

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN  
ESCUELA DE POSGRADO**



=====

**“PROGRAMA EDUCATIVO “SOMOS FELICES” Y SU EFECTO EN EL  
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017”**

=====

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL  
NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTES**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN SISTEMA DE  
PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE  
FRENTE A LA VIOLENCIA**

**TESISTA: RICARDO JUAN DE DIOS SANCHEZ  
ASESOR: MG. JULIO CONSTANTINO TUEROS ESPINOZA**

**HUÁNUCO - PERÚ**

**2019**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la vida y brindarme una gran familia que los amo mucho.

A mi esposa por su apoyo moral que me brinda día a día y por estar siempre conmigo en los buenos y malos momentos.

A mi hijito que es un motor especial en mi vida y me motiva seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

Por medio del presente trabajo de investigación quiero expresar mis agradecimientos a:

- ❖ Dios por permitirme formar parte de este mundo y que siempre me acompaña cada día.
- ❖ A mis padres por la confianza que me brindaron para estudiar y poder alcanzar mis metas.
- ❖ Al director de la Institución Educativa Señor de Unidad; por brindarme su apoyo en la ejecución de esta investigación.
- ❖ A los estudiantes, que participaron del presente estudio, por brindarme su tiempo y contestar con calidez las preguntas planteadas en la investigación.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo, Determinar el efecto del programa educativo “Somos felices” en el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo - 2017. Según el tiempo de estudio la investigación es de tipo prospectiva, ya que el estudio es a futuro y se recolectará datos de acuerdo a fuentes primarias y según la participación del investigador es de tipo experimental, ya que se realizó un programa educativo “Somos Felices” para ver sus efectos en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida, en estudiantes de la institución educativa Señor de Unidad Dos de Mayo, con un diseño de investigación aplicativo y pre experimental; para la selección de la muestra se utilizó el muestreo **no probabilístico**, por conveniencia, ya que se estudió a los alumnos que cursen el 3° año de secundaria de la I.E. “Señor de Unidad” de la ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, debido a que son adolescentes con determinadas características para la investigación, que suman un total de 40 estudiantes. Se utilizó el Instrumento de medición, Cuestionario de Estilos de Vida. Los resultados nos muestran que hay evidencia estadísticamente significativa de la eficacia del Programa de Intervención, en Relación Familiar con un T de Student de -18.096 y un nivel de significancia de 0.0001; en Interacción Familiar con un T de Student de -24.123 y un nivel de significancia de 0.0001; en Interacción Social con un T de Student de -18.96 con un nivel de significancia de 0.0001; en Ocupación y Tiempo Libre con un T de Student de -12.68 con un nivel de significancia de 0.0001; en Actividad Física con un T de Student de -12.93 con un nivel de significancia de 0.0001; y en Alimentación con un T de Student de -27.342 con un nivel de significancia de 0.0001. Se concluye que hay eficacia del programa educativo “Somos felices” en el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en estudiantes

**Palabras Clave:** Estilos de Vida Saludable, Programa Educativo, estadísticamente significativa

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the effect of the "We are happy" educational program on the level of knowledge about lifestyles in students of the I.E. Lord of Unity Dos de Mayo -2017. Depending on the time of the study, the research is prospective, since the study is in the future and data will be collected according to primary sources and according to the participation of the researcher, it is experimental, since an educational program "We are happy" was carried out. to see its effects on the level of knowledge about lifestyle, in students of the educational institution Lord of Unity Dos de Mayo, with a design of application research and pre-experimental; For the selection of the sample, non-probabilistic sampling was used, for convenience, since students who were in the 3rd year of high school of the I.E. "Lord of Unity" of the city of Dos de Mayo in the District of La Unión, because they are adolescents with certain characteristics for research, totaling 40 students. The measuring instrument, Lifestyle Questionnaire was used. The results show us that there is statistically significant evidence of the effectiveness of the Intervention Program, in Family Relationship with a Student T of -18,096 and a level of significance of 0.0001; in Family Interaction with a Student T of -24,123 and a significance level of 0.0001; in Social Interaction with a Student T of -18.96 with a level of significance of 0.0001; in Occupation and Free Time with a Student T of -12.68 with a significance level of 0.0001; in Physical Activity with a Student T of -12.93 with a significance level of 0.0001; and in Feeding with a Student T of -27,342 with a significance level of 0.0001. It is concluded that there is effectiveness of the educational program "We are happy" in the level of knowledge about student lifestyles

**Keywords:** Healthy Lifestyles, Educational Program, statistically significant

## ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
<b>I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION</b>	
1.1 Fundamentación del problema de investigación	1
1.2 Justificación	2
1.3 Importancia o propósito	2
1.4 Limitaciones	3
1.5 Formulación del problema de investigación general y específicos	3
1.6 Formulación de objetivos generales y específicos	3
1.7 Formulación de hipótesis generales y específicas	4
1.8 Variables	5
1.9 Operacionalización de variables	6
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Antecedentes	8
2.2 Bases teóricas	16
2.3 Bases conceptuales	26
2.4 Bases epistemológicas	27
<b>III. METODOLOGÍA</b>	
3.1 Ámbito	29
3.2 Población	29
3.3 Muestra	29
3.4 Nivel y tipo de estudio	30
3.5 Diseño de investigación	30
3.6 Técnicas e instrumentos	30
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento	32
3.8 Procedimiento	32
3.9 Tabulación	32

<b>IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
4.1 Análisis descriptivo	34
4.2 Análisis inferencial y contrastación de hipótesis	42
4.3 Discusión de resultados	44
<b>CONCLUSIONES</b>	45
<b>RECOMENDACIONES</b>	47
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	48
<b>ANEXOS</b>	51
<b>NOTA BIOGRÁFICA</b>	69

## INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva teórica, los estudiantes son considerados como un desarrollo del ser humano, producto de la transición de la niñez a la adultez, donde se producen una serie de cambios que se presentan diversos problemas, los estudiantes muchas veces tratan de resolverlos, en la adolescencia o juventud un estilo de vida inadecuados como el consumo alcohol, drogas, problemas sexuales entre otras de riesgo, que demuestran de manera negativa el nivel de conocimiento teniendo una autoestima baja y una calidad de vida desfavorable.

Asimismo, los estudiantes representan una etapa de vida llena de oportunidades y riesgos donde los estudiantes adquieran nuevas responsabilidades y obtengan una sensación de autonomía y asuman sus conductas propias como la de un adulto como a seguir una vida cotidiana, causando deterior de su autoestima y trayendo consecuencias negativas para su salud física y mental.

Por ello, el presente estudio titulado “Programa educativo “somos felices” y su efecto en el estilo de vida en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de Unidad- Dos de Mayo – 2017”, se realiza con el objetivo general de Determinar el efecto del programa educativo “Somos felices” en el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en estudiantes en estudio; para que los resultados obtenidos en el presente estudio permitan no solo brindar información actualizada a la Institución educativa; sino realizar las coordinaciones pertinentes entre el sector salud y educación, para que mediante el análisis y reflexión d la situación problemática encontrada, se pueden implementar programas, centros de educación para la salud dirigida a los grupos de riesgo, como la familia y población en general respecto a la promoción estilos de vida en los estudiantes, contribuyendo de esa manera al mejoramiento de su calidad de vida, en el ámbito personal, familiar y social.

En este sentido, el presente informe se estructuro en cuatro capítulos.

El primer capítulo comprende la descripción del problema y su formulación, el objetivo general, objetivos específicos, justificación, viabilidad, limitaciones de la investigación, identificación de variables y formulación de hipótesis.



En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, que incluye los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y definiciones conceptuales.

En el tercer capítulo está compuesto por la metodología de la investigación, donde se presenta el tipo, nivel y diseño de estudio, la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el cuarto capítulo se muestra el procesamiento de datos, con la contrastación y prueba de hipótesis.

El autor

## **CAPITULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Descripción del problema**

En la institución educativa Señor de Unidad- La Unión, se observa en los estudiantes de educación secundaria, lo siguiente:

pocos indicios de relación familiar adecuada, no todos los padres participan en las reuniones que la institución programa, en su mayoría se presentan solo las madres o algún familiar como la abuela o tía, quienes no tienen una relación directa con el estudiante. La interacción social de los estudiantes no es tan precisa, hay poca práctica de interacción, y por consecuencia se visualiza poco desarrollo de la habilidad de interacción con sus semejantes, los estudiantes no hacen uso adecuado del tiempo libre que disponen, ya que muchos de ellos acuden a cabinas de internet, o hacen uso en demasía de los celulares, no conociéndose exactamente la información a la cual están expuestas. Asimismo, la actividad física es limitada ya que no se tiene espacios en las cuales el estudiante pueda practicarlo como también la institución no lo dispone como prioridad, desconocimiento del consumo de alimentos en los estudiantes en cuanto a los nutrientes que la componen, de igual modo prevalece el consumo por costumbre, dejando de lado el balance que debe de haber en el buen consumo de los alimentos (cereales, lácteos, vegetales, frutas y otros). Esta situación se presenta con mucha frecuencia y se incrementa cada vez más en los estudiantes, teniendo como efecto una relación familiar inadecuada, poca interacción social, mal uso del tiempo libre, poca actividad física, desconocimiento de los alimentos que consume, lo cual repercute en el estilo de vida de los adolescentes. Si se mejora su nivel de conocimiento sobre estilos de vida se podrá solucionar el problema.

## 1.2 Justificación

**Conveniente.** Los resultados se incorporaron en las actividades extracurriculares en el contexto de la institución educativa, y permitió mejorar el estilo de vida de los estudiantes.

**Relevancia social.** La experiencia de la investigación se generaliza en otros contextos similares, incorporando las estrategias y técnica aplicadas en el proceso, que permitieron mejorar las condiciones educativas de las instituciones.

## 1.3 importancia

**Implicaciones prácticas.** La importancia de la investigación radica en que la institución educativa que gestiona el desarrollo del estudiante es el futuro de la sociedad, cuyos resultados pueden ayudar a perfilar y focalizar en otras investigaciones en temas relacionados.

**Valor teórico.** Si bien puede inferirse a priori que existe la tutoría en la institución, que involucra las orientaciones pertinentes que se deben proporcionar al estudiante para su desarrollo personal en diferentes aspectos, sin embargo, hasta hoy no se ha investigado ni menos sistematizado en el medio lo concerniente a estilos de vida de los estudiantes. Los resultados podrán generalizarse e incorporarse al conocimiento del contexto de otras instituciones educativas

**Utilidad metodológica.** Al enmarcarse el trabajo en el contexto de la investigación científica, los procedimientos y estrategias adoptados para llegar a los objetivos podrán ser adoptados posteriormente como referentes de futuras investigaciones.

La investigación propuesta es posible dado que, en el marco del mejoramiento de los niveles de aprendizaje del estudiante, se unen esfuerzos para evaluar y mejorar diferentes estrategias y metodologías, existe predisposición de los directivos y docentes de la institución educativa para desarrollar el Programa educativo propuesto. Este es el contexto en que se desarrolla la investigación, que avizora su viabilidad.

## **1.4 Limitaciones**

En esta etapa de la investigación se observó algunas restricciones durante el desarrollo de la investigación. En principio, se consideran las reservas potenciales de algunos estudiantes para contestar de manera deshinbida el cuestionario, al considerar que las preguntas del cuestionario se vayan a tratar en forma personalizada. La estructura de la encuesta está orientada a minimizar esta limitación, la misma que comienza desde un adecuado protocolo y capacitación de los colaboradores en el trabajo de campo.

## **1.5 Formulación de problema**

### **1.5.1 Problema general**

¿Cuál es el efecto del programa educativo “Somos felices” sobre estilo de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017?

### **1.5.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?
- ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?
- ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?
- ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre las actividades físicas en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?
- ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?

## **1.6 Formulación de objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general**

Determinar el efecto del programa educativo “Somos felices” sobre estilos de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017

### **1.6.2 Objetivos específicos**

- Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

- Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre las actividades físicas en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

## **1.7 Hipótesis**

### **1.7.1 Hipótesis general**

Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo de los estilos de vida de los estudiantes de la I.E. Señor de Unidad. Dos de Mayo - 2017.

