15 – 20

RESPONSABILIDAD EN SALUD:

- No saludable: 1 - 7
- Moderadamente saludable: 8 - 14
- Saludable: 15 - 20

LOS RESULTADOS OBTENIDOS SE CLASIFICAN EN:

- No saludable (44 - 87)
- Moderadamente saludable (88 - 131)
- Saludable (132 - 176)

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

- Validez

Validez por Criterio

Para la Validez del instrumento fue sometido a evaluación mediante 5 expertos en el tema de estudio, para lo cual se entregó a cada experto un formato de validación de juicio de experto del instrumento de investigación tanto para el cuestionario de conocimiento del autocuidado y también para el de estilos de vida.

Luego de la evaluación de los 5 expertos se pudo determinar el índice de coeficiente de Proporción de Rango (CPR) de 93% para la variable de conocimiento de autocuidado y 90% para la variable de estilos de vida por ende significa que tienen una validez y concordancia muy alta por lo tanto los ítems del instrumento tienen una buena redacción y miden las dimensiones dadas para la aplicación del instrumento. (ver anexo N°05)

Validez por Contenido

Para la validación del instrumento se pidió el llenado de los formatos en el cual iba el contenido de cada ítem del instrumento. El cual fue sometido a 5 expertos, 4 especialistas en atención y control del adolescente del Centro de salud Ciudad Nueva, C.S. Alto de la Alianza, C.S. San Francisco, 1 docente universitaria. Quienes determinaron la relación de las interrogantes del instrumento

con los objetivos de estudio, proporcionando sugerencias y validando el contenido del instrumento. (ver anexo N°04)

Validez por Constructo

Para poder tener la validez se consideró utilizar la prueba de KMO Y Bartlett el cual dio un valor de 0.681 el cual indica tiene una adecuación muestral regular para la variable de conocimiento del autocuidado y para la variable de estilos de vida. (ver anexo N°06)

- Confiabilidad

Se obtuvo por medio de la prueba piloto a 30 Adolescentes de la Institución Educativa Jorge Martorell, con previa coordinación con el director, profesores de aula y el consentimiento de los padres de familia.

Para la confiabilidad de acuerdo con los resultados, el alfa de Cronbach es de 0,856 por lo que se puede afirmar que es BUENO para la variable de conocimiento de autocuidado y 0,920 por lo que se puede afirmar que es EXCELENTE para la variable de estilos de vida, por consiguiente, el instrumento puede ser utilizado. (ver anexo N°07)

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Antes de realizar la recolección de datos, se solicitó a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería mediante solicitud la designación y el permiso para ejecutar el proyecto de tesis, el cual fue admitida mediante resolución con el N°12941-2024-FACS-UNJBG del 14 de junio del 2024. (ver anexo N°08)

Seguidamente se realizó la validación por 5 expertos, que dominan el tema de investigación y para lo cual se presentó un folder a uno de los expertos con los formatos de validación de juicio experto del instrumento de investigación, los cuales fueron revisados por cada uno de los expertos.

Luego de tener los 5 formatos de validación ya validados se solicitó a la directoria de la Escuela Profesional de Enfermería el permiso formal para la ejecución de la prueba piloto previa coordinación con el director de la Institución Educativa Jorge Martorell Flores. Obteniendo la autorización se procedió a realizar la prueba piloto.

Posterior a ello se procedió a realizar la validez y la confiabilidad de los instrumentos comprobando la efectividad de los instrumentos a utilizar para la ejecución.

Para la ejecución también se hizo la previa coordinación con el directora, docentes y tutores de la Institución Educativa Manuel A. Odría. los instrumentos y el consentimiento informado el cual fueron explicados y entregados a los adolescentes para la

autorización de sus padres, se prosiguió. Mediante solicitud a la directora de la ESEN la autorización para la ejecución del proyecto de tesis, luego de tener el permiso de la directora se procedió a la ejecución el cual se realizó en el transcurso del mes de julio para lo cual se me brindo las facilidades respectivas.

Al ingreso a las aulas se les explico a los adolescentes sobre el llenado de cada uno de los instrumentos, el cual fue de carácter estrictamente anónima respetando los derechos e integridad de cada uno de los adolescentes.

Finalizando el desarrollo de los instrumentos se les agradeció el apoyo brindado a la directora, auxiliares, docentes y adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Luego de terminar la recolección de datos se procedió a realizar la base de datos utilizando el programa de Excel de Windows. Luego en el SPSS se realizó el procesamiento de los datos expresado en tablas y gráficos estadísticos y posterior a ello se pudo hacer el análisis de la hipótesis y la relación de las variables, el cual fue utilizada para la discusión, conclusiones y recomendaciones.

3.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.10.1. Principio de autonomía

Se respeto las decisiones a cada uno de los estudiantes de secundaria de 4to y 5to año de la Institución Educativa Manuel A. Odría. Conservando la integridad personal de cada uno de ellos.

3.10.2. Consentimiento informado

Se realizo la aplicación de la encuesta previo explicación del consentimiento informado, el objeto de investigación, y previa autorización del director, el docente de aula y padre de familia o tutor del adolescente.

3.10.3. Confidencialidad de los datos

El presente cuestionario es anónimo, respetando la integridad personal y se conservó de manera adecuado la información brindada por los estudiantes de secundaria de 4to y 5to año de la Institución Educativa Manuel A. Odría.

3.10.4. Principio de beneficencia

El presente trabajo tendrá la finalidad de determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los adolescentes, por ende, beneficiará de

manera directa a los adolescentes.

3.10.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

El presente trabajo de investigación es en beneficio de manera directa a los adolescentes, y fomentaran a comportamientos adecuados para el autocuidado de su propia salud, previniendo problemas de salud en su vida cotidiana.

3.10.6. Protección de grupos vulnerables

Se respeto las decisiones, opiniones de cada adolescente sin discriminación alguno.

3.10.7. Principio de justicia

En el presente trabajo de investigación se respetó los derechos de cada uno de los adolescentes que como seres humanos nos asisten, sin discriminación algún tipo, mediante la Ley 29809 de los Derechos Humanos.

3.10.8. La selección de seres humanos o sin discriminación

El presente trabajo de investigación se realizó con los adolescentes 4to y 5to año de la Institución Educativa Manuel A. Odría, realizando el muestro probabilístico.

3.10.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

El presente trabajo de investigación fomenta a cambios de estilo de vida y a comportamientos adecuados del adolescente, por ende, se quiere que se conozca sobre la importancia del conocimiento del autocuidado en los adolescentes que aún están en constantes cambios en que muchas veces optan por inadecuados estilos de vida, ya que a la larga puede traer consigo problemas físicos, psicológicos y social.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN

Posterior a haber realizado la ejecución de los instrumentos para la recolección de los datos a los adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría, se obtuvieron los siguientes resultados, por lo tanto, se expresan en tablas y gráficos estadísticos, dando respuesta a los objetivos y a la hipótesis.

TABLA N° 01

**CARACTERISTICA SEGÚN EDAD Y SEXO DE LOS ADOLESCENTES
DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL A ODRIA, TACNA.**

CARACTERISTICAS GENERALES	ADOLESCENTES	
	N°	%
EDAD		
15 años	43	29,1
16 años	75	50,7
17 años	30	20,3
Total	148	100,0
SEXO		
Femenino	74	50,0
Masculino	74	50,0
TOTAL	148	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría

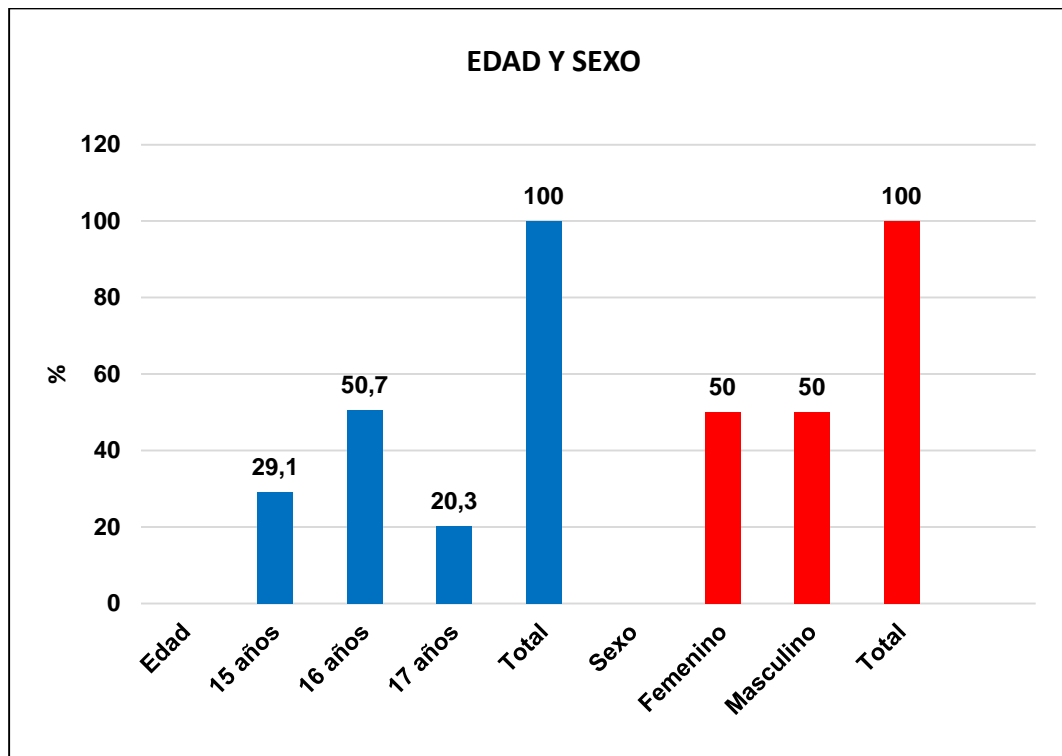
Elaborado: Bach. Arcata, M.

DESCIPCION:

En la tabla N°01, se observa las características según edad y sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. En donde hay una mayoría del 50,7% tienen edades de 16 años, seguido 29,1% tienen edades de 15 años y el 20,3% tienen edades de 17 años. En relación al sexo el 50% son femenino como también Masculino.

GRÁFICO N° 01

CARACTERÍSTICA SEGÚN EDAD Y SEXO DE LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A ODRIA, TACNA.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02
NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES
DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A.
ODRÍA, TACNA.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	N°	%
Bajo	0	0,0
Medio	8	5,4
Alto	140	94,6
TOTAL	148	100,0

Fuente: Cuestionario conocimiento del autocuidado aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

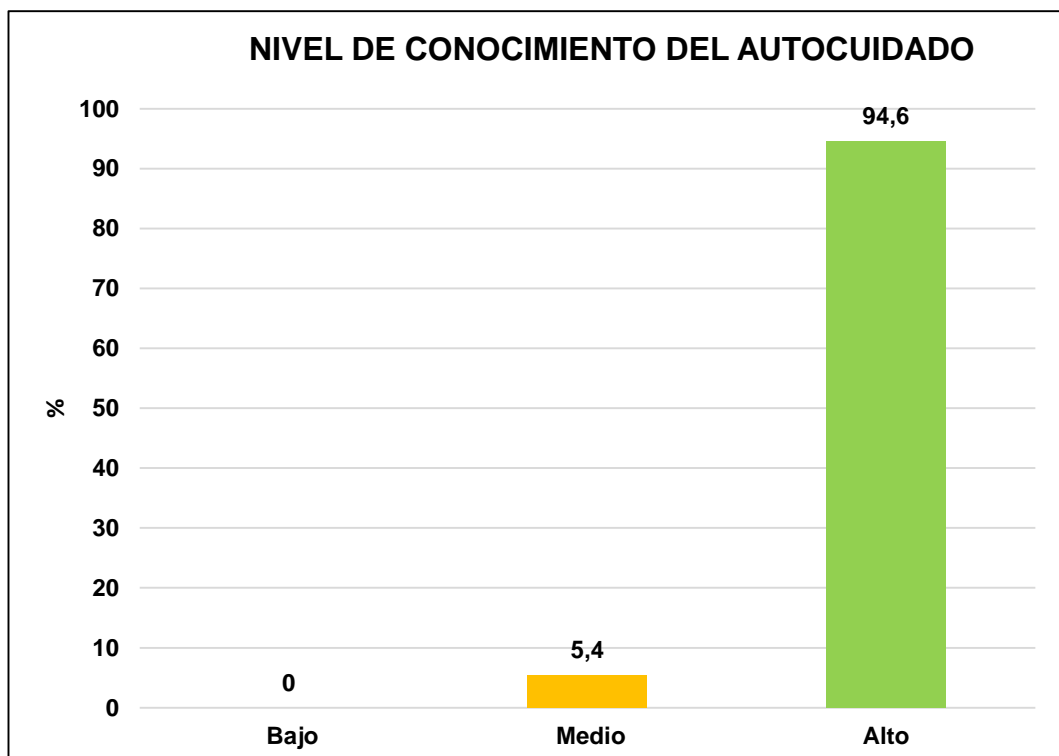
Elaborado: López, K. y modificado por la Bach. Arcata, M.

