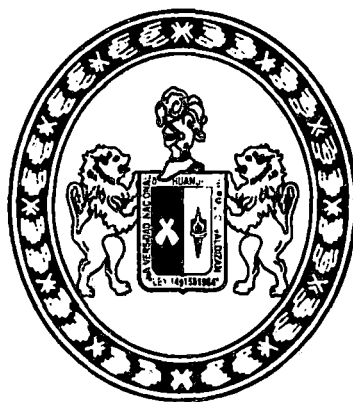


**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**  
**HUANUCO**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



---

---

**EFFECTO DE UNA ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA EN  
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LAS AMAS  
DE CASA DEL DISTRITO DE PILLCO MARCA - 2012**

---

---

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**TESISTAS:**

- **Bach.Enf. Diana ARMILLÓN CELADITA**
- **Bach.Enf. Javier Eliseo RAMOS ALANIA**

**ASESORA: Dra. ROJAS BRAVO, Violeta**

**HUÁNUCO-PERÚ**  
**2012**

## RESUMEN

**Objetivo:** Demostrar el efecto de las estrategias de enseñanza en los estilos de vida saludables a las amas de casa del Distrito de Pillco Marca.-2012. **Métodos:** Realizamos un estudio de tipo cuantitativo, se empleó un diseño experimental con pre y pos test, con 60 amas de casa, habiéndose aplicado satisfactoriamente los cuestionarios y test validadas. Para el análisis inferencial de los resultados se utilizó el Test de Mc Nemar, siendo el indicado para comparar medidas antes - después cuando los datos son categóricos y dicotómicos; estimados mediante el paquete estadístico SPSS V. 17.

**Resultados:** La mayoría de las amas de casa evidenciaron inadecuados estilos de vida en el pretest, luego de aplicado la estrategia de enseñanza, se comprobó la existencia de diferencias significativas entre los dos grupos de estudio y en los momentos de estudio (antes y después de intervención) respecto a los hábitos de alimentación, los de ejercicios, de descanso y sueño, hábitos nocivos, en niveles de estrés, niveles de autoestima, en controles médicos y en el soporte interpersonal, ( $p < 0,05$ ). Y en cuanto a los estilos de vida saludables en general de los grupos de estudio, se comprobó las diferencias significativas entre los dos momentos de estudio, mediante el Test de Mc Nemar ( $p = 0,000$ ]. **Conclusión:** Las amas de casa en el primer momento en su mayoría tuvieron estilos de vida inadecuados, mediante la aplicación de estrategias de enseñanza, mejoraron sus estilos de vida.

**Palabras claves:** *Estrategia de enseñanza, Estilos de vida saludable y amas de casa.*