Ho: El Programa educativo “Somos felices” No es efectivo los estilos de vida de los estudiantes de la I.E. Señor de Unidad. Dos de Mayo - 2017.

### **1.7.2 Hipótesis específicas**

- Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo sobre relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.  
Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo sobre relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo sobre interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.  
Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo sobre interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.  
Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.
- Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo sobre la actividad física en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo sobre la actividad física en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

- Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo sobre la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo sobre la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.

### **1.8 Variables**

**Variable independiente:** Programa educativo “Somos felices”

**Variable dependiente:** Estilo de vida

### 1.9 Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Valor Final	Escala de Medición
V <sub>I</sub> Programa educativo "Somos felices"	Talleres vivenciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de relación familiar.</li> <li>• Taller de interacción social.</li> <li>• Taller de ocupación de tiempo libre.</li> <li>• Taller de actividad física.</li> <li>• Taller de alimentación.</li> </ul>	<b>EFFECTIVO</b>  <b>NO EFFECTIVO</b>	Nominal Dicotómica
	Dinámicas grupales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan</li> <li>• No participan</li> </ul>	SI NO	
V <sub>D</sub> Estilo de vida	Relación familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de familia               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcional</li> <li>- Disfuncional</li> </ul> </li> <li>• El proceso educativo</li> </ul>	Conoce No conoce  SI NO Adecuado Inadecuado	Nominal Dicotómica
	Interacción social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• Comunicación</li> </ul>	Bajo Medio	Nominal

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto de vida</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Toma de decisiones</li> </ul>	Alto	
	Ocupación de tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica lectura en tiempo libre.</li> <li>• Actividades que realizan durante su tiempo libre, pintar, jugar fútbol e internet</li> <li>• En su tiempo libre realizan los roles compartidos del hogar.</li> </ul>	Alto, Medio, Bajo Si No Adecuadas Inadecuadas	Ordinal  Nominal Dicotómica
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte</li> <li>• Danza</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• Otros.</li> </ul>	Bajo Medio Alto	Nominal Politómica
	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos, fibra, vitaminas.</li> <li>• Grasas, proteínas y minerales.</li> </ul>	Adecuado Inadecuado	Nominal Dicotómica



## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes**

##### **Internacionales**

La globalización es un proceso complejo de cambio de paradigmas que influyen progresivamente en todo el ámbito del quehacer humano. Se constituye el rasgo más genuino del sistema capitalista actual que se ha extendido a todos los continentes con la fuerza y el dinamismo actual de los avances tecnológicos y de los cambios sociales ocurridos a finales del milenio. (MINSA, 2004)

Su influencia se manifiesta en todas las esferas de la sociedad (economía, la política, las leyes y la vida espiritual) imponiendo patrones de consumo, normas, costumbres e ideales en la vida de la persona.

Según la OMS, 2004, el avance de la tecnología y la explosión del conocimiento científico son innegables ya nada parece detener al hombre en su camino ascendente en la ciencia y en la sociedad. Sin embargo para un grupo humano crece la pobreza el atraso y la exclusión del desarrollo contraponiéndose al concepto de la globalización la cual buscan bienestar, libertad, democracia y oportunidades universales del desarrollo en la actualidad estos fenómenos tienen manifestaciones muy específicas tanto positivas como negativas donde el hombre se encuentra en una realidad muy agitada y rápida que exige adaptarse desarrollando determinados hábitos que su conjunto forman estilos de vida, que en muchos casos son negativos, sin embargo en un porcentaje mayor son estilos de vida negativos, por las mismas exigencias y demandas excesivas de la sociedad repercutiendo en la salud física y mental de la persona.

De la misma fuente se señala; por lo cual mencionamos que la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de la OMS: la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y

social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, independencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades. Salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades a la vez permitirles alcanzar sus propios objetivos. (OMS, 2004)

Desde el psicoanálisis los determinantes se desplazaron desde la sociedad al individuo. Adler, E. definió el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha por conseguir la superioridad. Desde aquí ya no era la pertenencia a una posición social sino la personalidad del individuo la que marcaba el estilo de vida a seguir. Podríamos decir que en la primera mitad del siglo XX convivieron dos conceptos de estilos de vida diferentes: el Adleriano, centrado en el individuo y en los factores de experiencia social y el Weberiano, más centrado en los grupos y en los condicionantes socioeconómicos que constituyen la conducta. A mediados del siglo XX la antropología abordó el estudio de los estilos de vida desde un enfoque cultural y la medicina desde un enfoque biologicista. El modelo médico cobró protagonismo en los años 50. Desde este enfoque se defendía que las personas tienen estilos de vida sanos o insanos por su propia voluntad, recayendo por lo tanto la responsabilidad sobre las personas y no sobre las instituciones.

Así mismo Schulman y Mosak. (1988) definen a los estilos de vida como el conjunto de soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus problemas y objetivos globales.

Según Maya, (2006) los Estilos de Vida, desde una perspectiva integral, es necesario considerar como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: En lo material: el estilo de vida se caracteriza por manifestación de la cultura material. En lo

social: según las formas y estructuras organizativas: tipos de la familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico. Los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

En la actualidad, el estilo de vida, constituye un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos. Resulta importante en la medida que permite caracterizar a las personas que nos rodean y ubicarlas en categorías o en niveles, en función de la manera cómo viven y dirigen su conducta. (Grimaldo, 2012)

Oblitas (2006) señalan que los estilos de vida saludables son acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, repercuten en su bienestar físico y en su longevidad.

Grimaldo (2012) cita a Bimella, Garrucho y March (2004) quienes indican que los estilos de vida saludables permiten ir traduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, mejora su calidad de vida.

Rosas, H. y Siegel, P. (2011) en su investigación Promoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: "Hacia un curriculum integral", evaluar la presencia de Factores de Riesgo Cardiovascular (FRCV), determinar los estilos de vida y la adopción de factores protectores para la salud en los estudiantes de la asignatura Promoción de Salud y Estilos de Vida Saludable de la Universidad Austral de Chile; a través de un programa de intervención de cinco meses. Se procedió evaluando componentes biomédicos tales como IMC, perímetro de cintura, perfil lipídico, glicemia y una encuesta autoaplicada de estilos de vida, para luego proceder a desarrollar sesiones enfocadas en la promoción de salud, actividades recreativas y ejercicio físico, alimentación saludable, psicoeducación, disminución de tabaco y alcohol. Al término de la intervención se aplicó una encuesta final para valorar los cambios obtenidos en los estilos de vida. Concluye que: La población en estudio

evidenció presencia de estilos de vida poco saludables, destacando, entre otros, elevados índices de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, los cuales, a largo plazo, pueden conducir a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles; como enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La inclusión en el curriculum de temas transversales como la psicoeducación, actividad física y alimentación saludable induce cambios positivos en la actitud (autocuidado) y en los estilos de vida de los estudiantes intervenidos, aumentando la cantidad de actividad y ejercicio físico y disminuyendo el consumo de tabaco, alcohol y comida chatarra; favoreciendo a mejorar el nivel de la calidad de vida de los mismos, tal como pudimos observar al finalizar la intervención, reduciendo así factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes. Según su investigación recomienda que hacen falta programas efectivos, dentro del currículo escolar y universitario que motiven a los estudiantes y promuevan la realización de actividad y ejercicio físico constante, educar para una alimentación adecuada, involucrando disminuir el consumo de bebidas azucaradas, alcohólicas, tabaco y comida “chatarra”, para que de esta forma se logre inculcar hábitos de vida saludables, los cuales de ser mantenidos, ayudaran a la disminución de factores de riesgo cardiovascular.

Laguado, E, y Gómez, M. (2014) en su investigación Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, aplica el instrumento HLP II de Nola Pender que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual en estudiantes de Enfermería. Es un estudio descriptivo transversal aplicando el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender a 154 estudiantes, con 52 ítems distribuidos en las seis dimensiones para valorar la frecuencia de realización del comportamiento. Previamente, se aplica un consentimiento informado. Resultados: El género predominante fue el femenino con un 85,7% (132), la edad promedio de 21+/-7 años, edad mínima de 16 y máxima de 38 años. Los comportamientos que alcanzan a la frecuencia rutinariamente considerada como saludable, se dan en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Conclusiones: En

la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes de Enfermería del estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por No Pender. Los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías.

Oblitas, L. (2006) en su libro *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*, muestra que todo lo que la persona piensa, dice y hace tiene una influencia considerable en su nivel de bienestar y salud. Los pensamientos lógicos y racionales, las emociones relajantes, la auto eficacia, el apoyo psicosocial, la alimentación adecuada, realizar ejercicios, la calidad de sueño, el sentido de humor, los pasatiempos, las actividades culturales, etc., influyen de forma significativa en el bienestar, la salud y la calidad de vida. Los pensamientos irracionales, los errores cognitivos, los estados emocionales negativos como la ansiedad y la depresión, la tendencia a reaccionar con ira y coraje, la falta de apoyo psicosocial, adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo, o vivir un estilo de vida estresante, contribuyen a la pérdida de la salud y al desarrollo de enfermedades agudas.

Pastor. Y; Balaguer. I y García. Merita, (1998) en la Universidad de Valencia – España, investigaron sobre Los estilos de vida saludable en la adolescencia media. Concluyen que la adolescencia también es un periodo importante en el establecimiento de los hábitos alimentarios. En este periodo los jóvenes comen con mayor frecuencia fuera de casa sin la supervisión de los adultos con lo que puede empeorar su alimentación, tanto en la regularidad de las comidas, como en la calidad de las mismas pasando a consumir alimentos más ricos en grasas y azúcares. Brannen, (1994); Heaven, (1996).

Los datos europeos muestran que entre los 11 y los 15 años disminuye progresivamente el consumo de frutas y verduras, a la par que aumenta el consumo de dulces y bebidas con gas, mientras que el consumo de hamburguesas y perritos calientes se mantiene estable en este periodo. Las chicas consumen más frutas y verduras y toman

menos hamburguesas y perritos que los chicos de su misma edad. Cabe destacar que existen importantes diferencias en la frecuencia de consumo de estos alimentos entre los países debido probablemente a las costumbres de cada zona (King.1996).

Bolaños y Mora (1999), en su investigación sobre Actividad física recreativa y estado emocional en dos grupos gerontológico del área central, encontraron que los sujetos participantes eran activos físicamente y su principal motivación es su estado de salud integral, asimismo determinó que, de acuerdo a la actividad física practicada, los estados emocionales resultan beneficiados y respecto al medio acuático se lograron determinar mejores sensaciones que el medio terrestre.

### **Nacionales**

Garret, P. (2013) presenta su investigación Estilos de aprendizaje según sexo, facultad y ciclo de estudios en alumnos de un Instituto Superior Tecnológico de Lima, a la PUCP, donde tomando como base la Teoría del Aprendizaje Experiencial propuesta por David Kolb, el propósito de este estudio fue comprobar la existencia de diferencias en los estados básicos del ciclo de aprendizaje y en los estilos de aprendizaje de acuerdo a la interacción entre las variables de sexo, facultad y ciclo de estudios en un grupo de alumnos de un Instituto Superior Tecnológico de Lima. Para ello, aplicó el Inventario de Estilos de Aprendizaje (IEA) – Versión 2 a 370 estudiantes matriculados en el semestre académico 2011-1. Al realizar el análisis multivariante de varianza (MANOVA) encontró que los estilos de aprendizaje no variaron en función al cruce de las variables de estudio. Se comprobó que solo la variable facultad de pertenencia produjo un efecto significativo en las diferencias de los estilos de aprendizaje de los estudiantes, incluso en todas las escalas del instrumento administrado. Asimismo, aunque de una manera menos intensa, la variable de sexo también ejerció un efecto relevante en algunas dimensiones, pues los varones prefirieron la conceptualización abstracta y las mujeres la experiencia concreta. Sin embargo, la variable ciclo de estudios no mostró ningún efecto.