DESCRIPCION:

En la tabla N°02, Se observa el nivel de conocimiento del autocuidado en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. La mayoría tienen el 94,6% de conocimiento de autocuidado alto y seguido del 5,4% de conocimiento de autocuidado medio y no existiendo en conocimiento de autocuidado bajo.

GRÁFICO N° 02

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES
DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A.
ODRÍA, TACNA.**



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03
NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO SEGÚN DIMENSIONES EN
LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA.

NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO SEGUN DIMENCIONES	N°	%
Dimensión: Aspecto físico		
Bajo	0	0,0
Medio	0	0,0
Alto	148	100,0
Total	148	100,0
Dimensión: Aspecto Psicológico		
Bajo	0	0,0
Medio	7	4,7
Alto	141	95,3
Total	148	100,0
Dimensión: Aspecto social		
Bajo	0	0,0
Medio	0	0,0
Alto	148	100,0
Total	148	100,0

Fuente: Cuestionario conocimiento del autocuidado aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

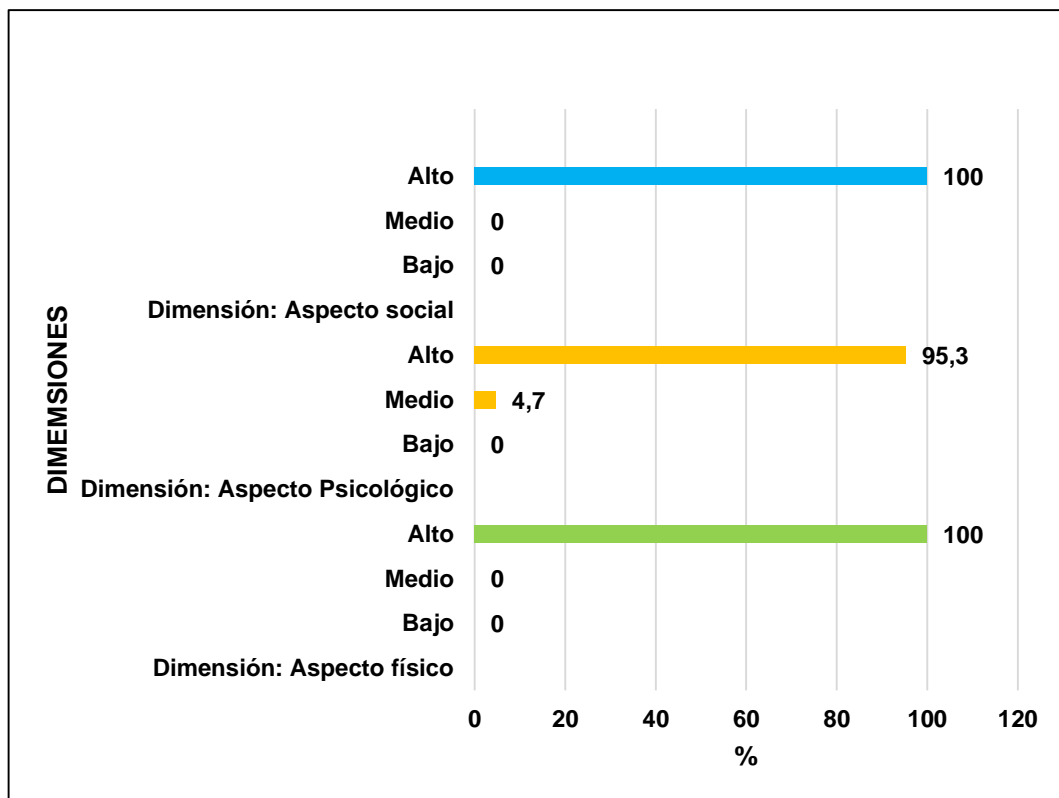
Elaborado: López, K. y modificado por la Bach. Arcata, M.

DESCRIPCION:

En la tabla N°03, Se observa el nivel de conocimiento del autocuidado según las dimensiones de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. En la dimensión física en su totalidad tienen nivel de conocimiento alto con un 100%, con respecto al aspecto social el 100% tienen nivel de conocimiento alto siendo la totalidad de los adolescentes, en relación al aspecto psicológico una gran mayoría tienen nivel de conocimiento alto con un 95,3%, mientras que el 4,7% tienen nivel de conocimiento medio.

GRÁFICO N° 03

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO SEGÚN DIMENSIONES EN
LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA.**



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA.**

ESTILOS DE VIDA	N°	%
No saludable	0	0,0
Moderadamente saludable	111	75,0
Saludable	37	25,0
Total	148	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

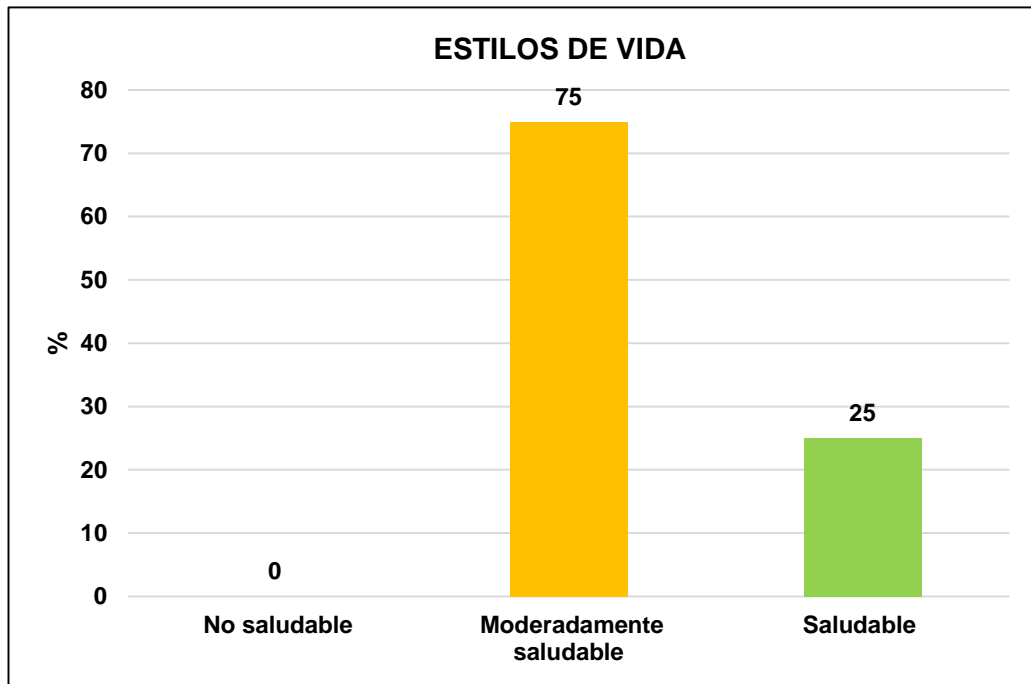
Elaborado: Bullon, E. Monzon, I. y modificado por la Bach. Arcata, M.

DESCRIPCION:

En la tabla N°04, se observa el estilo de vida de los adolescentes del nivel secundario de Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. La mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida moderadamente saludable con un 75%, seguido de un 25% tienen estilos de vida saludable y no hubo estilos de vida no saludables en los adolescentes.

GRÁFICO N° 04

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA.



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ADOLESCENTES
DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL A. ODRÍA, TACNA.**

ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES	N°	%
Dimensión: Alimentación		
No saludable	0	0,0
Moderadamente saludable	71	48,0
Saludable	77	52,0
Total	148	100,0
Dimensión: Actividad física		
No saludable	19	12,8
Moderadamente saludable	94	63,5
Saludable	35	23,6
Total	148	100,0
Dimensión: Higiene		
No saludable	1	0,7
Moderadamente saludable	21	14,2
Saludable	126	85,1
Total	148	100,0
Dimensión: Sueño		
No saludable	0	0,0
Moderadamente saludable	38	25,7
Saludable	110	74,3
Total	148	100,0
Dimensión: Relaciones interpersonales		
No saludable	0	0,0
Moderadamente saludable	79	53,4
Saludable	69	46,6
Total	148	100,0
Dimensión: Manejo de estrés		
No saludable	4	2,7
Moderadamente saludable	108	73,0
Saludable	36	24,3

Total	148	100,0
Dimensión: Sexualidad		
No saludable	0	0,0
Moderadamente saludable	132	89,2
Saludable	16	10,8
Total	148	100,0
Dimensión: Consumo de sustancias		
No saludable	1	0,7
Moderadamente saludable	11	7,4
Saludable	136	91,9
Total	148	100,0
Dimensión: Responsabilidad en salud		
No saludable	12	8,1
Moderadamente saludable	107	72,3
Saludable	29	19,6
Total	148	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

Elaborado: Bullon, E. Monzon, I. y modificado por la Bach. Arcata, M.

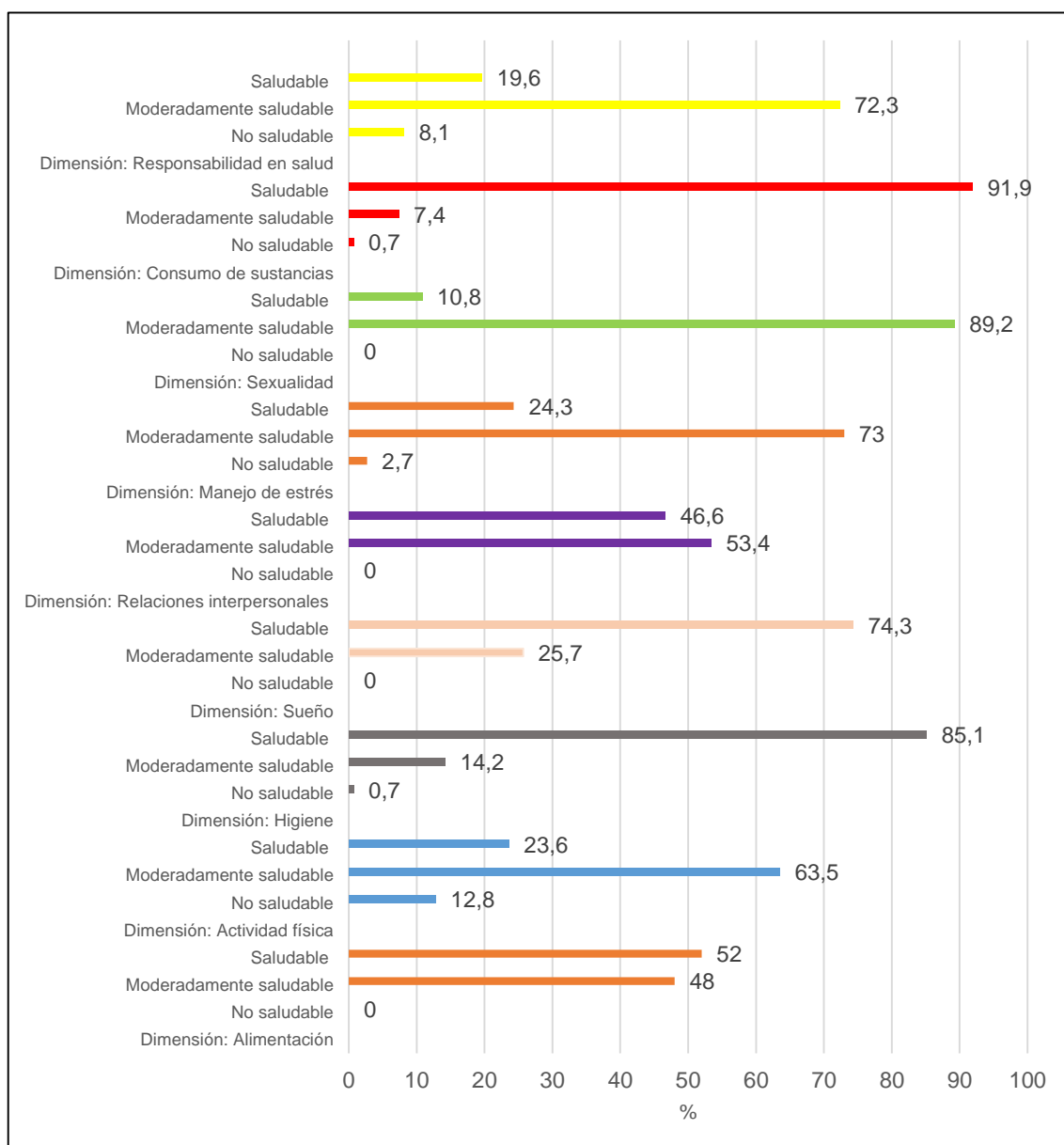
DESCRIPCION:

En la tabla N°05, se puede apreciar el estilo de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.

Se puede observar que más de la mitad tienen una alimentación saludable con un 52% y seguidamente el 48% tienen una alimentación moderadamente saludable. En relación a la actividad física la mayoría con un 63,5% tienen moderadamente saludable, seguido de 23,6% tienen saludable y el 12,8% tienen no saludable. Con respecto a la higiene una gran mayoría el 85,1% tienen saludable y el 0,7% tienen no saludable. Con respecto al sueño una mayoría con el 74,3% tienen saludable y 25,7% tienen moderadamente saludable. En las relaciones interpersonales más de la mitad siendo el 53,4% tienen moderadamente saludable y el 46,6% tienen saludable. En relación del manejo del estrés la mayoría con un 73% tienen moderadamente saludable, seguido el 24,3% tienen saludable y el 2,7% tienen no saludable. Así mismo la sexualidad una gran mayoría con el 89,2% tienen moderadamente saludable y el 10,8% tienen saludable. En cuanto al consumo de sustancias hay una gran mayoría con un 91,9% tienen saludable, seguido el 7,4% tienen moderadamente saludable y el 0,7% tienen no saludable. Y finalmente responsabilidad en salud la mayoría con el 72,3% tienen moderadamente saludable, seguido el 19,6% tienen saludable y el 8,1 % tienen no saludable.