Jokin (2010) en su investigación Estilos de vida de los adolescentes peruanos, realizada por el Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Piura 2010, concluye que menos del 25% de adolescentes escolarizados tiene un estilo de vida saludable de nivel óptimo. La mayoría, influida en gran medida por los mensajes del entorno, presenta rasgos en su estilo de vida que dificultan su desarrollo integral y podrían arriesgar su futuro. Así mismo los estudios realizados desde una perspectiva socio-ecológica, con especial énfasis en la influencia del contexto sobre la personalidad y actitudes de los jóvenes. Se han obtenido 3.379 encuestas, resueltas por estudiantes del 3°, 4°, y 5° año de secundaria de 60 instituciones educativas (públicas y privadas), de las principales zonas urbanas del país. La selección de la muestra ha sido aleatoria. El 52% fueron varones y el 48% mujeres. Cuya investigación dio como resultados:

#### **Regionales o locales**

Campos, L. (2009) en su investigación Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco, describe la medida en que los estilos de vida y los valores interpersonales difieren según la categoría en la que se ubican dentro de cada factor de personalidad de Caprara y Barbaranelli en los jóvenes del departamento de Huánuco. El método fue descriptivo correlacional, la muestra conformada por 374 jóvenes de ambos sexos a quienes se les aplicó: el Cuestionario BFQ "Big Five", el Cuestionario de Valores Interpersonales "SIV" y el Cuestionario de Estilos de Vida. La validez y confiabilidad de dichos instrumentos fueron debidamente demostrados adaptando a baremos peruanos. Los resultados evidencian que los factores de personalidad del Big Five, no plantean diferencias significativas sobre los estilos de vida y los valores interpersonales.

Reynaga, M. (2016) en su investigación Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, 2016, presentado en la Universidad de Huánuco. Tiene como objetivo

determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016. Realizó un estudio descriptivo con 225 estudiantes universitarios seleccionados por muestreo aleatorio simple, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en el 2016. Para la recolección de datos utilizó un cuestionario de Estilos de Vida en los estudiantes universitarios. Como resultado obtuvo que los estilos de vida que practican los estudiantes son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican “a veces” un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser “a menudo” un 47,1%. Concluyendo que los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán son poco saludable.

Ramos, C. (2016) en su investigación Calidad de vida de los familiares cuidadores de pacientes con cáncer terminal, usuarios del Programa de Atención Domiciliaria de Salud Huánuco, realizó un estudio descriptivo simple en 41 familiares cuidadores de pacientes con cáncer terminal; utilizando una encuesta sociodemográfica y una escala de calidad de vida en la recolección de los datos. Obtuvo como resultado que el 82,9% de familiares cuidadores de pacientes con cáncer terminal tiene regular calidad de vida, siendo estadísticamente significativo [ $X^2 = 46,293$ ;  $p = 0,000$ ]. En la dimensión bienestar físico, el 78,0% tuvo regular calidad de vida [ $X^2 = 38,683$ ;  $p = 0,000$ ]; en el bienestar psicológico, el 80,5% presentó una regular calidad de vida [ $X^2 = 15,244$ ;  $p = 0,000$ ]; en el bienestar social, el 85,3% tuvo una regular de vida [ $X^2 = 50,537$ ;  $p = 0,000$ ]; y en la dimensión bienestar espiritual, el 68,3% presentó una regular calidad de vida [ $X^2 = 29,976$ ;  $p = 0,000$ ]. Y concluye que los familiares cuidadores de los pacientes con cáncer terminal usuarios del Programa de Atención Domiciliaria de Salud de Huánuco tienen una regular calidad de vida.

Carhuapoma, F. (2015) en su investigación Factores socioeconómicos que inciden en la calidad de vida del adolescente trabajador en la ciudad de Huánuco en el 2015, para la determinación de la calidad de



vida utilizó la Escala de Calidad de Vida de David Olson y Howard Barnes, mediante la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario, suministrado en forma aleatoria a una muestra de 250 adolescentes trabajadores de la ciudad de Huánuco, aplicó la prueba de confiabilidad, obteniéndose el Alfa de Cronbach's de 76.2%, que es aceptable, y para la validez se estableció mediante la correlación de Pearson, donde la correlación ítem total corregida supera el valor de +0.20, por lo que el instrumento tiene características de validez. Elaboró un Baremo de la Escala de Calidad de Vida del adolescente trabajador, que permitió establecer el nivel de calidad de vida, obteniéndose que el 23.2% es Óptima y 76.8% No es Óptima. Mediante el análisis estadístico de los datos obtenidos se determinó la existencia de un modelo de regresión lineal múltiple, donde las variables Estado Civil y Ocupación tienen correlación con la calidad de vida y son estadísticamente significativas al nivel 0.05 (bilateral). Por lo que las variables Estado Civil y Ocupación son explicativos de la Calidad de Vida (CV), donde el modelo de regresión lineal múltiple que mejor explica es:  $CV=0.115 + 0.184 x (\text{Estado Civil}) - 0.132 x (\text{Ocupación})$ .

## 2.2. Bases teóricas

**Estilo de vida.** Según el Diccionario Filosófico de M. Rosental y P. Ludin, (Editora Política, La Habana, 1981) refiriéndose al estilo de vida se plantea que en el mismo se reflejan tanto las condiciones económico-sociales de la vida de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones de tal o más cual pueblo, sería pues la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aún haciéndolo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas, etc. Es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Por estilo de vida queremos denominar de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.

Bibeau y Col (1985) citado por Maya (2006) define los estilos de vida desde una perspectiva integral, como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico:

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida.

Arellano (2014), desde el punto de vista individual el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta. La primera consiste en el patrón que caracteriza al individuo o sea el estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en su forma de ser y expresarse en cierta forma se asemeja al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas. Así mismo el patrón que dirige la conducta en cuanto al estilo de vida no solo caracteriza u organiza al individuo, también lo dirige;

dicho carácter instrumental fue subrayado por el psiquiatra Alfred Adler, quien acuñó el término al comienzo del siglo desde un punto de vista centrado en el plan de vida del individuo.

### **Interacción social**

Caballo, V. (1993) aspira a promover el desarrollo integral de las personas, por ello debemos intentar potenciar todo tipo de capacidades, no sólo las cognitivas o intelectuales, sino también las que hacen referencia a la inserción social, al equilibrio personal o afectivas y a las relaciones interpersonales.

En Secundaria la diversidad del alumnado se acentúa en relación a otras etapas, ya que se van incorporando nuevos elementos de diferenciación entre ellos. Muchos de estos jóvenes son capaces de desarrollar espontáneamente las habilidades y destrezas necesarias para beneficiarse de la convivencia y la interacción con sus compañeros. Pero resulta evidente que otros muchos alumnos carecen de esas destrezas y por ello se ven privados de las ventajas que produce la convivencia con otros iguales.

La relación social en su sentido más amplio y, especialmente, el acceso del joven al mundo laboral hace imprescindible abordar las habilidades sociales desde el convencimiento de que forman parte de cualquier currículum.

A continuación, presentamos 99 habilidades sociales distribuidas en dos bloques de contenidos: de interacción social y de autonomía social. El primer bloque comprende 45 habilidades sociales relacionadas con: presentación, cortesía y agrado; peticiones; conversación; críticas, derechos y obligaciones, y afectividad y sexualidad. El segundo bloque comprende 54 habilidades sociales relacionadas con: compras y servicios; desplazamiento; tiempo y ocio; correspondencia, documentación y comunicación; salud, seguridad y consumo, y habilidades de transición al trabajo.

Los enunciados de los contenidos se pueden adaptar a las diferentes capacidades, intereses y motivaciones que presentan los jóvenes en esta etapa e incluyen conceptos, procedimientos y actitudes de distinto grado que el profesorado seleccionará teniendo en cuenta las peculiaridades

del alumnado, así como de los diferentes contextos en que se desenvuelven.

### **Habilidades de Interacción Social. (Caballo, V. 1993)**

De 99 habilidades que plantea el autor, solo consideramos algunas de ellas:

- A. Presentación, cortesía y agrado
  - Emitir saludos y despedidas adecuadas a cada contexto.
  - Utilizar fórmulas de cortesía.
  - Presentarse correctamente a sí mismo y a los acompañantes.
- B. Peticiones
  - Dar y recibir instrucciones.
  - Rechazar peticiones no razonables o inadecuadas.
  - Expresar deseos, opiniones e intenciones.
  - Pedir permiso y/o excusarse en situaciones que lo requieran.
- C. Conversación
  - Mostrar escucha activa expresando comprensión o incompreensión.
  - Mantener la postura y distancia adecuadas al hablar con otras personas.
  - Tener en cuenta al interlocutor durante una conversación.
  - Unirse, iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
  - Tomar y ceder la palabra correctamente.
  - Interaccionar con personas de diferentes status.
- D. Críticas, derechos y obligaciones
  - Defender los propios derechos.
  - Reconocer errores y pedir disculpas.
  - Responder adecuadamente a las críticas.
  - Respetar las confidencias.
  - Mostrar sinceridad y tolerancia hacia los demás.
  - Respetar la propia intimidad y la de los demás.
  - Mantener una conducta auto controlada ante insultos u ofensas.
  - Afrontar y resolver conflictos.
- E. Afectividad y sexualidad

- Identificar, interpretar y comunicar emociones y sentimientos.
- Establecer relación y buscar de manera adecuada la compañía de las personas por las que se siente atracción.
- Mostrar una actitud de respeto y de reconocimiento de igualdad en las relaciones entre distintos sexos.
- Asumir una actitud de respeto y tolerancia hacia otros modelos de relación afectivo- sexual diferentes al propio.
- Responder con naturalidad ante conversaciones, alusiones o comentarios sobre sexualidad.

#### F. Tiempo y ocio

- Conocer los servicios comunitarios donde pueda encontrar esparcimiento y actividades culturales y recreativas.
- Utilizar el periódico para obtener información de actividades y acontecimientos.

#### G. Correspondencia, documentos y comunicación

- Escribir una nota o recado avisando de algo.
- Escribir cartas de agradecimiento.
- Solicitar una entrevista.

#### H. Habilidades de salud, seguridad y consumo

- Conocer productos nocivos que generan adicción y evitar su consumo.
- Prevenir las enfermedades contagiosas.
- Tener precaución y cuidado con los productos tóxicos.
- Aprender a relajarse.
- Adquirir hábitos correctos de alimentación.
- Conocer las normas básicas del peatón que garantizan su seguridad.
- Tener conocimiento sobre nociones de primeros auxilios.

#### I. Habilidades de transición al trabajo

- Desarrollar y utilizar la propia iniciativa para crear situaciones de autoempleo: cooperativa, negocio, etc.
- Elaborar y entregar un currículum o carta de presentación.
- Preparar la documentación necesaria para ser utilizada en situaciones relacionadas con el acceso al empleo.

- Conocer aspectos básicos sobre legislación laboral.
- Acudir a organismos o personas que puedan ayudar a resolver problemas o conflictos laborales.
- Valorar adecuadamente algunas obligaciones básicas como puntualidad, asistencia, interés por el trabajo, etc.
- Conocer las normas de las empresas: reglamentos.

### **Ocupación de tiempo libre**

La mayoría de los autores no logran ponerse de acuerdo sobre una distinción clara entre tiempo libre, ocio, recreación, esparcimiento, descanso, asueto y demás términos que el lenguaje común utiliza.

Algunos estudiosos del tema los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos; mientras que otros más los utilizan indistintamente sin ahondar mucho en sus matices (Grazia De, 1996)

La consulta de algunos textos clásicos parte del ocio como el concepto fundador, del cual se ramifican las nociones de tiempo libre, asueto, recreación, descanso (Grazia De, 1996).

El termino ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.

Los textos de Aristóteles, quien más escribió acerca del ocio en su tiempo, lo vinculan a la contemplación y a un estado de "verse libre de la necesidad de trabajar" (El tiempo libre y la autonomía una propuesta, Elsie Mc Phail).

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal. El ocio no puede seguir identificándose, por más tiempo, con no hacer nada.

### **Los adolescentes y el tiempo libre**

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven; para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos:

**El carácter grupal** la pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.

**Alejamiento del mundo de los adultos** que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos.

Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

### **Actividades que realizan los adolescentes y el tiempo libre**

**Actividades deportivas.** La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico ( aumenta la seguridad en uno mismo ) y social ( desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

**Actividades culturales.** Por su manera de ser, los adolescentes preferirán normalmente actividades que puedan realizar con otros jóvenes como grupos de teatro, bandas de música, etc.

Por supuesto, la lectura es un objetivo que todos los padres deben perseguir en sus hijos adolescentes, pero por desgracia no son muy frecuentes los adolescentes aficionados a los libros.

Los videojuegos e Internet han sustituido a la lectura como entretenimiento individual.

**Actividades sociales.** También es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.

### **Los adolescentes y la inactividad**

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

### **La importancia de la orientación de los adultos**

Los padres y tutores de los adolescentes deben incentivar en ellos alternativas de entretenimiento que les hagan alejarse de aspectos negativos de la sociedad tales como las drogas, la violencia o la apatía y el desencanto.

Pero para ofrecer alternativas que sean atractivas para los adolescentes tenemos que conocer su realidad. Para ello debemos dedicarles todo el tiempo que sea necesario, hablar mucho con ellos y averiguar todo lo posible acerca de sus gustos, ideas y opiniones.

Una vez que cocemos cuales son los valores, las vivencias y las expectativas de los adolescentes podemos buscar actividades que se



adecuen a lo que ellos buscan pero que también cuadren con nuestros deseos, de otra manera es muy probable que nuestras recomendaciones caigan en saco roto.

### **Problemas que se previenen.**

El modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las consecuencias de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e Internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable.

### **Práctica deportiva**

Realizar una actividad física de modo regular (dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad.

Una actividad física moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares.

Las personas que realizan asiduamente ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos, También aporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física regular reporta beneficios considerables a la persona. En primer lugar, una actividad física enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad. El ejercicio y la buena forma física pueden proteger a la gente de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud (Blumenthal y McCubbin, 1987).

En segundo lugar, aquellos individuos que siguen Programa educativos para estar en forma informaron que mejoraron en sus actitudes y actividad laboral.

En tercer lugar, la participación en una actividad física regular contribuye a la mejora del autoconcepto del sujeto (Sime, 1984), porque las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y se suelen implicar de modo exitoso en distintos deportes y actividades físicas.

### **Nutrición Adecuada.**

En términos de efectos en la salud, los hábitos alimentarios de las personas que viven en las sociedades desarrolladas, han pasado desde los estragos de las deficiencias dietéticas de principios de siglo, a los estragos derivados del exceso, en las últimas décadas. Una nutrición correcta se hace imprescindible para lograr un estado saludable. De hecho, la mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia, por ejemplo, la diabetes, la caries dental. Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales: minerales, vitaminas, proteínas, y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos. O dicho de otro modo, la dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición. (Hegsted, 1984).

Las dietas saludables proporcionan una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo. Además de agua, los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes específicos para el buen funcionamiento del organismo: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales (Oblitas, 1987).

Las dos principales causas de morbilidad y mortalidad de la década de los 90, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se deben en gran medida a comportamientos nutricionales inadecuados. Por ejemplo, enfermedades como el cáncer de colon, el estreñimiento y la diverticulosis se han relacionado con dietas pobres en fibras. Dietas ricas en grasa y sal favorecen la hipercolesteremia y la hipertensión, dos importantes factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.

Cabe señalar que, entre los hábitos alimenticios más recomendables para implantar, se encuentran la disminución del consumo de grasas

animales, aumento del consumo de leche, patatas y especialmente verduras, frutas y alimentos de alto contenido en fibra, reducir el consumo de azúcar, dulces y harinas refinadas y evitar el consumo excesivo de alcohol. Esto es, nuestra dieta para que sea equilibrada debe aportarnos todos los nutrientes básicos y la fibra necesaria a nuestras necesidades, a base de ingerir diversos alimentos de los cuatro grupos básicos: cereales, frutas y vegetales, productos lácteos y carnes y pescados.

Por último, la mayoría de la gente que come saludablemente no necesita consumir suplementos vitamínicos u otros nutrientes. Sin embargo, algunas poblaciones especiales, como por ejemplo las mujeres embarazadas, necesitan una cantidad extra de nutrientes, que, aunque se pueden proporcionar introduciendo modificaciones en su dieta, es recomendable que tomen suplementos.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

#### **Programa Educativo**

El programa educativo lo definimos como un conjunto de actividades que partiendo de un repertorio de entrada se orienta a un repertorio de salida que tiene objetivos, estrategias claras, y criterios de evaluación oportuna.

#### **Programa educación “Somos Felices”**

Es el conjunto de actividades Psicoeducativas, procedimientos, estrategias y técnicas orientadas a potenciar y desarrollar las competencias propias para desarrollar estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes. Abarca las siguientes dimensiones: aprendizaje de habilidades de integración social, desempeño del rol familiar en el aprendizaje de los estudiantes, comportamientos de salud, las creencias y costumbres tradicionales devenidas en anti valores, manejo de emociones negativas. Esto con la finalidad de potenciar y acrecentar los estilos de vida saludables de los adolescentes, para su correcto desenvolvimiento en la sociedad.

#### **Los estilos de vida.**

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: En lo material: el estilo de vida se caracteriza por manifestación de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social: según las formas y estructuras organizativas: tipos de la familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico. Los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. (Maya, S. Luz Elena, 2006)

### **Adolescencia**

El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Para Papalia, D. (1992) la adolescencia es el periodo de transición del desarrollo entre la niñez y la etapa adulta. Comprometiéndose una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicológicos, comporta mentales, sociales y de personalidad, la que hacen que esta etapa de desarrollo sea muy inestable y susceptible a situaciones y a eventos cotidianos.

La adolescencia, en términos generales, se caracteriza por cambios biológicos, por una posición social intermedia entre el niño y el adulto, en cuanto a estatus social, ya que el adolescente continúa siendo un escolar, depende económicamente de sus padres, pero posee potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos. Domínguez G. L. (2006).

## **2.4 Bases epistémicos**

Garrucho G. (1994), define los estilos de vida saludables como aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas, que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana, mejora su calidad de vida.

Rodríguez Marín (1995) define a los estilos de vida saludable como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud. Por patrones conductuales entendemos formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan en forma estructurada y que se pueden entender como hábito cuando constituyen el modo habitual de responder a diferentes situaciones. Estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar.

Los estilos de vida saludables son definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social

## **CAPITULO III. METODOLÓGIA**

### **3.1 Ámbito**

La presente investigación fue desarrollada en la Institución Educativa Educativa de Unidad Dos de Mayo, La Unión, Huánuco.

### **3.2 Población**

La población del estudio estuvo conformada por 300 estudiantes matriculados del 1° al 5° año del nivel secundario.

### **3.3 Muestra**

Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo **no probabilístico**, por conveniencia, ya que se estudió a los alumnos que cursen el 3° año de secundaria de la I.E. “Señor de Unidad” de la ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, debido a que son adolescentes con determinadas características para la investigación. Para la selección se considerará los siguientes criterios:

#### **Criterios de inclusión.**

- edad: entre 13 – 15 años.
- Estado de salud: optimo físico y mental
- Alumnos del 3ro año de secundaria.
- Que participen del Programa educativo de manera voluntaria.
- Que acudan regularmente a clases.
- Que los padres de familia firmen el consentimiento

#### **Criterios de exclusión.**

- edad: entre menores de 13 y mayores a 15 años.
- Estado de salud: no optimo físico y mental
- Alumnos que no se encuentren en 3° de secundaria.
- Que no deseen participen del Programa educativo
- Que no tienen una asistencia regularmente a clases.
- Que los padres de familia no firmen el consentimiento

### **Tamaño de muestra.**

Se consideró a los alumnos que se encontraron matriculados en la sección B del 3er año de secundaria de la institución educativa, considerando los criterios de inclusión y exclusión, siendo un total de 40 alumnos.

### **3.4 Nivel y tipo de investigación**

Según el tiempo de estudio la investigación es prospectiva GODET, M. Y DURANCE, P. (2007), ya que el estudio es a futuro y se recolectará datos de acuerdo a fuentes primarias. Según la participación del investigador es experimental ya que se realizó el Programa educativo “Somos felices” para ver sus efectos sobre estilo de vida, en estudiantes de la institución educativa Señor de Unidad Dos de Mayo.

### **3.5 Diseño y esquema de la investigación**

El diseño a utilizado fue el experimental, (Paragua, 2012), donde la muestra fue evaluada en dos momentos, en primera etapa se realizó la evaluación de Pre Test y en segunda etapa es Pos Test, en el Pre test fueron evaluados en un primer momento, luego se aplicó el Programa educativo “Somos felices” y en el pos Test nuevamente fueron evaluados, con medidas de prueba de entrada y prueba de salida.

El esquema correspondiente a la investigación será:

$$O_1 \text{ ————— } X \text{ ————— } O_2$$

Dónde:

O<sub>1</sub>: prueba de entrada (pre test)

O<sub>2</sub>: prueba de salida (post test)

X: Intervención: Programa educativo “Somos felices”

### **3.6 Técnica de recojo, procesamiento y presentación de datos.**

#### **3.6.1. Técnicas:**

Encuesta. Se aplicó para recolectar información del estudio en forma simultánea, con el instrumento debidamente estructurado de acuerdo a las dimensiones de estudio.

### 3.6.2. Instrumentos:

Cuestionario de conocimientos sobre estilos de vida “somos felices” aplicado a los adolescentes (Anexo 01). Este instrumento comprende 40 enunciados, referidas a los estilos de vida.

Se aplicó el cuestionario antes y después de aplicar el programa propuesto.

En el cuadro siguiente se detalla las dimensiones, indicadores, ítems y puntajes considerados en el cuestionario.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Puntaje
Relación familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecho de familia</li> <li>• Tipos de familia</li> <li>• Rol de la familia en el proceso educativo</li> </ul>	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	40
Interacción social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La identidad social</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Proyecto de vida</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Respeto a los roles</li> <li>• Valores y toma de decisiones</li> </ul>	9,10,11,12, 13,14,15,16	40
Ocupación de tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfil de consumo y uso de nuevas tecnologías</li> <li>• Conocer el significado que los adolescentes le dan al tiempo libre</li> <li>• Actividades que realizan durante su tiempo libre, leer, pintar, jugar fútbol y internet</li> <li>• Conocer los factores que influyen en las decisiones de los adolescentes para distribuir el tiempo libre</li> <li>• Describir la diferencia de uso de tiempo libre en hombres y mujeres</li> </ul>	17,18,19,20, 21,22,23,24	40
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte</li> <li>• Danza</li> </ul>	25,26,27,28, 29,30,31,32	40



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia</li> <li>• Otros</li> </ul>		
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos, fibra, vitaminas.</li> <li>• Grasas, proteínas y minerales.</li> </ul>	33,34,35,36, 37,38,39,40	40

### 3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

El instrumento de recolección es un cuestionario sobre estilos de vida, la que fue estructurada de acuerdo a las dimensiones consideradas en el estudio a realizar, consta de 40 ítems en las diferentes dimensiones. La misma que será validado antes de su aplicación.

La validación de los instrumentos fueron validados por expertos en el área de la investigación.

### 3.8 Procedimiento

Se estructurará el informe de investigación con el esquema propuesto en el Reglamento de Grados de la Escuela de Posgrado.

La participación de los estudiantes, en el estudio, es voluntaria. Quienes deben de firmar su consentimiento informado, y los datos recabados serán utilizados exclusivamente para la investigación.