GRÁFICO N° 05

ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA.



Fuente: Tabla N° 05

TABLA N° 06
RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO
Y LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL A.
ODRÍA, TACNA.

NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO		ESTILOS DE VIDA			TOTAL
		NO SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	SALUDABLE	
BAJO	N°	0	0	0	0
	%	0,0	0,0	0,0	0,0
MEDIO	N°	0	7	1	8
	%	0,0	87,5	12,5	100,0
ALTO	N°	0	104	36	140
	%	0,0	74,3	25,7	100,0
TOTAL	N°	0	111	37	148
	%	0,0	75,0	25,0	100,0

Fuente: Cuestionario conocimiento del autocuidado y estilos de vida aplicado a los adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

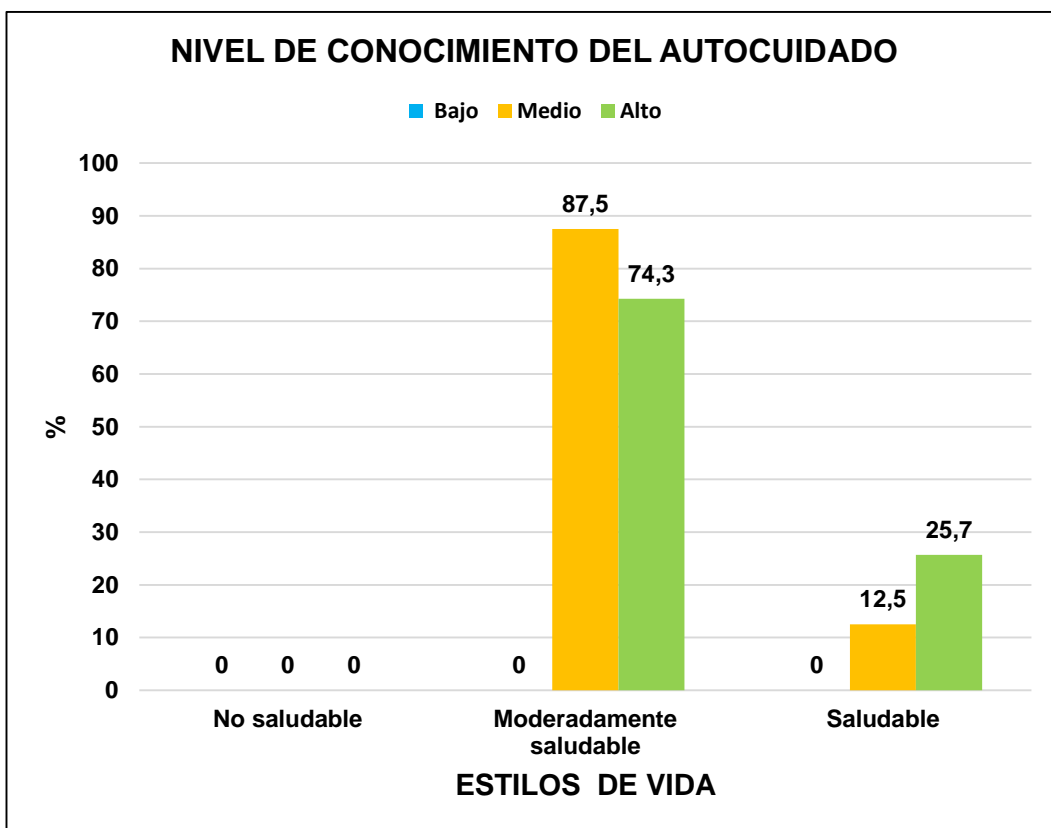
Elaborado: López, K. y Bullon, E. Monzon, I. y modificado por la Bach. Arcata, M.

DESCRIPCION:

En la tabla N°06, Se presenta la relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y el estilo de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.

Conocimiento del autocuidado bajo: No existe estilos de vida. Conocimiento del autocuidado medio: la gran mayoría de adolescentes con 87,5% tienen estilo de vida moderadamente saludable y seguido el 12,5% tienen estilos de vida saludable, no existiendo estilo no saludable. Conocimiento del autocuidado alto: la mayoría con el 74,3% tienen estilo de vida moderadamente saludable y el 25,7% tienen estilos de vida saludable, no existiendo estilos no saludables.

GRÁFICO N° 06
RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO
Y LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL A.
ODRÍA, TACNA.



Fuente: Tabla N° 06

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Según la prueba de normalidad tenemos:

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento del autocuidado	0,223	148	0,000
Dimensión: Aspecto físico	0,257	148	0,000
Dimensión :Aspecto psicológico	0,361	148	0,000
Dimensión :Aspecto social	0,490	148	0,000
a. Corrección de significación de Lilliefors			

Aplicando la prueba de Kolmogorov-Smirnov por ser la muestra mayor que 50. Se observa que la variable Conocimiento del autocuidado y sus dimensiones, no tienen una distribución normal por ser $p=0,000 < \alpha=0,05$, por lo tanto, aplicaremos Chi cuadrada: prueba de independencia para relacionar ambas variables.

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida	0,088	148	0,007
Dimensión :Alimentación	0,081	148	0,018
Dimensión :Actividad física	0,207	148	0,000
Dimensión :Higiene	0,164	148	0,000
Dimensión :Sueño	0,125	148	0,000
Dimensión :Relaciones interpersonales	0,068	148	0,089
Dimensión :Manejo de estrés	0,113	148	0,000
Dimensión :Sexualidad	0,195	148	0,000
Dimensión : Consumo de sustancias	0,239	148	0,000
Dimensión : Responsabilidad en salud	0,082	148	0,016
a. Corrección de significación de Lilliefors			

Aplicando la prueba de Kolmogorov-Smirnov por ser la muestra mayor que 50. Se observa que la variable estilo de vida y sus dimensiones, no tienen una distribución normal por ser $p=0,000 < \alpha=0,05$, a excepción de la dimensión relaciones interpersonales por ser $p=0,089 > \alpha=0,05$, por lo tanto, aplicaremos Chi cuadrada: prueba de independencia para relacionar ambas variables.

HIPÓTESIS

Nivel de conocimiento del autocuidado		Estilos de vida		Total
		Moderadamente saludable	Saludable	
Medio	Oi	7	1	8
	Ei	6,0	2,0	8,0
Alto	Oi	104	36	140
	Ei	105,0	35,0	140,0
Total	Oi	111	37	148
	Ei	111,0	37,0	148,0

1) Formular la hipótesis:

HIPÓTESIS NULA

Ho: No existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

HIPÓTESIS ALTERNA

Ha: Existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

2) Nivel de significancia

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

3) Estadístico de prueba

$$X_c^2 = \sum_{j=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_y - E_y)^2}{E_y} = x^2 (f - 1)(c - 1)$$

$$\chi^2 = 0,705$$

Donde: O_y : Frecuencia observada

E_y : Frecuencia esperada

f: número de filas

c: número de columnas

Grados de libertad: $(f-1) \times (c-1) = (2-1) \times (2-1)=1$

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0,705 ^a	1	0,401		
Corrección de continuidad ^b	0,176	1	0,675		
Razón de verosimilitud	0,810	1	0,368		
Prueba exacta de Fisher				0,680	0,361
Asociación lineal por lineal	0,700	1	0,403		
N de casos válidos	148				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,00.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

4) Decisión

$p=0,401 > \alpha = 0,05$ entonces no se rechaza H_0

5) Conclusión

No existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación se realiza la discusión de los resultados de la investigación realizada del conocimiento del autocuidado y los estilos de vida de los adolescentes, cuyos resultados obtenidos durante la ejecución y análisis de la investigación con otras investigaciones similares.

En la **tabla N° 01**, Hace referencia a la característica de edad y sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. Donde el (50,7%) tienen edades de 16 años, seguido (29,1%) tienen edades de 15 años y el menor porcentaje (20,3%) tienen edades de 17 años. En relación al sexo el (50%) son masculino como también femenino.

Similar con el presente trabajo de investigación de Gonzales B. (24) trabajo de investigación titulado “Evaluación de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa, Moquegua 2022” donde se obtuvo como resultado que el (47,1%) tienen 16 años, seguido (33,4%) tienen 17 años luego el (18,4%) tienen 15 años y con el porcentaje menor (1,1%) tienen 14 años. Con respecto al sexo se difiere donde el (52,9%) son femenino y el (47,1%) masculino.

La adolescencia a partir de los 15 años hasta los 17 años se considera una etapa trascendental de desarrollo físico, emocional, y social. En esta etapa empiezan a fortalecer sus identidades y a tomar decisiones más autónomas. Por eso se debe de

implementar programas de autocuidado y promoción de los estilos de vida saludables en donde tanto los hombres y las mujeres puedan tener acceso y poder cuidar de sí mismos que los beneficiara a lo largo de su vida.

En la **tabla N°02**, Se Observa el nivel de conocimiento del autocuidado en los adolescentes del nivel secundario de Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. El (94,6%) tienen conocimiento alto y seguido del (5,4%) medio y no existiendo en conocimiento bajo

Similar en la siguiente investigación de Molleda A. y Sandon, J. (26), titulado “Conocimiento sobre el autocuidado en la salud sexual del adolescente de Institución Educativa Augusto B. Leguía. Puente Piedra.Lima,2021” tiene como resultados que el (93%) de los adolescentes tienen un nivel de conocimiento alto, seguido de (7%) que tienen un nivel de conocimiento medio y no existiendo el conocimiento bajo.

Por otro lado, difiere con el presente trabajo de investigación de Callahuanca V. (30), “Nivel de conocimiento de prevención del cáncer y su relación con los estilos de vida en estudiantes,2023” el cual tuvo como resultados que el nivel de conocimiento de prevención de cáncer es medio (54%), seguido (40,7%) con un nivel de conocimiento alto, y el (71,3%) tienen un nivel de conocimiento bajo.

Los adolescentes de 15 a 17 están en la etapa en donde tienen mayor capacidad de recepción y comprensión de información brindada, por lo tanto, los adolescentes Institución Educativa Manuel A. Odría reflejaron tener un nivel de conocimiento del autocuidado alto lo cual es un indicador positivo, por lo que en la Institución Educativa se está realizando un buen trabajo educativo sobre la importancia del conocimiento del autocuidado.

En la **tabla N°03**, Se observa el nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna. Según la dimensión física (100%) tienen nivel de conocimiento alto. Con respecto al aspecto social el (100%) tienen nivel de conocimiento alto. En relación al aspecto psicológico el (95,3%) tienen nivel de conocimiento alto, mientras que el (4,7%) tienen nivel de conocimiento medio.

Por otro lado difiere con el presente trabajo de investigación de Vargas Y. (50), titulado “conocimiento sobre autocuidado en las alumnas del 5to año de secundaria del colegio maría auxiliadora – Chosica 2018” donde se obtuvo como resultado según la dimensión física que el (57,14%) presentan un conocimiento inadecuado y el (42,86%) tienen un conocimiento adecuado; con respecto a la dimensión psicológica el (79,59%) tienen conocimiento inadecuado y (20,41%) conocimiento adecuado; respecto a la dimensión social el (79,59%) tienen conocimiento adecuado y el (20,41%) presentan conocimiento inadecuado.

En el trabajo de investigación de Cerna Y. (27), titulado “Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado de los adolescentes de una Institución Educativa, lima 2022” el cual tuvo como resultados según la dimensión física el (52%) tienen practicas adecuadas y el (48%) tienen regulares; la dimensión psicológica el (72%) tienen practicas regulares y el (23%) practicas adecuadas; en la dimensión social el (77%) practicas regulares y el (16%) prácticas inadecuadas.

El conocimiento del autocuidado en la dimensión física, psicológicas y social es de mucha relevancia, porque los adolescentes están en una etapa muy crítica, pasan por cambios físicos, psicológicos y social. Tienden a experimentar nuevas percepciones, crean una identidad, los adolescentes al tener el conocimiento del autocuidado, pueden desarrollar nuevos hábitos de vida el cual es fundamental que desde la etapa más temprana se empiece a brindar educación para salud para el bienestar de su propia salud repercutiendo esto de manera positiva en el futuro.

En la **tabla N°04**, Se puede observar el estilo de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odria, Tacna. El mayor porcentaje (75%) son moderadamente saludable y el menor porcentaje (25%) son saludable y no existiendo en no saludable.

Se puede apreciar similar en el trabajo de investigación de Campos N. (20), titulado “Estilos de vida de adolescentes de I.E.

Publicas de la región BIO – BIO y Factores Asociados, 2021”. Cuyo resultado fue que solo el (10%) de los adolescentes tienen muy buenos estilos de vida y asociación significativa con el apoyo social y percepción de salud.