### 3.9 Tabulación

Se procesará la información obtenida con Excel y SPSS 24, consolidándolo en tablas y gráficos.

Se hará el contraste de hipótesis con la prueba Z, para muestras relacionadas.

## PROGRAMA EDUCATIVO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
ACTIVIDAD FISICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deporte y ocio activo</li> <li>➤ Evitar el sedentarismo</li> <li>➤ Disminuir enfermedades</li> </ul>	<p>Pelota Buzo zapatillas</p>	<p>Hacer ejercicios 30 minutos en el patio escolar. Indicar que ejercicios son buenos como las sentadillas, abdominales, la caminata, el deporte como la natación, fútbol, vóley, etc.</p>	1 hora
ALIMENTACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocer los alimentos (ricos en fibra, calcio, hierro, proteínas, etc.)</li> <li>➤ Dieta equilibrada</li> <li>➤ Evitar la bulimia anorexia y sobrepeso</li> </ul>	<p>Videos (20 minutos) Papelotes Plumones</p>	<p>Hacer juegos Los alimentos procesados suelen estar repletos de sal, azúcar, grasas trans/saturadas o una combinación de varios. Su efecto sobre la salud afecta principalmente a un mayor riesgo de diabetes, dislipemias (alteración de los niveles de triglicéridos o colesterol), enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, obesidad, cáncer, et El agua es un elemento principal de nuestro cuerpo</p>	45 minutos
COMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los adolescentes aprendan a diferenciar la comunicación agresivo y asertivo</li> </ul>		<p>Saludar a los participantes</p>	40 minutos
AUTOESTIMA	<p>Disminuir la depresión Aceptarse tal cual</p>	<p>Talleres Laminas que muestran dibujos video</p>	<p>Hablar sobre los componentes de autoestima como autoconocimiento, autoconcepto, autovaloración, autoaceptacion, autorespeto. Y explicar que deben vivir la realidad sin evadirla, ni negando y respetando sus sentimientos de cada adolescente</p>	40 minutos

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Análisis descriptivo

**TABLA 01.**

Características sociodemográficas. I.E. Señor de Unidad. Dos de Mayo. 2017.

Datos sociodemográficos	fi n=40	%
<b>Edad</b>		
13	6	15.0
14	15	37.5
15	19	47.5
<b>Sexo</b>		
Masculino	21	52.5
Femenino	19	47.5
<b>Procedencia</b>		
La Unión	28	70.0
Ripan	12	30.0

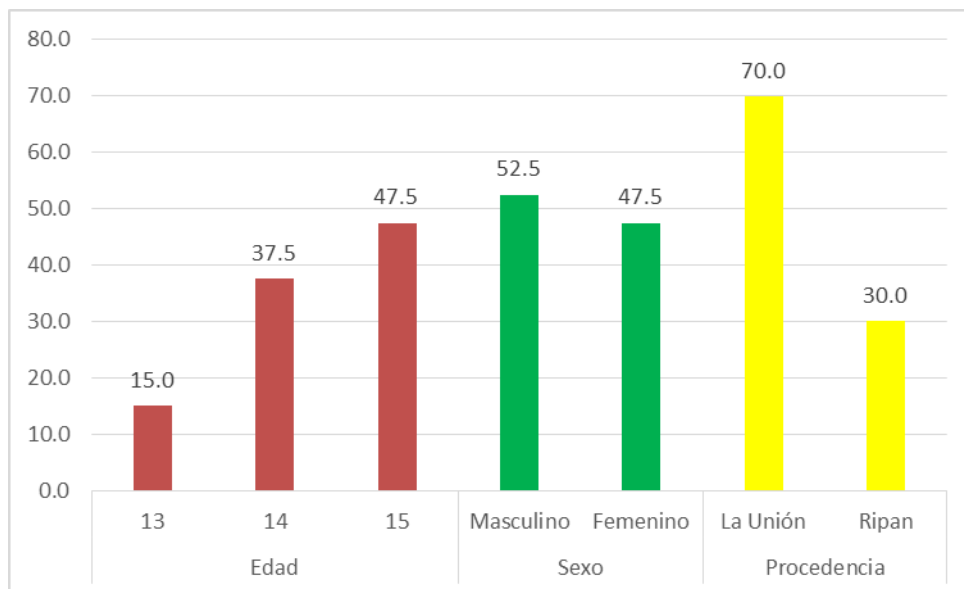


Figura 01. Características sociodemográficas. I.E. Señor de Unidad. Dos de Mayo. 2017

#### ANALISIS E INTERPRETACION

**TABLA 01.**  
Características sociodemográficas de los padres. I.E. Señor de Unidad. Dos de Mayo. 2017.

Datos sociodemográficos- Padres	Fi n=40	%
<b>Instrucción</b>		
Primaria	6	15.0
Secundaria	22	55.0
Superior	12	30.0
<b>Ocupación</b>		
Agricultor	21	52.5
Ganadería	4	10.0
Comerciante	4	10.0
Empleado	6	15.0
Oficios varios	5	12.5
<b>Nivel económico</b>		
Hasta 500	6	15.0
501 a 1000	18	45.0
1001 a 1500	12	30.0
más de 1500	4	10.0

**TABLA 01**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por RELACION FAMILIAR de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Relación Familiar	Bajo	Recuento	19	10
		%	47.5%	25.0%
	Regular	Recuento	15	17
		%	37.5%	42.5%
	Alto	Recuento	6	13
		%	15.0%	32.5%
Total		Recuento	40	40
		%	100.0%	100.0%

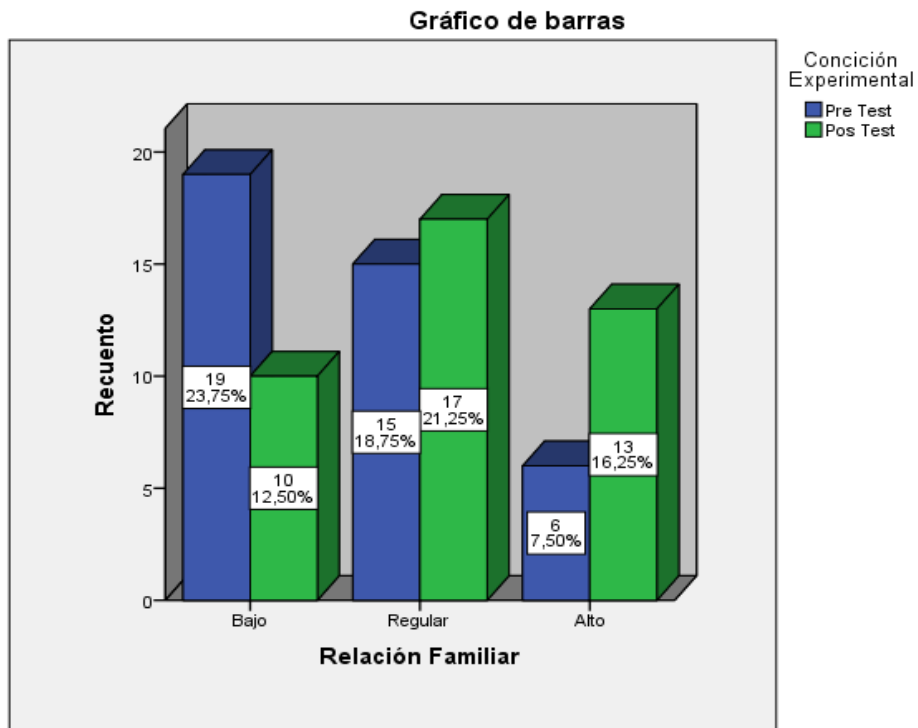


Figura 02. Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Relación Familiar, según condición experimental

Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Relación Familiar, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 47.5% en el pre test y un 25% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 15% en el pre test y un 32.5% en el pos test.

**TABLA N°02**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por INTERACCIÓN FAMILIAR de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Interacción Familiar	Bajo	Recuento	17	5
		%	42.5%	12.5%
	Regular	Recuento	19	22
		%	47.5%	55.0%
	Alto	Recuento	4	13
		%	10.0%	32.5%
Total		Recuento	40	40
		%	100.0%	100.0%

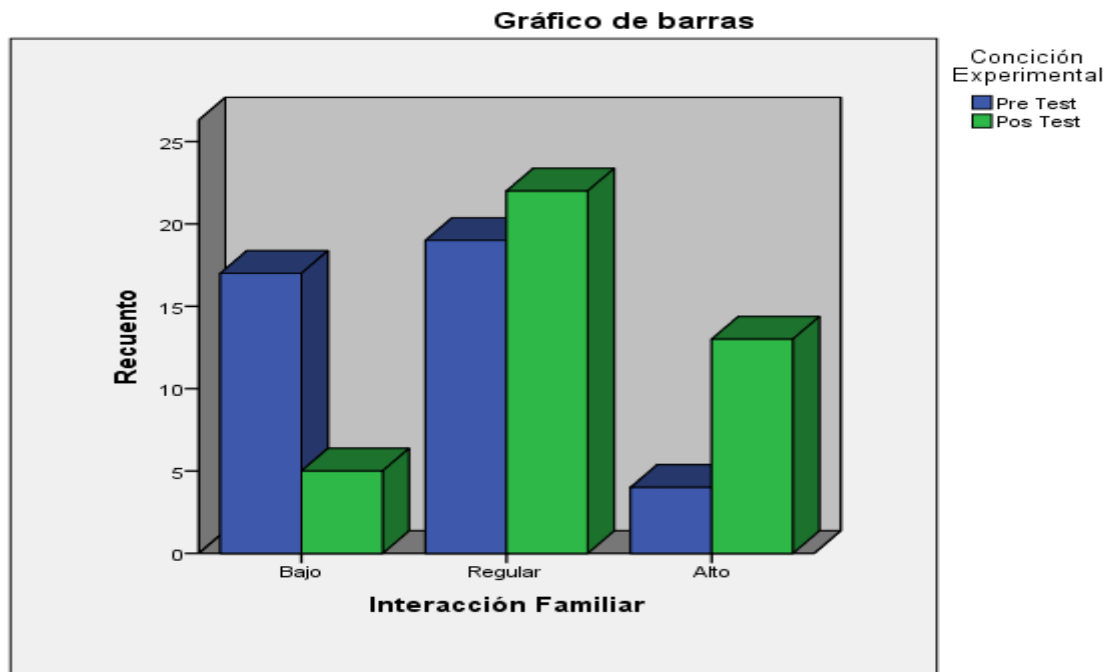


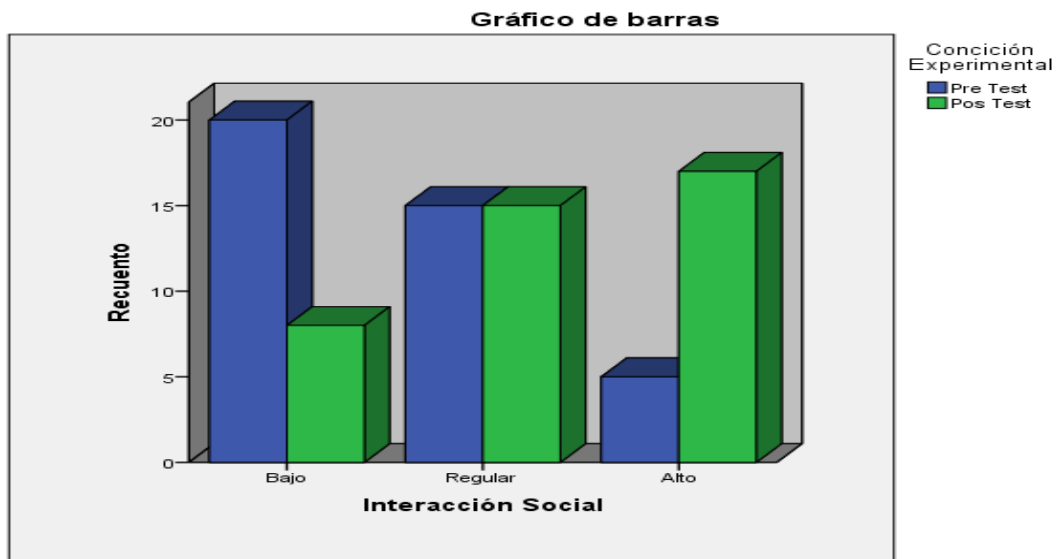
Figura 03. Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Familiar, según condición experimental

Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Familiar, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 42.5% en el pre test y un 12% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 10% en el pre test y un 32.5% en el pos test.

**TABLA N°03**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por INTERACCIÓN SOCIAL de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Interacción Social	Bajo	Recuento	20	8
		%	50.0%	20.0%
	Regular	Recuento	15	15
		%	37.5%	37.5%
	Alto	Recuento	5	17
		%	12.5%	42.5%
Total		Recuento	40	40
		%	100.0%	100.0%



**Fuente:** Evaluación con el cuestionario de "Estilos de Vida Saludables" (Anexo 03)

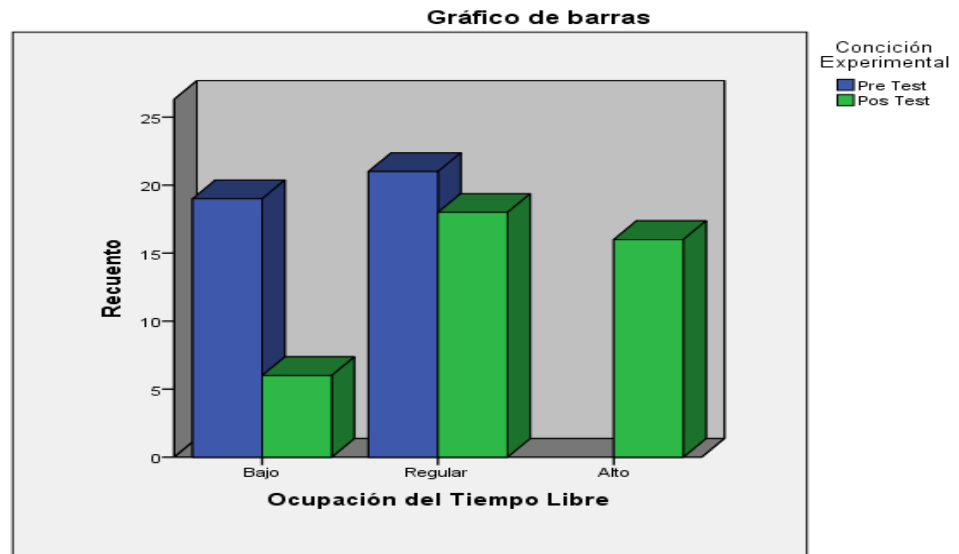
**Figura 04.** Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Social, según condición experimental

Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Social, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 50% en el pre test y un 20% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 42.5% en el pos test.

**TABLA N°04**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Ocupación del Tiempo Libre	Bajo	Recuento	19	6
		%	47,5%	15,0%
	Regular	Recuento	21	18
		%	52,5%	45,0%
	Alto	Recuento	0	16
		%	0,0%	40,0%
Total		Recuento	40	40
		%	100,0%	100,0%



**Fuente:** Evaluación con el cuestionario de "Estilos de Vida Saludables" (Anexo 03)

**Figura 05.** Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Ocupación del Tiempo Libre, según condición experimental

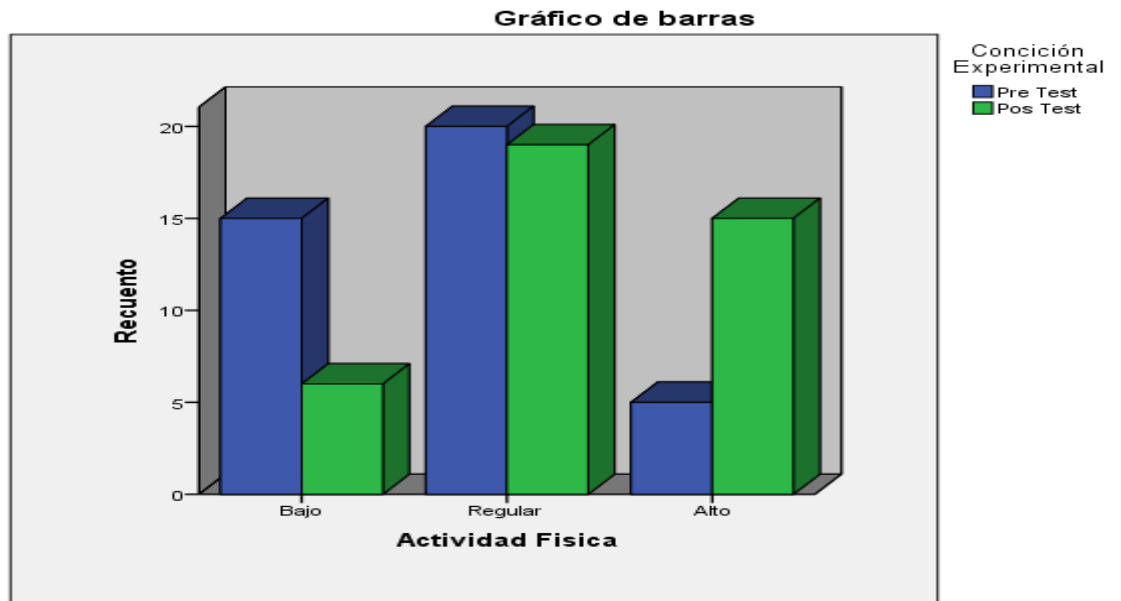
Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Ocupación del tiempo Libre, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 47.5% en el pre test y un 15.5% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 0% en el pre test y un 40% en el pos test.



**TABLA N°05**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por ACTIVIDAD FÍSICA de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Actividad Física	Bajo	Recuento	15	6
		%	37.5%	15.0%
	Regular	Recuento	20	19
		%	50.0%	47.5%
	Alto	Recuento	5	15
		%	12.5%	37.5%
Total		Recuento	40	40
		%	100.0%	100.0%



**Fuente:** Evaluación con el cuestionario de "Estilos de Vida Saludables" (Anexo 03)

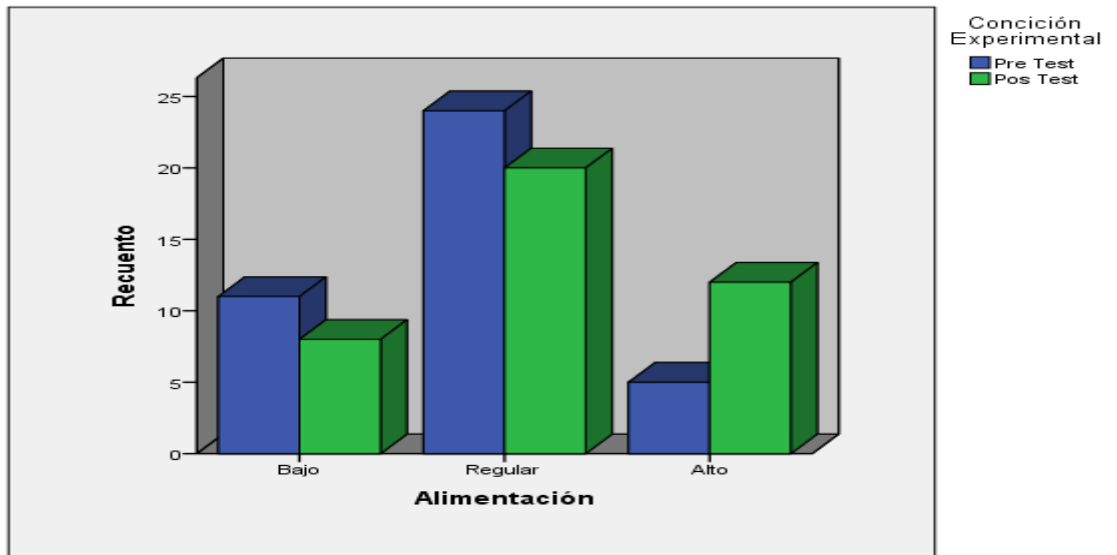
**Figura 06.** Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Actividad Física, según condición experimental

Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Actividad Física, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 37.5% en el pre test y un 15.0% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 37.5% en el pos test.

**TABLA N°06**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensión por ALIMENTACIÓN de los estilos de vida saludables según pre-test - Huánuco - 2017.

			Condición Experimental	
			Pre Test	Pos Test
Alimentación	Bajo	Recuento	11	8
		%	27.5%	20.0%
	Regular	Recuento	24	20
		%	60.0%	50.0%
	Alto	Recuento	5	12
		%	12.5%	30.0%
Total		Recuento	40	40
		%	100.0%	100.0%

**Gráfico de barras**

**Fuente:** Evaluación con el cuestionario de "Estilos de Vida Saludables" (Anexo 03)

**Figura 06.** Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Actividad Física, según condición experimental

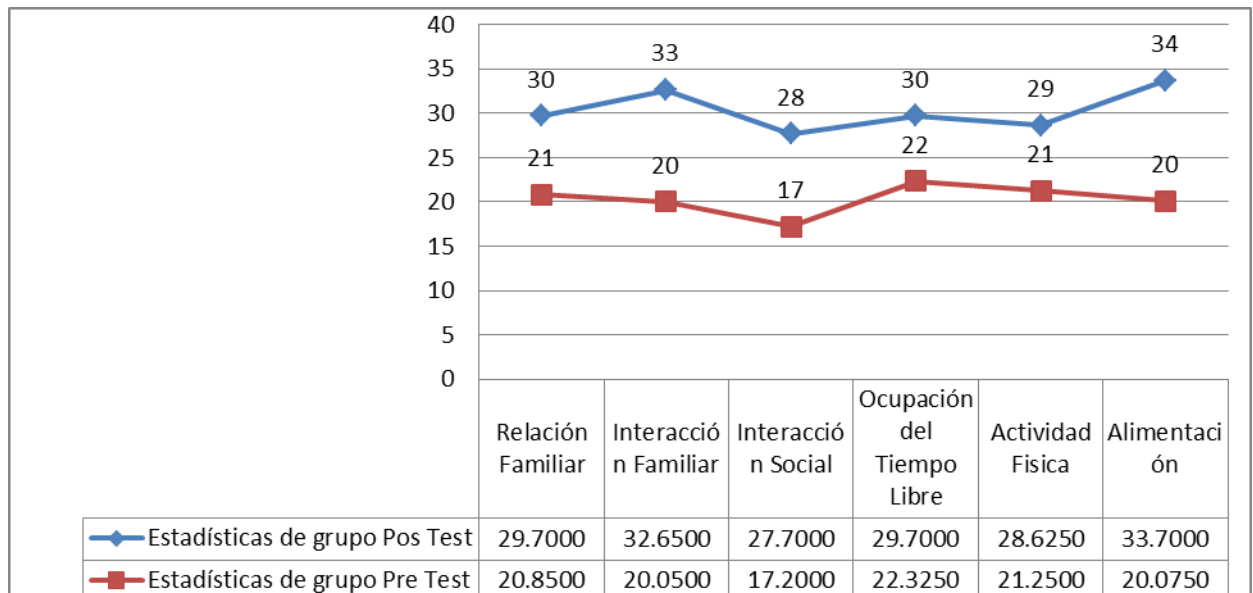
Se evidencia en la tabla y gráfico los resultados de los niveles de los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Alimentación Familiar, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 27.5% en el pre test y un 20.0% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 30% en el pos test.

## 4.2. Análisis inferencial y contrastación de hipótesis

**TABLA N°07**

Adolescentes de la I.E. "Señor de Unidad" de ciudad de Dos de Mayo en el Distrito de La Unión, por dimensiones de los estilos de vida saludables según Condición Experimental - Huánuco - 2017.