También en el trabajo de investigación de Gonzales B. (24), titulado “Evaluación de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa, Moquegua 2022”, el (79,3%) presentaron un estilo de vida saludable y el (11,49%) tienen un estilo de vida poco saludable, y el (9,2%) tienen un estilo de vida muy saludable y ningún adolescente presentó un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, difiere con el presente trabajo de investigación de Gálvez M. y Vásquez E. (25), titulado “Estilos de vida en adolescentes de 3ro y 5to año de secundaria, Distrito de Pátapo – Chiclayo, 2022”. Los resultados fueron el (57%) tiene un estilo de vida saludable, mientras que el (43%) tiene un estilo de vida no saludable

Similar en la siguiente investigación de Chino A. (28), titulado “Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E. coronel Bolognesi, 2022”. En el cual se obtuvo como resultados que un (56%) de adolescentes con un estilo de vida no saludable mientras que un (44%) con un estilo de vida saludable.

Los adolescentes de la I.E. Manuel a Odría en cuanto a estilos de vida predomina el estilo de vida moderadamente saludable por lo

tanto es un tema crucial de enfocarse en promover prácticas de estilos de vida saludables para que los adolescentes tomen mayor conciencia y pongan en práctica, sin embargo, también hay que tomar en cuenta los factores socioeconómicos y culturales que puede influir también para tener un estilo de vida saludable.

En la **tabla N°05**, se puede apreciar el estilo de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.

Según la dimensión de alimentación el (52%) tienen una alimentación saludable y el (48%) tienen moderadamente saludable; actividad física el (63,5%) tienen moderadamente saludable, seguido de (23,6%) tienen saludable y el (12,8%) son no saludable; higiene el (85,1%) tienen saludable y el (0,7%) son no saludable; sueño el (74,3%) son saludable y (25,7%) tienen moderadamente saludable; las relaciones interpersonales el (53,4%) tienen moderadamente saludable y el (46,6%) son saludable; relación del manejo del estrés el (73%) son moderadamente saludable, seguido el (24,3%) son saludable y el (2,7%) son no saludable; Así mismo la sexualidad el (89,2%) son moderadamente saludable y el (10,8%) son saludable; consumo de sustancias el (91,9%) son saludable, seguido el (7,4%) tienen moderadamente saludable y el (0,7%) son no saludable. Y finalmente responsabilidad en salud el (72,3%) moderadamente saludable, seguido el (19,6%) son saludable y el (8,1%) son no saludable.

Similar en el presente trabajo de investigación de Atalaya E. y Velásquez K. (23) "Estilos de vida en Adolescentes del nivel

Secundario de la I.E Manuel Tovar y Chamorro – Sayan, 2020”. En los resultados se observó que en la dimensión de nutrición y alimentación (75,5%) fueron saludables, y el (24,4%) no saludable; en Actividad física el (51,1%) fueron no saludables y un (48%) fue saludable; en el manejo de estrés el (66,6%) fue saludable y el (33,3%) fue no saludable; en responsabilidad en salud el (75,5%) fue saludable, y un (24,4%) fue no saludable; en descanso y sueño (71,1) es saludable; el (97,7%) consumo de sustancia psicoactivas es saludable.

Similar en el trabajo de investigación de Gonzales B. (24), titulado “Evaluación de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa, Moquegua 2022” En los resultados se evidencio que en la dimensión de alimentación y nutrición el 77% tiene un estilo de vida saludable; en la dimensión de actividad física el 52,85% tiene un estilo de vida poco saludable, y en manejo del tiempo libre el 44,48% tienen un estilo de vida poco saludable, y donde mayor predominio tuvo en la dimensión de actividad física con un estilo de vida poco saludable. Sin embargo, la dimensión de autocuidado el 50,57% fue saludable, en cuanto a relaciones interpersonales el 44,83% saludable y consumo de sustancias psicoactivas el 94,25% tienen un estilo de vida saludable; descanso y sueño el 46% un estilo de vida poco saludable.

Se difiere en el trabajo de investigación de Alpaca E. (29) “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al P.S. Bajo Tambopata,2021”.En los resultados se evidencia el (60,8%) tiene una alimentación no saludable, (62,8%) no practica la recreación y manejo de sus tiempos libres, (58,8%) consumen sustancias

nocivas, (58,9%) no pone en práctica el sueño y descanso sano, y es similar en relación a la dimensión de actividad física el (58,9%) no lo pone en práctica, el (54.9%) no pone en práctica el autocuidado, (50,9%) no tienen relaciones interpersonales sanas.

Cabe mencionar que los adolescentes mostraron un nivel alto de conocimiento del autocuidado lo cual nos indica que no lo ponen en práctica adecuadamente, reflejando un estilo de vida moderadamente saludable en las siguientes dimensiones: sexualidad, manejo de estrés, responsabilidad en salud, actividad física. Teniendo en cuenta que no se encontraron los estilos de vida no saludables

Sin embargo, hay que realizar intervenciones educacionales y principalmente en las dimensiones que se tienen que trabajar más son: sexualidad, manejo de estrés, responsabilidad en salud, actividad física, sin bajar la guardia de las demás dimensiones como: alimentación, higiene, sueño, consumo de sustancias nocivas, que aún están marcando saludables en su mayoría, el cual hay que fortalecer mucho más teniendo en cuenta los factores socioeconómicos, culturales y sociales.

En la **tabla N°06**, Se presenta la relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y el estilo de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.

Conocimiento del autocuidado bajo: No existe estilos de vida.
Conocimiento del autocuidado medio: El (87,5%) tienen estilo de

vida moderadamente saludable y el menor porcentaje (12,5%) son saludable, no existiendo en no saludable. Conocimiento del autocuidado alto: El mayor porcentaje (74,3%) tienen estilo de vida moderadamente saludable y el menor porcentaje (25,7%) son saludable, no existiendo en no saludable. Por la prueba de independencia ($p=0,401 > \alpha = 0.05$), indica que no existe relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario.

Difiere en la siguiente investigación de chino A. (28), titulado “Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E. coronel Bolognesi, 2022”. En el cual se obtuvo que el (56,0%) presentan estilo de vida no saludable, el (8,3%) presenta un estado nutricional con sobrepeso y el (8,3%) presenta obesidad; seguido del (44,0%) presentan estilo de vida saludable, el (0,0%) no presenta un estado nutricional con obesidad y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que las variables de estudio se relacionan significativamente.

En el estudio de callahuanca V. (30), Titulado “Nivel de conocimiento de prevención del cáncer y su relación con los estilos de vida en estudiantes,2023” en los resultados se observa que el 5,3% tiene un nivel de conocimiento bajo, de lo cual el 1,3% tiene un estilo de vida no saludable, el 3,3% medianamente saludable y el 0,7 tiene saludable; el 54% tienen un nivel de conocimiento medio, del cual el 0,7% tiene un estilo de vida no saludable, el 36% medianamente saludable y el 17,3% saludable;

el 40,7% tiene un nivel de conocimiento alto, de lo cual el 32% tiene un estilo de vida medianamente saludable y el 8,7%% saludable. Por lo tanto, se concluye que existe relación significativa entre el nivel de conocimiento de prevención del cáncer y los estilos de vida en los adolescentes.

Por otro lado, en la investigación de Huanacuni R. (51), titulado “Estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. DR. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023” los resultados fueron el (43,7%) de los adolescentes tienen un estilo de vida bajo y un estado nutricional normal con (31,08%). El (29,7%) tienen estilo de vida adecuado y un estado nutricional normal con (23,9%). El (24,8%) tienen un estilo de vida bueno y un estado nutricional normal con (20,72%). Mediante la prueba no paramétrica se concluye que no existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Por lo tanto, el adolescente puede tener un buen conocimiento, pero esto no quiere decir que tendrá un estilo de vida saludable, es por ello que se las intervenciones tienen que ir más allá de impartir conocimiento, sino que también analizar otros factores cruciales que influyen en los estilos de vida. Como los factores del entorno familiar, de la institución educativa, sociales que también repercuten en los estilos vida de los adolescentes.

Aquí enfermería juega un papel muy importante para el desarrollo de talleres interactivos en las instituciones educativas

fortaleciendo las practica de los estilos de vida saludable. brindando los programas de capacitación a los docentes que también influyen en los estilos de vida de los adolescentes. Y sobre todo a los padres de familia quienes son los que preparan muchas veces los alimentos, e intervienen en los estilos de vida de los adolescentes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Según la característica de edad y sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, el (50,7%) tienen edades de 16 años y el (50%) son de sexo masculino como también femenino
- El nivel de conocimiento del autocuidado en los adolescentes del nivel secundario de Institución Educativa Manuel A. Odría, el (90,4%) tienen conocimiento del autocuidado alto.
- El nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de Institución Educativa Manuel A. Odría, en el aspecto físico el (100%) tienen un conocimiento de autocuidado alto, el (95,3%) tienen un conocimiento de autocuidado psicológico alto, y el (100%) tienen un nivel alto de conocimiento de autocuidado del aspecto social.
- El estilo de vida en los adolescentes del nivel secundario de Institución Educativa Manuel A. Odría, el (75%) tienen estilos de vida moderadamente saludable y el (25%) tienen estilos de vida saludable y 0% de estilos de vida no saludables
- El estilo de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, se puede observar que el (52%) tienen una alimentación

saludable; el (63,5%) realizan actividad física moderadamente saludable, el (85,1%) tienen higiene saludable; (74,3%) tienen un sueño saludable; el (53,4%) tienen relaciones interpersonales moderadamente saludable; el (73%) tienen manejo del estrés moderadamente saludable; el (89,2%) tienen sexualidad moderadamente saludable; el (91,9%) tienen consumo de sustancias saludable, Y finalmente responsabilidad en salud el (72,3%) moderadamente saludable.

- No existe relación significativa entre el nivel de conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría, según la prueba de independencia ($p=0,401 > \alpha = 0,05$), lo cual a conocimiento del autocuidado medio: el (87,5%) tienen estilo de vida moderadamente saludable; a conocimiento del autocuidado alto: el (74,3%) tienen estilo de vida moderadamente saludable.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al ministerio de salud en conjunto con el ministerio de educación coordinar y establecer estrategias de acuerdo a las necesidades y realidades para mejorar los estilos de vida de los adolescentes e implementar temas claves de vital importancia como la sexualidad, manejo de estrés, responsabilidad en salud, actividad física, relaciones interpersonales sin dejar de lado los temas de alimentación, higiene, sueño, consumo de sustancias nocivas, asegurando que los adolescentes en un futuro tengan un estilo de vida saludable.
- A si mismo se recomienda al centro de salud de Ciudad Nueva desarrollar programas prevención de enfermedades y promoción de la salud interactivos donde el adolescente pueda participar, tanto masculinos como en femeninas. Teniendo en cuenta la edad de los adolescentes, se logrará que el programa sea más efectivo y la intervención sea más individualizada, llegando a la realidad de cada adolescente.
- Se recomienda a la enfermera del centro de salud Ciudad Nueva desarrollar un programa de intervención integral, en conjunto con los diferentes profesionales de la salud y los trabajadores sociales dirigido a los adolescentes y los padres de familia, debido a la preocupación de los resultados obtenidos, que muestra un alto porcentaje de estilos de vida moderadamente saludables en los temas de salud sexual, manejo de estrés, responsabilidad en salud, relaciones

interpersonales y actividad física, Además se debe realizar visitas periódicas para detectar problemas de salud en los adolescentes, contribuyendo a reducir los riesgos, preservar la salud y mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

- Se recomienda a la directora de la Institución Educativa Manuel A. Odría, implementar una escuela de padres con el fin de tener un espacio para el desarrollo de capacitaciones sobre el conocimiento del autocuidado y estilos de vida saludables y fortalecer la confianza familiar, acompañando al adolescente en la práctica de estilos de vida saludables en el hogar.
- También se recomienda a la directora de la Institución Educativa Manuel A. Odría, gestionar la presencia activa de una enfermera en la institución educativa para poder cumplir con los objetivos de la ley que integra al profesional de enfermería he aquí la importancia del rol que desempeña en la promoción y prevención de la salud que contribuye al bienestar integral del estudiante conduciendo a un estilo de vida saludable.
- A los docentes y los tutores de la Institución Educativa Manuel A. Odría, quienes están en constante relación con los adolescentes, se les recomienda incluyan en las horas de clases o tutoría actividades o talleres interactivos que refuercen el conocimiento del autocuidado en el aspecto físico, sobre todo en el psicológico y social, si bien los

adolescentes tienen un alto conocimiento hay que fomentarles la practica en su estilo de vida diaria.

- Se recomienda que se continúe realizando trabajos de investigación en instituciones educativas, sobre los factores que influyen en los estilos de vida el cual contribuye en beneficio de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Experiencia de Perú [Internet].2021. [citado el 8 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54861>
2. Prevalencia de las enfermedades crónicas degenerativas como principales causas de muerte [Internet]. CEPLAN.2023. [citado el 8 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/tg13>
3. OMS. Autocuidado: clave para envejecer saludablemente [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2022 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,un%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%E2%80%9D>.
4. Sobreviela C, Ripoll B., et al. Estilo de vida como determinante de salud. Revista sanitaria de investigación (España) 2023 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8854159>
5. MINSA. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. [Internet]. gob.pe. [citado el 2 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2296265/Norma%20T%C3%A9cnica%20de%20Atenci%C3%B3n%20Integral%20de%20Salud%20del%20Adolescente.pdf?v=1634916167>
6. Iglesias Diz JL. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales [Internet]. Pediatriaintegral.es. [citado el 19 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>

7. Gracia DG, Gracia GP., et al. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios (Colombia) 2012; 17(2): p. 169-185.
8. Alcaraz SB, Velásquez C. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque (Paraguay). 2021; 3(2).
9. Vilugrón, F. Molina, T. Gras, M. et al. Precocidad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas y su relación con otros comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes chilenos. Rev. méd. Chile [Internet]. 2022 Mayo [citado el 14 de mayo del 2024]; 150(5): 584-596. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872022000500584&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872022000500584>.
10. NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL PERÚ. UNICEF. Análisis de su situación al 2020 [Internet] 2020 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.unicef.org/peru/media/12141/file/Resumen%20Ejecutivo:%20Situaci%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20en%20el%20Per%C3%BA%20.pdf>
11. Protejamos los derechos de la niñez y la adolescencia al 2026. Primer reporte de seguimiento concertado a la Agenda Nacional de la Niñez y Adolescencia 2021-2026 [Internet]. Lima. Mesa de concentración para la lucha contra la pobreza; 2024. [citado el 13 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2024-01-22/primer-reporte-seguimiento-agenda-nna.pdf>
12. Rios L. Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una I.E. pública rural de Lima Provincia, 2023. [Internet] Universidad Peruana Cayetano Heredia [citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en:

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15379/Caracterizacion_RiosLizzetti_Lorena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. ANALISIS DE SITUACION DE SALUD. Tacna: Gobierno Renional de Salud Tacna, TACNA. [Internet] 2021 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4860072/ASIS-TACNA_v2_2021.pdf
14. Huanacuni R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023 [internet] Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann [citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/13ee40d9-2d91-4ac3-8069-b0db864fd37d>
15. Flores Y. El uso de las redes sociales y su influencia en el déficit de las habilidades sociales en los adolescentes del 3er al 5to grado del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel a. Odría, Tacna – 2020 [internet] Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann [citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/44028870-cf1d-40ff-a4b7-33da547d4b42/content>
16. Congreso de la Republica. Ley N° 7582. [Internet] 2020 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Resoluciones_Legislativas/PL07582-20210423.pdf
17. Congreso de la Republica. Ley N° 30021. [Internet] 2020 [citado el 14 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/A40123F0A0544D8605257E6700743FD5/%24FILE/30021.pdf
18. National Library of Medicine. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. 2022 [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/#:~:text=es%20la%>

20siguiente%3A,La%20capacidad%20de%20las%20personas%2C
%20las%20familias%20y%20las%20comunidades,un%20profesiona
l%20de%20la%20salud.

19. Velasco C. El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre cryptosporidium spp del grupo de investigación Gastrohup de la Universidad del Valle de Cali, Colombia. 2015 [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohup/article/view/1353>
20. Campos N. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del bio-bio y factores relacionados [Internet]. Universidad de Concepción. 2021 [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en : <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/6049/1/TESIS%20ESTILO%20DE%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20.Image.Marked.pdf>
21. Sanipatin J. Rol de enfermería en el autocuidado de adolescentes con alteraciones nutricionales [Internet]. Universidad Estatal del Sur de Manabí. 2022 [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/5060/1/Sanipatin%20Pincay%20Joel%20Alejandro.pdf>
22. Rivera M. Estilos de vida en adolescentes entre 13 y 17 años del estado de Jalisco, México, a través de la nutrición y la actividad física. HELENA - MEX [Internet]. Universidad Politécnica de Madrid. 2022 [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en: https://oa.upm.es/70456/1/MARIA_RIVERA_OCHOA.pdf
23. Atalaya E., Velásquez K. Estilos de Vida en Adolescentes de Nivel Secundario de la Institución Educativa Manuel Tovar y Chamorro-Sayan Lima. 2020 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo. 2021 [citado el 17 de mayo del 2024]. Disponible en : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Internet]. Universidad Continental, Huancayo 2023 [citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
25. Gálvez M., Vásquez E. Estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022. 2023 [Internet]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. 2023 [citado el 17 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11752>
26. Molleda, A. Sandon, J. Conocimiento Sobre el Autocuidado en la Salud Sexual del Adolescente de la Institución Educativa Augusto B. Leguía. Puente Piedra. Lima, 2021 [Internet]. UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO; 2021 [citado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89053/Molleda_HAB-Sandon_QJP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Cerna, Y. Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2022 [Internet] Universidad Nacional Mayor de San Marcos [citado el 23 de mayo del 2024] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e9d2590d-0f94-453d-a337-77df89df563b/content>
28. Chino A. Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi - 2022. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2023 [citado el 17 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/896b2447-d6ac-4791-8f13-a48de2ba6d02>
29. Alpaca E. Estilo de vida de los adolescentes que acuden al Puesto Salud Bajo Tambopata, 2021. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2022 [citado el 17 de mayo del 2024]. Disponible en :

<https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9572929e-88da-43c8-a090-93904e48a7e9/content>

30. Callahuanca V. Nivel de conocimiento de prevención del cáncer se relaciona con los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNJBG, Tacna 2023. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2023 [citado el 17 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d437abf1-b1cd-46af-9ad1-05cf1578bb9c/content>
31. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem [Internet]. 2019 [citado el 18 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.redalyc.org/journal/2111/211166534013/html/>
32. Prado L, Gonzales M, et al. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para la calidad en la atención. Revista Médica Electrónica. 2014; 36(6).
33. Raile M. Modelos y Teorías en enfermería. (España) 2022; 10(2): p. 198-212.
34. Modelo y teorías de enfermería: características generales de los modelos y principales teóricas: Manual CTO. [Internet]. Berri.es; 2020 [citado el 18 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.berri.es/pdf/MANUAL%20CTO%20OPOSICIONES%20DE%20ENFERMERIA%20-%20PAIS%20VASCO%E2%80%9A%20Vol%C3%BAmen%201/9788417470050>
35. Vargas Oreamuno S. Estilos de vida en la Salud. 2012 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
36. Wong C. Estilos de vida. 2012 [Internet]. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2021 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en :

<https://saludpublica1.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

37. Bastías E., Stieповich J. Una Revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. 2014 [Internet]. Universidad de Concepción de Chile. 2014 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441816010.pdf>
38. Bello C, Lorenzo A, et al. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. 2020 [Internet]. 2020 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340239>
39. Gonzáles A. Niveles de conocimiento de autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del Hospital Nacional dos de Mayo, Lima, 2019. [Internet]. Universidad Ricardo Palma. 2021 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en : https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4629/ENF-T030_40297718_T%20%20%20GONZ%c3%81LEZ%20BURGA%20ALEL%c3%8d%20JHOJANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Nutrición. Alimentación y Nutrición [Internet]. Catarina.udlap; 2006 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf
41. Conceptos de actividad física y salud. Salud y actividad física. [Internet]. Um.es. Innova; 2016 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fsica_y_salud.html#:~:text=\(2000\)%20definen%20Actividad%20F%C3%ADsica%20como,el%20ambiente%20que%20nos%20rodea%22](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fsica_y_salud.html#:~:text=(2000)%20definen%20Actividad%20F%C3%ADsica%20como,el%20ambiente%20que%20nos%20rodea%22).
42. Shliapochnik J. Sueño y vigilia: Condiciones de la Conciencia [Internet]. 2007 [citado el 19 de mayo del 2024]. Disponible en :

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/sueno.pdf

43. Manual de autocuidado. Autocuidado [Internet]. Unicef.org.; 2016 [citado el 20 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
44. Borrás T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. [Internet]. 2014 [citado el 20 de mayo del 2024]. Disponible en : http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002
45. Herrero S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. [Internet]. 2016 [citado el 20 de mayo del 2024]. Disponible en : https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006#:~:text=La%20OMS%20define%20Salud%20como,m%C3%A1s%20conocida%20y%20aceptada%20globalmente.
46. Gerencia Asistencial de Atención Primaria: Estilo de vida. [Internet]. 2018 [citado el 20 de mayo del 2024]. Disponible en : <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
47. Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. Mexico: Mc Graw hi; 2014.
48. López I. Nivel de conocimiento sobre autocuidado de la salud en adolescentes de 2do y 5 to de secundaria de la Institución Educativa “Carlos Cueto Fernandini” N° 3087 los Olivos, Lima- 2015. [Internet]. Universidad Alas Peruanas. 2017 [citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en : https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/7385/Tesis_AutocuidadoSalud_adolescentes_instit.Educ.Carlos%20C.Fernandini_Los%20Olivos_Lima.pdf?sequence=1&isAllowed=y

49. Bullon, E. Monzon, I. Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2019 [citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35544/BULLON_RE%2cMONZON_PI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Vargas Y. Conocimiento sobre autocuidado en las alumnas del 5to año de secundaria del colegio María Auxiliadora – Chosica 2018 [Internet]. Universidad Alas Peruanas; 2021. [citado el 16 de mayo del 2024] Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9911/Tesis_conocimiento_autocuidado_alumnas_secundaria_colegio%20Mar%2c%20Auxiliadora_Chosica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Huanacuni, R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023 [Internet]. [Tacna]: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024. [citado el 16 de mayo del 2024] Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/13ee40d9-2d91-4ac3-8069-b0db864fd37d>

ANEXOS

- **ANEXO N°01: MUESTRA**
- **ANEXO N°02: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS -
CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO**
- **ANEXO N°03: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS –
ESTILOS DE VIDA**
- **ANEXO N°04: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR CONTENIDO**
- **ANEXO N°05: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR CRITERIO**
- **ANEXO N°06: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR CONSTRUCTO**
- **ANEXO N° 07: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**
- **ANEXO N° 08: PERMISOS RESPECTIVOS**
- **ANEXO N° 09: CONSENTIMIENTO INFORMADO**
- **ANEXO N° 10: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

ANEXO N°01

MUESTRA

El total de población de 4to y 5to año del nivel secundario estará conformado por 240 estudiantes matriculados en el año académico 2024 de la Institución Educativa Manuel A. Odría.

Muestreo simple

$$n = \frac{z^2 \times p \times q \times N}{e^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 240}{0.05^2(239) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 148$$

muestro estratificado

4to año	5to año
$ni = \left(\frac{Ni}{N}\right)^n$	$ni = \left(\frac{Ni}{N}\right)^n$
$ni = \left(\frac{117}{240}\right)^{148}$	$ni = \left(\frac{123}{240}\right)^{148}$
$ni = 72$	$ni = 76$
$Total = (72 + 76) = 148$	

ANEXO N°02

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

A continuación, se presentan 28 ítems referidos al nivel de conocimiento del autocuidado, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda de acuerdo a lo que piensa o le han informado:

SI (2) NO (1)

DATOS GENERALES:

EDAD_____

SEXO: Femenino _____ Masculino _____

ITEMS	DESCRIPCION	RESPUESTA	
		SI	NO
1	Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?		
2	¿El desayuno es importante en la alimentación?		
3	¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?		
4	¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?		
5	La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?		
6	¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?		
7	¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)?		
8	¿Hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista?		
9	¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?		
10	¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?		

11	¿El lavado de manos debe ser antes y después comer algún alimento?		
12	¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?		
13	¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?		
14	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?		
15	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?		
16	¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima?		
17	¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?		
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: ¿embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?		
19	¿En las relaciones sexuales debe existir responsabilidad y cuidado?		
20	¿Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?		
21	¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?		
22	¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?		
23	¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?		
24	¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?		
25	¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?		
26	¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?		
27	¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?		
28	¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?		

Elaborado por López, K. modificado por Arcata, M.

ANEXO N°03

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

A continuación, se presentan 44 ítems referidos al estilo de vida, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. hace:

N = Nunca AV = A veces F = Frecuentemente S = siempre

ITEMS	DESCRIPCION	RESPUESTAS			
		N	AV	F	S
1	Desayunas, almuerzas y cenas diariamente.				
2	Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).				
3	Consumes menestras tres veces por semana (frejoles, lentejas, alverjitas, etc.).				
4	Tomas 8 vasos de agua al día.				
5	Consumes de 2 a 3 frutas al día.				
6	Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias.				
7	Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa).				
8	Consumes gaseosa, jugos.				
9	Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana.				
10	Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar futbol) todos los días.				
11	Te lavas las manos antes y después de comer.				
12	Te lavas las manos después de salir del baño.				
13	Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo).				
14	Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día.				
15	Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias.				
16	Te despiertas cansado(a).				
17	Tienes dificultad para poder dormir.				
18	Tomas algún medicamento para poder dormir.				
19	Te sientes feliz en tu colegio.				
20	Llevas una buena relación con tus amigos del colegio.				
21	Llevas una buena relación con tus profesores.				

22	Llevas una buena relación con tus padres.				
23	Conocen tus padres a tus amigos.				
24	Te das tiempo para poder relajarte.				
25	Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales.				
26	Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad.				
27	Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira.				
28	Resuelves tus problemas de forma correcta.				
29	Hablas con tus padres acerca de temas sexuales.				
30	Te da vergüenza hablar de sexualidad.				
31	Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad.				
32	Has tenido relaciones sexuales.				
33	Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón.				
34	Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a).				
35	La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos.				
36	Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.).				
37	Has consumido droga (marihuana, cocaína, etc.).				
38	Has fumado cigarrillos.				
39	Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos.				
40	En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos.				
41	Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos.				
42	Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud.				
43	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
44	Acudes a tu centro de salud al menos una vez al año para tu control del adolescente.				