Condición Experimental		N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Relación Familiar	Pre Test	40	20.8500	3.19093	.50453
	Pos Test	40	29.7000	3.15578	.49897
Interacción Familiar	Pre Test	40	20.0500	3.00384	.47495
	Pos Test	40	32.6500	3.29374	.52079
Interacción Social	Pre Test	40	17.2000	2.70991	.42847
	Pos Test	40	27.7000	3.15578	.49897
Ocupación del Tiempo Libre	Pre Test	40	22.3250	2.62520	.41508
	Pos Test	40	29.7000	3.15578	.49897
Actividad Física	Pre Test	40	21.2500	2.60916	.41254
	Pos Test	40	28.6250	3.37173	.53312
Alimentación	Pre Test	40	20.0750	2.66398	.42121
	Pos Test	40	33.7000	3.15578	.49897

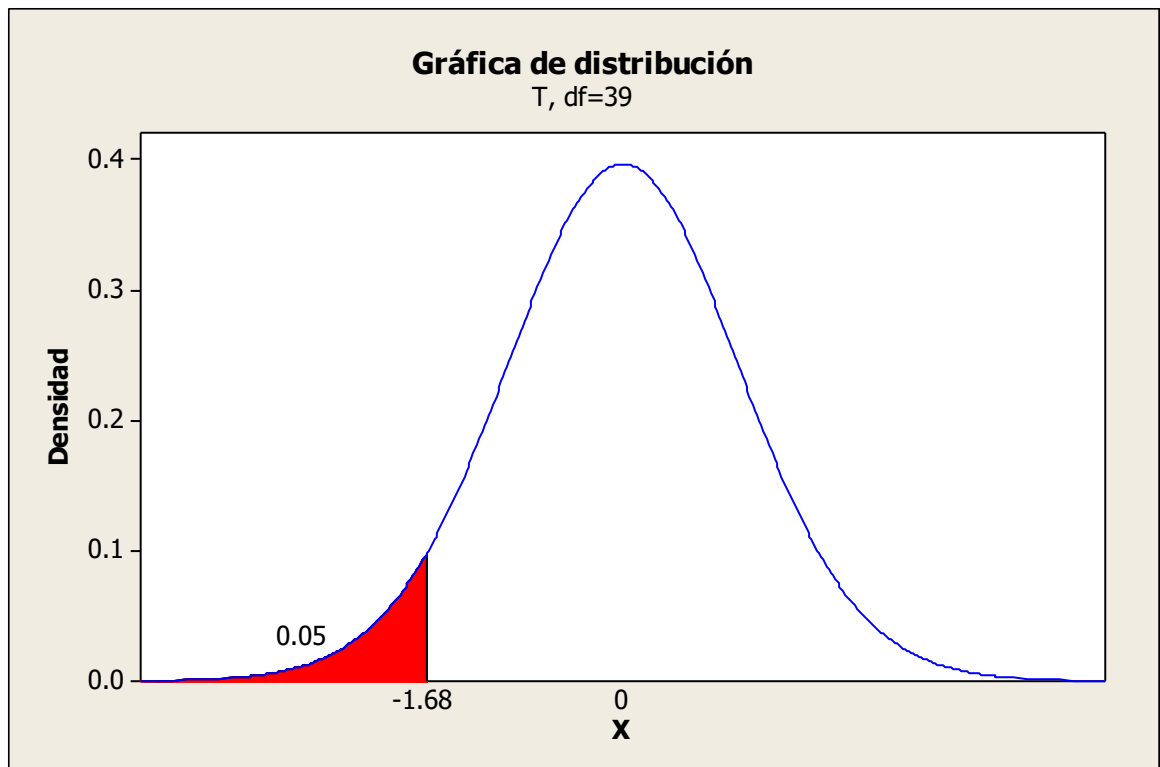


**TABLA N°08**

Comparación Estadística por análisis T de Student, por dimensiones de los estilos de vida saludables según Condición Experimental - Huánuco - 2017.

		Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Relación Familiar - Relación Familiar	-8.85000	3.09300	-18.096	39	.000
Par 2	Interacción Familiar - Interacción Familiar	-12.60000	3.30346	-24.123	39	.000
Par 3	Interacción Social - Interacción Social	-10.50000	3.50092	-18.969	39	.000
Par 4	Ocupación del Tiempo Libre - Ocupación del Tiempo Libre	-7.37500	3.67729	-12.684	39	.000
Par 5	Actividad Física - Actividad Física	-7.37500	3.60688	-12.932	39	.000
Par 6	Alimentación - Alimentación	-13.62500	3.15162	-27.342	39	.000

Se evidencia en la tabla los resultados que las diferencias son estadísticamente significativas



**Fuente:** Evaluación con el cuestionario de "Estilos de Vida Saludables" (Anexo 03)

**Figura 06.** Distribución T de Student para muestras relacionadas, según condición experimental

Se evidencia en la figura de distribución T de Student un valor crítico de 1.68 (valor absoluto), el cual es menor a los valores obtenidos en los resultados

de la tabla N°8; en la Dimensión familiar el valor es -18.096; en la Dimensión Interacción familiar es -24.123; en la Dimensión Interacción Social es -18.969; en la Dimensión Ocupación del Tiempo Libre es -12.68; en la Dimensión Actividad Física es -12.93 y en la Dimensión Alimentación es -27.342. Y para todos los valores el valor de Significancia es menor al margen de error de estudio (0.05); por tanto, los resultados son estadísticamente significativos y por tanto cae en la zona de rechazo de la Hipótesis nula para todas las dimensiones.

Entonces se obtiene resultados diferentes en el Pre test y el Pos test; indicándonos la efectividad del Programa en los alumnos; por lo tanto, se concluye que el programa si fue efectivo.

### **4.3. Discusión de resultados**

Según autor By Student; es necesario mencionar que la distribución t-test es similar a la distribución de Gauss cuando las muestras  $> 30$ . 2. El poder estadístico tiene mayor magnitud cuando las condiciones que se necesitan lo cumplen ambas muestras, independientemente del tamaño. 3. La prueba original demostró que existe una curva que describe el comportamiento de la diferencia de medias y permite calcular el área bajo la curva que representa la probabilidad de la diferencia entre ellas.

## CONCLUSIONES

En el presente estudio se llegaron a las siguientes conclusiones:

- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Relación Familiar, se obtuvo un nivel Inadecuado de 47.5% en el pre test y un 25% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 15% en el pre test y un 32.5% en el pos test.
- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Familiar, se obtuvo un nivel Inadecuado de 42.5% en el pre test y un 12% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 10% en el pre test y un 32.5% en el pos test.
- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Interacción Social, se obtuvo un nivel Inadecuado de 50% en el pre test y un 20% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 42.5% en el pos test.
- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Ocupación del Tiempo Libre, se obtuvo un nivel Inadecuado de 47.5% en el pre test y un 15.5% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 0% en el pre test y un 40% en el pos test.
- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Actividad Física, obtuvo un nivel Inadecuado de 37.5% en el pre test y un 15.0% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 37.5% en el pos test.
- En los Estilos de Vida Saludable de la Dimensión Alimentación Familiar, en ello se obtuvo un nivel Inadecuado de 27.5% en el pre test y un 20.0% en el pos test; así mismo en el nivel adecuado se obtuvo un 12.5% en el pre test y un 30% en el pos test.
- Los resultados generales nos muestran que hay evidencia estadísticamente significativa de la eficacia del Programa de Intervención, en Relación Familiar con un T de Student de -18.096 y un nivel de significancia de 0.0001; en Interacción Familiar con un T de Student de -24.123 y un nivel de significancia de 0.0001; en Interacción Social con un T de Student de -18.96 con un nivel de

significancia de 0.0001; en Ocupación y Tiempo Libre con un T de Student de -12.68 con un nivel de significancia de 0.0001; en Actividad Física con un T de Student de -12.93 con un nivel de significancia de 0.0001; y en Alimentación con un T de Student de -27.342 con un nivel de significancia de 0.0001. Se concluye que hay eficacia del programa educativo "Somos felices" en el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en estudiantes

## RECOMENDACIONES

### **A los estudiantes y población**

- Se sugiere continuar realizando estudios de investigación en las instituciones educativas de Dos de Mayo, donde se aborde el estudio del conocimiento en los estudiantes; que permitan tener una perspectiva integral de esta problemática; y se propongan medidas orientadas a mejorar el nivel de conocimiento y estilo de vida de los estudiantes.
- Se recomienda realizar estudio de tipo cuasi experimentales donde se evalué la eficacia y efectividad de las sesiones educativas, talleres informativos y otras estrategias metodológicas en el incremento de estilos de vida saludables en los estudiantes de la institución educativa en general.

### **Al director de la Institución Educativa**

- Se recomienda socializar los resultados evidenciados en el presente estudio con los padres de familia y docentes, para que conozcan las situaciones de esta problemática en esta institución educativa.
- Se recomienda implementar una escuela para padres de la institución educativa, donde se abordan los problemas y conductas de riesgo que afecten a los estudiantes, promover las prácticas de estilo de vida.
- Se sugiere aumentar consultorio de Psicología en la institución educativa, donde los estudiantes y población en general puedan acudir cuando los problemas se les presenta y que permitan mejorar sus niveles de autoestima y estilos de vida con optar prácticas de una buena alimentación, actividad física y prevención de hábitos nocivos.

### **A los estudiantes**

- Los estudiantes deben participar de manera activa en las actividades que se realiza en la institución educativa, para que estén informados sobre los problemas que aquejan los estudiantes, para que puedan expresar sus emociones e inquietudes en las sesiones que se presentan y mediante la información realizada puedan realizar actitudes positivas y buscar ayuda de un profesional para mejorar su estilo de vida y optar conductas adecuadas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA

- ARELLANO, R. (2014) *Estilos de vida*. Recuperado el 20 de agosto del 2017 en: <http://contihuncayo.blogspot.pe/>
- BOLAÑOS, A. y MORA, M. (1999). *Actividad físico recreativa y estado emocional que presentan los adultos mayores de 55-7 años de edad de 2 grupos gerontológico del área central* (San José- Heredia). Tesis de licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud UNA: Heredia. Costa Rica
- BRANNEN (1994)
- CABALLO, V. (1993). *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.
- GRAZIA DE (1996) *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Tecnos.
- GRIMALDO, M. (2012). *Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud*. Recurado el 12 de agosto del 2017 en: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf>
- ELSIE MC PHAIL (2010). *El tiempo libre y la autonomía: Una propuesta*. Recuperado el 20 de agosto del 2017 en: <http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/Ventana9/ventana9-4.pdf>.
- JOKIN (2010). *Estilo de vida de los adolescentes peruanos*. Recuperado el 20 de agosto de 2017 en: <https://es.slideshare.net/Udep/estilos-de-vida-peruanos-udep>.
- FOLKINS, C. y SIME, W. (1981). *Entrenamiento físico y salud mental*. American Psychologist.
- HASKELL, W.L. (1984). *Beneficios: Salud del ejercicio*. Recuperado el 19 de agosto del 2017 en: <http://www.rpd-online.com/article/downolad/461/451>.
- HEAVEN (1996). *Estilos de vida y Promoción de la Salud*: material didáctico. Recuperado el 12 de agosto del 2017 en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema5.p>
- HEGSTED, D.M. (1984). *¿Qué es una dieta saludable?* Nueva York: Wiley.