Elaborado por Bullon,E. Monzon, I. y modificado por Arcata, M.

ANEXO N° 04

VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

1. VALIDEZ POR CONTENIDO: Determinado por cinco expertos

EXPERTO N°01: Mgr. Felicita Rina Gutiérrez Rojas de Ramírez

Instrumento N° 01: “Cuestionario de conocimiento del autocuidado”

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?	✓			
2. ¿El desayuno es importante en la alimentación?	✓			
3. ¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?	✓			
4. ¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?	✓			
5. La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?	✓			
6. ¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?	✓			
7. ¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de	✓			

	carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)?				
8	¿hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista?	✓			
9	¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?	✓			
10	¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?	✓			
11	¿El lavado de manos debe ser antes y después de comer algún alimento?	✓			
12	¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?	✓			
13	¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?	✓			
14	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?	✓			
15	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?	✓			
16	¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima?	✓			
17	¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?	✓			
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?	✓			
19	¿En las relaciones sexuales debe existir	✓			

	responsabilidad y cuidado?				
20	¿Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?	✓			
21	¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?	✓			
22	¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?	✓			
23	¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?	✓			
24	¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?	✓			
25	¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?	✓			
26	¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?	✓			
27	¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?	✓			
28	¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Gutiérrez Rojas Felicita Rina

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Magister

DNI: 00481985 **N° Colegiatura:** 25294 **FECHA:** 04/07/2024


FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 00481985

Instrumento N° 02: "cuestionario de estilos de vida"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMES CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Desayunas, almuerzas y cenas diariamente	✓			
2 Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).	✓			
3 Consumes menestras tres veces por semana (frijoles, lentejas, alverjitas, etc.)	✓			
4 tomas 8 vasos de agua al día	✓			
5 Consumes de 2 a 3 frutas al día	✓			
6 Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias	✓			
7 Consumes comidas rípidas (pizza, hamburguesa, salchipapa)	✓			
8 Consumes gaseosa, jugos	✓			
9 Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana	✓			
10 Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar fútbol) todos los días.	✓			
11 Te lavas las manos antes y después de comer	✓			
12 Te lavas las manos después de salir del baño	✓			

13 Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo)	✓			
14 Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día	✓			
15 Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias	✓			
16 Te despiertas cansado(a)	✓			
17 Tienes dificultad para poder dormir	✓			
18 Tomas algún medicamento para poder dormir	✓			
19 Te sientes feliz en tu colegio	✓			
20 Llevas una buena relación con tus amigos del colegio	✓			
21 Llevas una buena relación con tus profesores	✓			
22 Llevas una buena relación con tus padres	✓			
23 Conocen tus padres a tus amigos	✓			
24 Te das tiempo para poder relajarte	✓			
25 Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales	✓			
26 Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad	✓			
27 Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira	✓			
28 Resuelves tus problemas de forma correcta	✓			
29 Hablas con tus padres acerca de temas sexuales	✓			
30 Te da vergüenza hablar de sexualidad	✓			
31 Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad	✓			

32 Has tenido relaciones sexuales	✓			
33 Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón	✓			
34 Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a)	✓			
35 La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos	✓			
36 Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.)	✓			
37 Has consumido droga (marihuana, cocaína, etc.)	✓			
38 Has fumado cigarrillos	✓			
39 Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos	✓			
40 En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
41 Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
42 Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud	✓			
43 Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	✓			
44 Acudes a tu centro de salud al menos una vez	✓			

al año para tu control del adolescente.				
---	--	--	--	--

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
González Rojas Felicitas RIVERA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
MAGISTER

DNI: 00481985 N° Colegiatura 25894 **FECHA:** 04/07/2024

[Firma]

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 00481985

EXPERTO N°02: Mgr. Miriam Rosario Rios Flores

Instrumento N° 01: "Cuestionario de conocimiento del autocuidado"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?	✓			
2. ¿El desayuno es importante en la alimentación?	✓			
3. ¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?	✓			
4. ¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?	✓			
5. La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?	✓			
6. ¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?	✓			
7. ¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de	✓			

8	carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)? ¿hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista?	✓			
9	¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?	✓			
10	¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?	✓			
11	¿El lavado de manos debe ser antes y después comer algún alimento?	✓			
12	¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?	✓			
13	¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?	✓			
14	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?	✓			
15	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?	✓			
16	¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima?	✓			
17	¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?	✓			
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?	✓			
19	¿En las relaciones sexuales debe existir	✓			

20	responsabilidad y cuidado? ¿Considera que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?	✓			
21	¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?	✓			
22	¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?	✓			
23	¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?	✓			
24	¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?	✓			
25	¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?	✓			
26	¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?	✓			
27	¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?	✓			
28	¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?	✓			

APPELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Rios Flores Miriam Rosario

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Hospital Salud Resilio - Alvaro Espinoza

DNI: 00502349 N° Colegiatura 15144 FECHA: 02/07/2021

M. P. M. BELLUNO SUP
S. S. F. FRANCISCO

Miriam Rosario Rios Flores
FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 00502349

Instrumento N° 02: "cuestionario de estilos de vida"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Desayunas, almuerzas y cenas diariamente	✓			
2 Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).	✓			
3 Consumes menestras tres veces por semana (frijoles, lentejas, alverjitas, etc.)	✓			
4 tomas 8 vasos de agua al día	✓			
5 Consumes de 2 a 3 frutas al día	✓			
6 Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias	✓			
7 Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa)	✓			
8 Consumes gaseosa, jugos	✓			
9 Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana	✓			
10 Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar fútbol) todos los días.	✓			
11 Te lavas las manos antes y después de comer	✓			
12 Te lavas las manos después de salir del baño	✓			

13 Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo)	✓			
14 Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día.	✓			
15 Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias	✓			
16 Te despiertas cansado(a)	✓			
17 Tienes dificultad para poder dormir	✓			
18 Tomas algún medicamento para poder dormir	✓			
19 Te sientes feliz en tu colegio	✓			
20 Llevas una buena relación con tus amigos del colegio	✓			
21 Llevas una buena relación con tus profesores	✓			
22 Llevas una buena relación con tus padres	✓			
23 Conocen tus padres a tus amigos	✓			
24 Te das tiempo para poder relajarte	✓			
25 Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales	✓			
26 Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad	✓			
27 Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira	✓			
28 Resuelves tus problemas de forma correcta	✓			
29 Hablas con tus padres acerca de temas sexuales	✓			
30 Te da vergüenza hablar de sexualidad	✓			
31 Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad	✓			

32 Has tenido relaciones sexuales	✓			
33 Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón	✓			
34 Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a)	✓			
35 La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos	✓			
36 Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.)	✓			
37 Has consumido droga (marihuana, cocaína, etc.)	✓			
38 Has fumado cigarrillos	✓			
39 Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos	✓			
40 En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
41 Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
42 Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud	✓			
43 Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	✓			
44 Acudes a tu centro de salud al menos una vez	✓			

al año para tu control del adolescente.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Rosa Dolores Huamani Rosano

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Magister Salud Pública - Epidemiología

DNI: *00402745* N° Colegiatura *15144* FECHA: *2/07/2021*

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: *0002349*

EXPERTO N°03: Lic. Sonia Agripina Cari Pumahuanca

Instrumento N° 01: "Cuestionario de conocimiento del autocuidado"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Autocuidado ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?	✓			
2. ¿El desayuno es importante en la alimentación?	✓			
3. ¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?	✓			
4. ¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?	✓			
5. La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?	✓			
6. ¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?	✓			
7. ¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de	✓			

8. ¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?	✓			
9. ¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?	✓			
10. ¿El lavado de manos debe ser antes y después de comer algún alimento?	✓			
11. ¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?	✓			
12. ¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?	✓			
13. ¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?	✓			
14. ¿Realizar actividades aeróbicas como caminar, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?	✓			
15. ¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejoran la autoestima?	✓			
16. ¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?	✓			
17. Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?	✓			
18. ¿En las relaciones sexuales debe existir	✓			

responsabilidad y cuidado?				
20. ¿Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?	✓			
21. ¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?	✓			
22. ¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?	✓			
23. ¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?	✓			
24. ¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?	✓			
25. ¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?	✓			
26. ¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?	✓			
27. ¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?	✓			
28. ¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?	✓			

APellidos y Nombres del Experto:
Lic. Sonia Agripina Cari Pumahuanca

Grado o Especialidad del Validante:
Esp. Salud Familiar y Comunitaria

DNI: 29292354 N° Colegiatura: 20380 FECHA: 4/07/2024

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 29292354

Instrumento N° 02: "cuestionario de estilos de vida"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

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

	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Desayunas, almuerzas y cenas diariamente	✓			
2	Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).	✓			
3	Consumes menestras tres veces por semana (frejoles, lentejas, alverjitas, etc.)	✓			
4	Tomás 8 vasos de agua al día	✓			
5	Consumes de 2 a 3 frutas al día	✓			
6	Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias	✓			
7	Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa)	✓			
8	Consumes gaseosa, jugos	✓			
9	Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana	✓			
10	Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar fútbol) todos los días	✓			
11	Te lavas las manos antes y después de comer	✓			
12	Te lavas las manos después de salir del baño	✓			

13	Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo)	✓			
14	Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día.	✓			
15	Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias	✓			
16	Te despiertas cansado(a)	✓			
17	Tienes dificultad para poder dormir	✓			
18	Tomás algún medicamento para poder dormir	✓			
19	Te sientes feliz en tu colegio	✓			
20	Llevas una buena relación con tus amigos del colegio	✓			
21	Llevas una buena relación con tus profesores	✓			
22	Llevas una buena relación con tus padres	✓			
23	Conocen tus padres a tus amigos	✓			
24	Te das tiempo para poder relajarte	✓			
25	Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales	✓			
26	Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad	✓			
27	Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira	✓			
28	Resuelves tus problemas de forma correcta	✓			
29	Hablas con tus padres acerca de temas sexuales	✓			
30	Te da vergüenza hablar de sexualidad	✓			
31	Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad	✓			


32	Has tenido relaciones sexuales	✓			
33	Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón	✓			
34	Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a)	✓			
35	La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos	✓			
36	Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.)	✓			
37	Has consumido droga (marhuana, cocaína, etc.)	✓			
38	Has fumado cigarrillos	✓			
39	Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos	✓			
40	En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
41	Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
42	Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud	✓			
43	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	✓			
44	Acudes a tu centro de salud al menos una vez	✓			

al año para tu control del adolescente.				
---	--	--	--	--

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
DANI PUMAHUANCA GONZA ALOPILUÑA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
EGP. SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

DNI: 29842354 N° Colegiatura 20330 FECHA: 4/07/2024


FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 29842354

EXPERTO N°04: Mgr. Nelly Verónica Meza Mostajo

Instrumento N° 01: “Cuestionario de conocimiento del autocuidado”

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?	X			
2 ¿El desayuno es importante en la alimentación?	X			
3 ¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?	X			
4 ¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?	X			
5 La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?	X			
6 ¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?	X			
7 ¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de	X			


	carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)?				
8	¿hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista?	X			
9	¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?	X			
10	¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?	X			
11	¿El lavado de manos debe ser antes y después comer algún alimento?	X			
12	¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?	X			
13	¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?	X			
14	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?	X			
15	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?	X			
16	¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima?	X			
17	¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?	X			
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: ¿embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?	X			
19	¿En las relaciones sexuales debe existir	X			

	responsabilidad y cuidado?				
20	¿Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?	X			
21	¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?	X			
22	¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?	X			
23	¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?	X			
24	¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?	X			
25	¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?	X			
26	¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?	X			
27	¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?	X			
28	¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Meza Mostajo, Nelly Verónica

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Magister en Empresa

DNI: 00402021 N° Colegiatura 15804 FECHA: 02/07/2024


FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 00402121.....

Instrumento N° 02: "cuestionario de estilos de vida"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
 Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Desayunas, almuerzas y cenas diariamente.	X			
2 Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).	X			
3 Consumes menestras tres veces por semana (frijoles, lentejas, alverjas, etc.)	X			
4 tomas 8 vasos de agua al día	X			
5 Consumes de 2 a 3 frutas al día	X			
6 Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias	X			
7 Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa)	X			
8 Consumes gaseosa, jugos	X			
9 Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana	X			
10 Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar fútbol) todos los días	X			
11 Te lavas las manos antes y después de comer	X			
12 Te lavas las manos después de salir del baño	X			

13 Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo)	X			
14 Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día	X			
15 Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias	X			
16 Te despiertas cansado(a)	X			
17 Tienes dificultad para poder dormir	X			
18 Tomas algún medicamento para poder dormir	X			
19 Te sientes feliz en tu colegio	X			
20 Llevas una buena relación con tus amigos del colegio	X			
21 Llevas una buena relación con tus profesores	X			
22 Llevas una buena relación con tus padres	X			
23 Conocen tus padres a tus amigos	X			
24 Te das tiempo para poder relajarte	X			
25 Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales	X			
26 Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad	X			
27 Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira	X			
28 Resuelves tus problemas de forma correcta	X			
29 Hablas con tus padres acerca de temas sexuales	X			
30 Te da vergüenza hablar de sexualidad	X			
31 Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad	X			

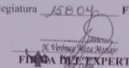
32 Has tenido relaciones sexuales	X			
33 Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón	X			
34 Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a)	X			
35 La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos	X			
36 Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.)	X			
37 Has consumido droga (marihuana, cocaína, etc.)	X			
38 Has fumado cigarrillos	X			
39 Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos	X			
40 En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	X			
41 Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	X			
42 Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud	X			
43 Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
44 Actúas a tu centro de salud al menos una vez	X			

al año para tu control del adolescente.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Mesa Montoya Kelly Verónica

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Maestría en Ejecución

DNI: 20462121 N° Colegiatura 268046 FECHA: 02/07/2024


FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: ..C0462121.....

EXPERTO N°05: Dra. Ingrid María Manrique Tejada

Instrumento N° 01: "Cuestionario de conocimiento del autocuidado"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?	✓			
2 ¿El desayuno es importante en la alimentación?	✓			
3 ¿Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días?	✓			
4 ¿Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día?	✓			
5 La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?	✓			
6 ¿Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles?	✓			
7 ¿Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de	✓			

8	carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)? ¿hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista?	✓			
9	¿Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día?	✓			
10	¿La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud?	✓			
11	¿El lavado de manos debe ser antes y después comer algún alimento?	✓			
12	¿El cepillado dental se debe realizar después de cada comida?	✓			
13	¿Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía?	✓			
14	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón?	✓			
15	¿Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo?	✓			
16	¿Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima?	✓			
17	¿Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios?	✓			
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: (embarazo precoz, problemas de transmisión sexual)?	✓			
19	¿En las relaciones sexuales debe existir	✓			

responsabilidad y cuidado?					
20 ¿Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales?	✓				
21 ¿Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar?	✓				
22 ¿Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie?	✓				
23 ¿Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien?	✓				
24 ¿Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros?	✓				
25 ¿Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas?	✓				
26 ¿Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres?	✓				
27 ¿Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, pagueos, bailes) para desarrollar habilidades sociales?	✓				
28 ¿Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad?	✓				

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Manrique Tejada Ingrid María

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Doctora Cecilia Esperanza

DNI: 29308393 N° Colegiatura: 10558 FECHA: 02/Julio/2024

[Firma]
FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 29308393.....

Instrumento N° 02: "cuestionario de estilos de vida"

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMES CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

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

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1 Desayunas, almuerzas y cenas diariamente	✓			
2 Consumes en tus comidas proteínas (pollo, huevo, carnes, pescado).	✓			
3 Consumes menestras tres veces por semana (frijoles, lentejas, alverjitas, etc.)	✓			
4 tomas 8 vasos de agua al día	✓			
5 Consumes de 2 a 3 frutas al día	✓			
6 Incluyes ensaladas de verduras en tus comidas diarias	✓			
7 Consumes comidas rápidas (hamburguesa, salchipapa)	✓			
8 Consumes gaseosa, jugos	✓			
9 Realizas ejercicios al menos 3 veces por semana	✓			
10 Realizas al menos 30 min de actividades recreativas (caminata, correr, pasear en bicicleta, nadar, jugar fútbol) todos los días.	✓			
11 Te lavas las manos antes y después de comer	✓			
12 Te lavas las manos después de salir del baño	✓			

13 Te bañas todas las mañanas (todo tu cuerpo)	✓			
14 Te cepillas los dientes de 2 a 3 veces al día.	✓			
15 Duermes por las noches de 6 a 8 horas diarias	✓			
16 Te despiertas cansado(a)	✓			
17 Tienes dificultad para poder dormir	✓			
18 Tomas algún medicamento para poder dormir	✓			
19 Te sientes feliz en tu colegio	✓			
20 Llevas una buena relación con tus amigos del colegio	✓			
21 Llevas una buena relación con tus profesores	✓			
22 Llevas una buena relación con tus padres	✓			
23 Conocen tus padres a tus amigos	✓			
24 Te das tiempo para poder relajarte	✓			
25 Expresas tus sentimientos de preocupaciones y problemas personales	✓			
26 Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad	✓			
27 Realizas ejercicios de respiración para poder controlar la ira	✓			
28 Resuelves tus problemas de forma correcta	✓			
29 Hablas con tus padres acerca de temas sexuales	✓			
30 Te da vergüenza hablar de sexualidad	✓			
31 Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad	✓			

32 Has tenido relaciones sexuales	✓			
33 Has tenido relaciones sexuales con preservativo o condón	✓			
34 Cuando tienes relaciones sexuales eres responsable y cuidadoso(a)	✓			
35 La sexualidad es compartida y que por esa razón ambos se protegen utilizando anticonceptivos	✓			
36 Has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, mojitos, etc.)	✓			
37 Has consumido droga (marihuana, cocaína, etc.)	✓			
38 Has fumado cigarrillos	✓			
39 Has recibido información sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, droga y / o cigarrillos	✓			
40 En tu casa consumen bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
41 Te fomentan tus amigos al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y / o cigarrillos	✓			
42 Recibes la información y consejería sobre el autocuidado de tu salud	✓			
43 Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	✓			
44 Acudes a tu centro de salud al menos una vez	✓			

al año para tu control del adolescente.					
---	--	--	--	--	--

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Monique Tejedo Ingrid Heria

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
Doctora : Cirujana Especialista

DNI: 29308393 **N° Colegiatura:** 18558 **FECHA:** 02/Julio/2024

[Firma]
FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 29308393.....

I. VALIDEZ DE CONTENIDO

Instrumento N° 01: “Cuestionario de conocimiento del autocuidado”

ITEMS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	1	1	1	1	1	0.03125
2	1	1	1	1	1	0.03125
3	1	1	1	1	1	0.03125
4	1	1	1	1	1	0.03125
5	1	1	1	1	1	0.03125
6	1	1	1	1	1	0.03125
7	1	1	1	1	1	0.03125
8	1	1	1	1	1	0.03125
9	1	1	1	1	1	0.03125
10	1	1	1	1	1	0.03125
11	1	1	1	1	1	0.03125
12	1	1	1	1	1	0.03125
13	1	1	1	1	1	0.03125
14	1	1	1	1	1	0.03125
15	1	1	1	1	1	0.03125
16	1	1	1	1	1	0.03125
17	1	1	1	1	1	0.03125
18	1	1	1	1	1	0.03125
19	1	1	1	1	1	0.03125
20	1	1	1	1	1	0.03125

21	1	1	1	1	1	0.03125
22	1	1	1	1	1	0.03125
23	1	1	1	1	1	0.03125
24	1	1	1	1	1	0.03125
25	1	1	1	1	1	0.03125
26	1	1	1	1	1	0.03125
27	1	1	1	1	1	0.03125
28	1	1	1	1	1	0.03125
						0.875

P =	0.875	0.03125
	28	

Como $p = 0.03125$ es menor a $0,05$ se cumple la condición y por lo tanto el grado de concordancia es significativo

Instrumento N° 02: “Cuestionario de Estilos de vida”

ITEMS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	1	1	1	1	1	0.03125
2	1	1	1	1	1	0.03125
3	1	1	1	1	1	0.03125
4	1	1	1	1	1	0.03125
5	1	1	1	1	1	0.03125
6	1	1	1	1	1	0.03125
7	1	1	1	1	1	0.03125
8	1	1	1	1	1	0.03125
9	1	1	1	1	1	0.03125
10	1	1	1	1	1	0.03125
11	1	1	1	1	1	0.03125
12	1	1	1	1	1	0.03125
13	1	1	1	1	1	0.03125
14	1	1	1	1	1	0.03125
15	1	1	1	1	1	0.03125
16	1	1	1	1	1	0.03125
17	1	1	1	1	1	0.03125
18	1	1	1	1	1	0.03125
19	1	1	1	1	1	0.03125
20	1	1	1	1	1	0.03125
21	1	1	1	1	1	0.03125
22	1	1	1	1	1	0.03125
23	1	1	1	1	1	0.03125
24	1	1	1	1	1	0.03125

25	1	1	1	1	1	0.03125
26	1	1	1	1	1	0.03125
27	1	1	1	1	1	0.03125
28	1	1	1	1	1	0.03125
29	1	1	1	1	1	0.03125
30	1	1	1	1	1	0.03125
31	1	1	1	1	1	0.03125
32	1	1	1	1	1	0.03125
33	1	1	1	1	1	0.03125
34	1	1	1	1	1	0.03125
35	1	1	1	1	1	0.03125
36	1	1	1	1	1	0.03125
37	1	1	1	1	1	0.03125
38	1	1	1	1	1	0.03125
39	1	1	1	1	1	0.03125
40	1	1	1	1	1	0.03125
41	1	1	1	1	1	0.03125
42	1	1	1	1	1	0.03125
43	1	1	1	1	1	0.03125
44	1	1	1	1	1	0.03125
						0.875

P =	0.875	0.03125
	44	

Como $p = 0.03125$ menor a $0,05$ se cumple la condición y por lo tanto el grado de concordancia es significativo.

ANEXO N° 05

VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

1. VALIDEZ POR CRITERIO: Determinado por cinco expertos

EXPERTO N°01: Mgr. Felicitas Rina Gutiérrez Rojas de Ramírez

INSTRUMENTO 01

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 01
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO


DATOS GENERALES:
1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Gutiérrez Rojas Felicitas Rina edad 57
1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Salud Pite de la Alianza
1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Enfermería
1.4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER MENCION EN ESTADÍSTICA Y MUESTREO
1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN					
INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	MUY BUENA 81-100%
CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				90%
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				95
PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				90
ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				90
SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				90
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.				95
CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				90
COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				95
METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				90
INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				90
LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				95

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... FECHA Y LUGAR: Tacna - 04/07/2024

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


FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 00421925

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 02
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA


DATOS GENERALES:
1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Gutiérrez Rojas Felicitas Rina edad 57
1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro de Salud Pite de la Alianza
1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Enfermería
1.4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER MENCION EN ESTADÍSTICA Y MUESTREO
1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN						
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	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.				95
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				90
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.				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.				90
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.				95
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.				90
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				95

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... FECHA Y LUGAR: Tacna - 04/07/2024

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


FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 00421925

EXPERTO N°02: Mgr. Miriam Rosario Rios Flores

INSTRUMENTO 01

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 01
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: MIRIAM ROSARIO RIOS FLORES EDAD: 61
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARRERA: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Magister
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIÓN EN: Salud Pública - Atención Primaria
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: "CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024"

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95
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.					85
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					85
7	CONSISTENCIA	Existe coherencia y consistencia 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.					85
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.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

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

5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: _____

6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique): _____

MIRIAM ROSARIO RIOS FLORES
 INSTITUCIÓN: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE: _____
 DNI: 06402499

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 02
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: MIRIAM ROSARIO RIOS FLORES EDAD: 61
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARRERA: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Magister
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIÓN EN: Salud Pública - Atención Primaria
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: "CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024"

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					81
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					81
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 naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					81
7	CONSISTENCIA	Existe coherencia y consistencia 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.					81
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.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

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

5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: _____

6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique): _____

MIRIAM ROSARIO RIOS FLORES
 INSTITUCIÓN: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE: _____
 DNI: 00702345

EXPERTO N°03: Lic. Sonia Agripina Cari Pumahuanca

INSTRUMENTO 01

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 01
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: SONIA AGRIPINA CARI PUMAHUANCA EDAD: 59
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARRERA: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Magister
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIÓN EN: Salud Pública - Atención Primaria
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: "CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024"

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95
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.					95
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					85
7	CONSISTENCIA	Existe coherencia y consistencia 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.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

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

5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: 04/03/2024

6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique): _____

SONIA AGRIPINA CARI PUMAHUANCA
 INSTITUCIÓN: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE: _____
 DNI: 29242591

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 02
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: SONIA AGRIPINA CARI PUMAHUANCA EDAD: 58
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARRERA: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Magister
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIÓN EN: Salud Pública - Atención Primaria
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: "CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024"

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					82
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					93
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					82
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 naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					82
7	CONSISTENCIA	Existe coherencia y consistencia 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.					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.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

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

5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: 04/03/2024

6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique): _____

SONIA AGRIPINA CARI PUMAHUANCA
 INSTITUCIÓN: C. S. Sonia Agripina Cari Pumahuanca
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE: _____
 DNI: 29242591

EXPERTO N°04: Mgr. Nelly Verónica Meza Mostajo

INSTRUMENTO 01

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 01
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Meza Mostajo, Nelly Verónica EDAD: 49,4
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA: C.O. Ciudad Nueva, Hosp. Etapa de Vida Adolescentes
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Lic. En Psicología
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magíster MENCIÓN EN: Epidemiología
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 9RO Y 10 TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					95/
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95/
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.					95/
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la fiabilidad, organización, tipo de preguntas características y validación, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					95/
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95/
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95/
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					95/
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95/
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95/

4. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena X
 5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95/ Muy Buena FECHA Y LUGAR: Tacna 02/07/2024
 6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Nelly Verónica Meza Mostajo
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 00462121

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 02
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Meza Mostajo, Nelly Verónica EDAD: 49,4
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA: C.O. Ciudad Nueva, Hosp. Etapa de Vida Adolescentes
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: Lic. En Psicología
 1.4 GRADO ACADÉMICO: Magíster MENCIÓN EN: Epidemiología
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 9RO Y 10 TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					95/
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95/
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.					95/
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la fiabilidad, organización, tipo de preguntas características y validación, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					95/
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95/
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95/
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					95/
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95/
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95/

4. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena X
 5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95/ Muy Buena FECHA Y LUGAR: Tacna 02/07/2024
 6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Nelly Verónica Meza Mostajo
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 00462121

EXPERTO N°05: Dra. Ingrid María Manrique Tejada

INSTRUMENTO 01

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 01
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Manrique Tejada, Ingrid María EDAD: 57,0
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
 1.4 GRADO ACADÉMICO: DOCTORADO MENCIÓN EN: COGNICIÓN
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 9RO Y 10 TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95
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.					95
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la fiabilidad, organización, tipo de preguntas características y validación, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					95
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					95
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95

4. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena X
 5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: Tacna 02/07/2024
 6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Ingrid María Manrique Tejada
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 89308393

VALIDACIÓN INSTRUMENTO N° 02
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Manrique Tejada, Ingrid María EDAD: 57,0
 1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
 1.3 TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
 1.4 GRADO ACADÉMICO: DOCTORADO MENCIÓN EN: COGNICIÓN
 1.5 TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 9RO Y 10 TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUELA GORRA, TACNA - 2024

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJA 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.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95
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.					95
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la fiabilidad, organización, tipo de preguntas características y validación, utilizando las estrategias científicas para alcanzar los metas del estudio de investigación.					95
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					95
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95

4. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena X
 5. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR: Tacna 02/07/2024
 6. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Ingrid María Manrique Tejada
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: 89308393

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUICIO DE EXPERTOS

VALIDEZ DE CRITERIO

Instrumento N° 01: "Cuestionario de conocimiento del autocuidado"

Criterio	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5
1	90	90	90	95	95
2	95	100	100	95	95
3	90	95	95	95	95
4	90	95	95	95	95
5	90	85	85	95	95
6	95	85	85	95	95
7	90	90	90	95	95
8	95	85	90	95	95
9	90	85	85	95	95
10	90	95	95	95	95
11	95	100	100	95	95
Total	1010	1005	1010	1045	1045

5115

Donde:

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

$$\sum PRI / 500 = 10.23$$

$$\text{Entonces: } CPR = \frac{10.23}{11} = 0.93$$

Rango de Coeficiente de Proporción

< 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

Esto significa que el instrumento tiene validez y concordancia muy alta

Instrumento N° 02: “Cuestionario de Estilos de vida”

Criterio	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5
1	90	90	90	95	95
2	95	81	82	95	95
3	90	81	82	95	95
4	95	81	82	95	95
5	90	81	81	95	95
6	90	81	82	95	95
7	90	85	85	95	95
8	95	81	90	95	95
9	90	85	85	95	95
10	90	95	90	95	95
11	95	100	100	95	95
Total	1010	941	949	1045	1045
			4990		

Donde:

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

$$\sum PRI / 500 = 9.98$$

Entonces: $CPR = \frac{9.98}{11} = 0.90$

Rango de Coeficiente de Proporción

< 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

Esto significa que el instrumento tiene validez y concordancia muy alta

ANEXO N° 06
VALIDEZ DE CONSTRUCTO

**VALIDACIÓN POR CONSTRUCTO CONOCIMIENTO DEL
AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA**

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,681
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	172,007
	gl	66
	Sig.	0,000

ESCALA DE VALORACIÓN

0,9≤KMO≤1,0 Excelente adecuación muestral.

0,8≤KMO≤0,9 Buena adecuación muestral.

0,7≤KMO≤0,8 Aceptable adecuación muestral.

0,6≤KMO≤0,7 Regular adecuación muestral.

0,5≤KMO≤0,6 Mala adecuación muestral.

0,0≤KMO≤0,5 Adecuación muestral inaceptable

El valor del KMO para ambos instrumentos es 0, 681 por lo que interpretamos que tiene una REGULAR ADECUACIÓN MUESTRAL

ANEXO N° 07
CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS
CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

ALFA DE CRONBACH: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,856	28

ESCALA DE MEDICIÓN:

- Coeficiente alfa >.9 es excelente
- Coeficiente alfa >.8 es bueno
- Coeficiente alfa >.7 es aceptable
- Coeficiente alfa >.6 es cuestionable
- Coeficiente alfa >.5 es pobre

CONFIABILIDAD DE NIVEL CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO: de acuerdo con los resultados, el alfa de Cronbach es de 0,856 por lo que se puede afirmar que es BUENO, por consiguiente, el instrumento puede ser utilizado.

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

ALFA DE CRONBACH: CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,920	44

ESCALA DE MEDICIÓN:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre


CONFIABILIDAD DEL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA: de acuerdo con los resultados, el alfa de Cronbach es de 0,920 por lo que se puede afirmar que es EXCELENTE, por consiguiente, el instrumento puede ser utilizado.

ANEXO N°08

PERMISOS RESPECTIVOS

ANEXO N° 8.1: RESOLUCION DE DESIGNACION DE ASESOR Y AUTORIZACION DE EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS

P. 004 1238

**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° 12941-2024-FACS-UNJBG
Tacna, 14 de Junio de 2024

VISTO:

El Oficio N°406-2024-ESEN/FACS de fecha 06.06.2024 presentado por la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, donde solicita la designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI;

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 periodo máximo de un (01) año para la ejecución de la tesis;*

Que, el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N°406-2024-ESEN/FACS de fecha 06.06.2024 presentado por la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: **CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA - 2024**, presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI, designando a la DRA. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR como asesor;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;


De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 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. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR, para el Proyecto de Tesis titulado: **CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA - 2024**, presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.


Dra. Rita Myriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD


Mtra. Vanessa Varieth Valle Cohalla
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN Interesado arch.

ANEXO N° 8.2: RESOLUCION DE CAMBIO DE TITULO



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° 13010-2024-FACS-UN/JBG

Tacna, 12 de julio del 2024

VISTO:

El Oficio N° 522-2024-ESEN:FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería solicitando Modificación del título del Proyecto de Tesis, presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI,

CONSIDERANDO:

Que, mediante la R.F. N° 12941-2024-FACS, del 14.06.24, se designa como Asesor a la DRA. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR, para el Proyecto de tesis titulado: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 5TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024, presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI;

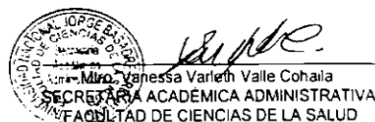
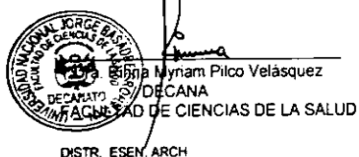
Que, con el Oficio N° 522-2024-ESEN:FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita la MODIFICACION del título del proyecto, por el de: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 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. UNICO: MODIFICAR el Título del Proyecto de Tesis, presentado por el(la) BACH. MARY LISBETH ARCATA MAMANI, alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, debiendo ser en adelante: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024, a sugerencia de su asesora.

Regístrese, comuníquese y archívese.



VVC/Ur.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo: 22.º Casa Postal 310

ANEXO N° 8.3: AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO



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



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

OFICIO N° 516-2024-ESEN/FACS

Tacna, 08 de julio de 2024

Señor:

MGR. JAVIER FERNANDO LIRA LEVANO
Directora de la I.E. Jorge Martorell Flores
Presente. -

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

RECIBIDO
SECRETARIA

FECHA 07/07/24 HORA 12:19 pm

FIRMA

ASUNTO : AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 3RO Y 4TO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRÍA, TACNA-2024 por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la Prueba Piloto, mediante la aplicación de 02 cuestionarios, dirigido a los estudiantes de 3ro y 4to año de su institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.






Atentamente,


Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

Cc. Archivo
ICMR/ase

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

ANEXO N° 8.4: AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS

	<p>Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA</p>	
<p>"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"</p>		
<p>OFICIO N° 543-2024-ESEN/FACS Tacna, 17 de julio de 2024</p>		
<p>Señor: JACKELINE MARCOSA PEREZ GUTIERREZ DIRECTORA DE LA I.E. MANUEL A. ODRIA <u>Presente. -</u></p>		
		
ASUNTO	: AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS	
Referencia	: Solicitud interesado	
<p>Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que el Bach. Mary Lisbeth Arcata Mamani, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. MANUEL A. ODRIA, TACNA-2024", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 13010-2024-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR la aplicación de 02 cuestionarios, dirigido a los estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.</p>		
<p>Sin otro particular, quedo de Ud.</p>		
<p>Atentamente,</p>		
		
		
<p>Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado Directora ESEN</p>		

ANEXO N° 09
CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

PROYECTO DE INVESTIGACION

A través del presente documento se quiere la autorización para el desarrollo de la investigación titulada: “CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024”, siendo desarrollada con fines académicos. Dicha investigación será realizada con el objetivo: Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes.

Se aplicará el cuestionario de conocimiento del autocuidado y el de estilos de vida, por ende, 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 2024

Firma del padre/madre o apoderado

Firma del responsable del Estudio
Bach. Mary Arcata Maman

ANEXO N° 10

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DE PROYECTO: CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL A. ODRÍA, TACNA – 2024									METODOLOGIA	
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION						ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: cuantitativo	
			VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA		ESCALA NUMERICA
¿El nivel conocimiento del autocuidado tiene relación con los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024?	O. GENERAL Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.	HA. Existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.	VARIABLE INDEPENDIENTE: Nivel de conocimiento del autocuidado.	El autocuidado parte del nivel de conocimiento que la persona tiene sobre la salud, es decir poder reconocer nuestras necesidades y mejorarlas en nuestros día a día, promoviendo la salud, previniendo enfermedades. (18)	Aspecto físico	- Higiene - Hábitos de alimentación - Ejercicio - Sexualidad	Ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	Bajo (28-37) Medio (38-47) Alto (48-56)	Ordinal	TIPO DE INVESTIGACIÓN: descriptivo, y corte transversal MÉTODO: deductivo POBLACIÓN: 240 estudiantes de 4to y 5to año UNIDAD DE ANÁLISIS: estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Manuel a. Odría. MUESTRA: Esta compuesta por 148 estudiantes. aplicando la fórmula de muestreo aleatorio simple
					Aspecto psicológico	- Estado de animo - Procesos conductuales - Equilibrio emocional	Ítems 21,22,23,24,25			
					Aspecto social	- Interacción familiar - Actividades recreativas	Ítems 26,27,28			

<p>O. ESPECIFICOS</p> <p>- Caracterizar según edad y sexo a los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p> <p>- Identificar el nivel de conocimiento del autocuidado en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p> <p>-Describir el nivel de conocimiento del autocuidado según dimensiones en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p> <p>-Identificar los estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p> <p>-Describir los estilos de vida según dimensiones en los adolescentes del nivel</p>	<p>HO.</p> <p>No existe relación entre el nivel conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Lalonde se refiere al estilo de vida como los comportamientos de individuos y comunidades que tienen un impacto en su salud. Los hábitos de vida nocivos (consumo de drogas, nutrición inadecuada, sedentarismo, etc.) pueden tener efectos nocivos para la salud. (19)</p>	Alimentación	- Frecuencia - Consumo de nutrientes - Hidratación - Consumo de alimentos nocivos	Ítems 1,2,3,4,5,6, 7,8	<p>No saludable (44-87) Moderadamente saludable (88-131) Saludable (132-176)</p>	Ordinal	<p>MUESTREO: es probabilístico, estratificado proporcional</p> <p>CONSIDERACIONES ETICAS:</p> <p>-Consentimiento Informado</p> <p>Se realizo 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.</p> <p>TECNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS PARA INSTRUMENTOS DE RECOLECCION</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario</p> <p>VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE DATOS:</p> <p>Se realizo la validación de instrumentos por 5 especialistas</p>
				Actividad Física	- Práctica de deportes - Actividades recreativas	Ítems 9,10			
				Higiene	- Hábitos de higiene	11,12,13,14			
				Sueño	- Horas de sueño - Trastorno de sueño	Ítems 15,16,17,18			
				Relaciones Interpersonales	- Empatía - Comunicación	Ítems 19,20,21,22,23			
				Manejo de estrés	- Manifestaciones físicas - Reconocimiento de situación de estrés - Afrontamiento del estrés	24,25,26,27,28			
				Sexualidad	- Métodos anticonceptivos - Actividad sexual	29,30,32,33,34,35			
				Consumo de Sustancias nocivas	- Consumo de bebidas alcohólicas	Ítems			

<p>secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p> <p>-Establecer la relación entre el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna.</p>					<p>- consumo de drogas</p> <p>- consumo de cigarrillos</p>	<p>36,37,38,40,41</p>	<p>TECNICA PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS: Los datos fueron procesados por Excel y el SPSS</p> <p>TECNICA PARA LA PRESENTACION, EL ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS: Los resultados se expresan en las tablas y gráficos estadísticos</p> <p>TECNICAS PARA INFORME FINAL: Se elaboro las tablas estadísticas donde se distribuye la información de acuerdo a las variables de estudio, luego se procedió a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones respectivas cumpliendo con el protocolo ESEN</p>
			Responsabilidad en salud	- información de salud	Ítems	<p>31,39,42,43,44</p>	