- HURTADO, A. y VILCHEZ, R. (2014) *Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres de niños en etapa escolar*. Recuperado el 20 de agosto de 2017 en:  
<http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo-salud/article/view/168>
- LLANO, C. (1994). ¿Es sana nuestra educación y promueve la salud mental? P. 13- 21 En IV congreso nacional de salud mental del niño y del adolescente (1994: Medellín). Memorias. Universidad de Antioquia.
- MAYA, L. (2006). Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida: Recuperado el 20 de agosto del 2017 en:  
<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- MICHELSON, L. y col. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. España: Martínez roca.
- MARTINEZ, Miguel. Investigación Social. La Psicología Humanista. Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método. México, Trillas.
- MINSA (2004). Guías nacionales de atención integral de la salud sexual y reproductiva. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado el 26 de agosto del 2017 en: [www.msal.gov.ar/saludsexual/pdf/unfpa-baja.pdf](http://www.msal.gov.ar/saludsexual/pdf/unfpa-baja.pdf)
- MCCLELAAN, D. y Katz, L. (1996). *El desarrollo social de los niños: una lista de cotejo*. En red: [www.ericseece.org/pubs/digests/1996/](http://www.ericseece.org/pubs/digests/1996/) Disponible en:
- MICHELSON, L. y col. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. Editorial martinez roca. Barcelona, España. p.18.
- MOORE, S. (1997). El papel de los padres en el desarrollo de la competencia social. Eric Digest. Clearing on elementary and early childhood education. Abril 1997. Edo.
- OBLITAS. A. (2006). *Psicología De La Salud Y Calidad De Vida*. Editorial. THOMSON. Mexico.
- OMS (2004). Sistemas de salud y tecnología. Recuperado el 20 de agosto del 2017 en:  
<https://cursos.campusvirtualesp.org/mod/page/view.php?id=25307>

- PASTOR, Y. BALAGUER, M. y GARCÍA, M. (1998). *Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio*. Recuperado el 20 de agosto del 2017 en:  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3170>
- PAPALIA, D. E. y S. W. Olds (1988) *Psicología del Desarrollo*. De la Infancia a la Adolescencia.
- PLAZAS, F. (2011). *Investigación de Mercados*. Colombia – Bogotá: Ediciones de la U.
- RODRÍGUEZ, J. (1995). *Promoción de la salud y prevención de las enfermedades: estilos de vida y salud*. En: *Psicología social de la salud*. Madrid.
- KING (1996). *La salud de la juventud: una encuesta transnacional*. Canadá.
- VARA, A. (2017). *7 pasos para elaborar una tesis*. Lima: Macro.

Doctor en **Psicología**, especialista en el campo de la investigación ... **Universidad Ricardo Palma**, Decano de la Facultad de **Psicología URP**, Jefe de ... **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, PROFESOR INVESTIGADOR**, 2006-04-01, 2006-07-01 ... la **psicología y educación en el Perú**, **Sánchez Carlessi, Héctor Hugo**, 2017.

## **ANEXOS**

**ANEXO 01  
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO: PROGRAMA EDUCATIVO “SOMOS FELICES” Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017**

DEFINICION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><u>Problema general</u> ¿Cuál es el efecto del programa educativo “Somos felices” sobre estilo de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017?</p> <p><u>Problemas específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?</li> <li>• ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?</li> <li>• ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?</li> <li>• ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre las actividades físicas en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?</li> <li>• ¿Cuál es efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la alimentación en</li> </ul>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar el efecto del programa educativo “Somos felices” sobre estilo de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017</p> <p><u>Objetivos específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre las actividades físicas en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Analizar el efecto del Programa educativo “Somos felices” sobre la alimentación</li> </ul>	<p><u>Hipótesis general</u> Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo en estilo de vida en los estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017. Ho: El Programa educativo “Somos felices” No es efectivo en estilo de vida en los estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo de relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo de relación familiar en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo de interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo de interacción social en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo del uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo del uso del tiempo libre en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> </ul>	<p><b>VI</b> Programa educativo “Somos felices”</p>	<p>Talleres vivenciales Dinámicas grupales</p>	<p>Tipo: Explicativa</p> <p>Diseño: Aplicada Cuasi experimental</p> <p>Población: 300 alumnos del 1ero a 5to año de secundaria I.E. Señor de la Unidad.</p> <p>Muestra 40 alumnos distribuidos</p> <p>Instrumentos: Cuestionario Estilo de Vida El diseño de investigación es Explicativo (Vara, 2017) O1: prueba de entrada. O2: Prueba de salida</p>
			<p><b>VD</b> Estilo de vida</p>	<p>Relación familiar Interacción social Ocupación de tiempo libre Actividad física Alimentación</p>	

estudiantes de la I.E. Señor de Unidad?	en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo de actividad física en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> <li>• Hi: El Programa educativo “Somos felices” es efectivo la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad</li> <li>• Ho: El Programa educativo “Somos felices” no es efectivo de la alimentación en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad.</li> </ul>			
-----------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## **ANEXO 02**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN.** Programa Educativo “Somos Felices” y su Efecto en el Estilo de Vida en los Estudiantes de la Institución Educativa Señor de Unidad- Dos de Mayo – 2017”

**Objetivo.** Determinar el efecto del Programa educativo “Somos felices” en el estilo de vida de los estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo - 2017.

**Metodología.**

El tipo de investigación a realizar es Aplicada (Vara, 2017), cuyo interés es evaluar los estilos de vida de los estudiantes, de la institución educativa Señor de la Unidad - La Unión, con la aplicación del Programa educativo “Somos felices”.

**Seguridad.**

El estudio no pondrá en riesgo la salud física ni psicológica de usted ni la de su familia.

**Participantes en el estudio.**

Se incluirán todos los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa “Señor de la Unidad- Provincia de Dos de Mayo”.

**Compromiso.**

Se le pedirá que conteste a las preguntas del cuestionario que se le efectuará. Para tal efecto es posible contar con su aprobación refrendándolo con su firma y la de un testigo de ser el caso.

**Tiempo de participación en el estudio.**

Solo tomaremos un tiempo aproximado de 9:15 a 10:45 minutos en dos oportunidades para el estudio.

**Beneficio por participar en el estudio.**

El beneficio que usted obtendrá por participar en el estudio, recibirá un programa educativo “somos felices” estilos de vida.

**Confidencialidad.**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia quien patrocina el estudio. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

**Derechos como participante.**

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho. Le notificaremos sobre cualquiera nueva información que pueda afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

**RESPONSABLES DEL ESTUDIO.**

Comuníquese con las investigadoras:

Lic. Ricardo Juan de Dios Sánchez

Telf. 964003709.

**Para obtener más información**

Escribir al E-mail: [richard\\_js\\_8@hotmail.com](mailto:richard_js_8@hotmail.com)

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

**FIRMA.....**

Participante.....

Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Testigo.....

Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



**ANEXO 03**  
**CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE CUESTIONARIO “DE**  
**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”**  
**APLICADO A LOS ADOLESCENTES**

**TÍTULO** Programa Educativo “Somos Felices” y su Efecto en el Estilo de Vida en los Estudiantes de la Institución Educativa Señor de Unidad- Dos de Mayo – 2017”

**INSTRUCCIONES:** Estimado adolescente a continuación presentamos una serie de preguntas, te pedimos las respuestas, rellenando los espacios en blanco o marcando con un aspa (X) en la opción que creas conveniente. Te comunicamos que el presente cuestionario es anónimo y la información obtenida será manejada con estricta confidencialidad, por lo tanto, le agradeceremos se sirva contestar con la veracidad del caso. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, todas son válidas siempre que reflejen lo que tú consideras.

**CUESTIONARIO “DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”****Autor:**

Juan de Dios Sánchez, Ricardo.

**DATOS GENERALES.**

ANONIMO:.....Procedencia.....  
 Edad.....Sexo.....Grado de Instrucción de su padre.....  
 Ocupación de su padre.....Ingreso mensual.....  
 .I.E.....

**INSTRUCCIONES.**

En este cuestionario no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo deseamos que usted responda con la mayor sinceridad posible marcando con una (x) la alternativa que más se adecue a tu realidad.

Donde:

**N = Nunca.**

**C.N = Casi Nunca.**

**A.V = A veces.**

**C.S = Casi Siempre.**

**S = Siempre.**

Ejemplo de solución.

<b>Nº</b>	<b>Preguntas</b>	<b>N</b>	<b>C.N</b>	<b>A.V</b>	<b>C.S</b>	<b>S</b>
1	Alimentarme adecuadamente favorece mi salud.					
2	Practicar cualquier actividad física es bueno para mi salud.					

## CUESTIONARIO "DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"

LISTA DE PREGUNTAS

Nº	PREGUNTAS	N	C.N	A.V	C.S	S
1	<i>Mis padres se preocupan por la salud integral de los miembros de nuestra familia.</i>					
2	<i>La unión familiar es muy importante para solucionar los problemas en mi familia.</i>					
3	<i>En mi familia acostumbramos a realizar viajes, paseos, reuniones y fiestas.</i>					
4	<i>En la solución de problemas es muy importante la opinión de los miembros de mi familia.</i>					
5	<i>Mis padres se preocupan por mis notas</i>					
6	<i>Mis padres participan en actividades de la Institución Educativa.</i>					
7	<i>Mis padres me ayudan en los trabajos del colegio.</i>					
8	<i>Comento con mi familia lo que hice en clases.</i>					
9	<i>Conoces los tipos de familia y sus derechos.</i>					
10	<i>Expreso adecuadamente mis sentimientos.</i>					
11	<i>A mi modo de pensar las ideas surgen de la práctica social.</i>					
12	<i>Reconozco con facilidad mis emociones.</i>					
13	<i>El hacer crítica irresponsable altera la unidad del grupo.</i>					
14	<i>Se controlar mi ira cuando me enojo.</i>					
15	<i>Conozco mis valores y toma de decisiones.</i>					
16	<i>Para mí la impulsividad trae problemas.</i>					
17	<i>Me gusta practicar fulbito que el volibol en mi tiempo libre</i>					
18	<i>Practico algún tipo de deporte durante la semana.</i>					
19	<i>Habitualmente duermo ocho horas al día o las que necesita mi organismo.</i>					
20	<i>Trabajo de Estiramientos. Mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover al completo las articulaciones</i>					
21	<i>Practicar el baile y la danza aeróbica</i>					
22	<i>Montar en bicicleta, montar en patineta, patinar y saltar a la cuerda.</i>					
23	<i>Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.</i>					
24	<i>Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.</i>					
25	<i>Trata de hacer, por lo menos, 60 minutos de actividad física.</i>					
26	<i>Intenta hacer actividades diferentes para descubrir las más preferidas.</i>					
27	<i>Practicar cualquier actividad física es bueno para mi salud.</i>					
28	<i>Les motivo a mis padres para practicar deporte.</i>					

29	<i>Realizo las programaciones para practicar mis ejercicios</i>					
30	<i>Busca programas y clases que te ayuden a desarrollar tus habilidades.</i>					
31	<i>Evito el consumo de cualquier tipo de drogas: Alcohol, cigarrillos, etc.</i>					
32	<i>Suelo realizar algún deporte como gimnasio danza o practico futbolito.</i>					
33	<i>Evito consumir grasas de origen animal.</i>					
34	<i>Ingiero mis alimentos a la hora establecida.</i>					
35	<i>En mi alimentación suelo incluir verduras, frutas y cereales.</i>					
36	<i>Distribuir mis alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)</i>					
37	<i>En desayuno consumo, lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas.</i>					
38	<i>Modere consumir grasos con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado.</i>					
39	<i>Mantener los horarios de comidas de cada diariamente</i>					
40	<i>Consumo más carbohidratos que proteínas</i>					

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**

## **PLAN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA EN ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES**

### **Presentación:**

Programa Educativo “Somos Felices” y su Efecto en el Estilo de Vida en los Estudiantes de la Institución Educativa Señor de Unidad- Dos de Mayo – 2017”

**Grupo objetivo:** Estudiantes de tercer año, A y B de secundaria de la Institución Educativa “Señora de la Unidad de Provincia de Dos de Mayo”

### **Aspectos descriptivos de las sesiones:**

La duración total del programa educativo “somos felices” estilos de vida en adolescentes será de seis sesiones programadas de una hora y media de duración cada una y con frecuencia de 1.1/2 horas cada sesión. Cada una de ellas se explica los beneficios, consejos, tiempo empleado y la metodología a seguir antes, durante y después. El régimen de aplicación preferentemente será ambulatorio.

### **Contenidos de las sesiones de Relación familiar:**

Las sesiones se organizaron de la siguiente manera:

- El ciclo vital de la familia
- Derecho de familia
- Tipos de familia
  - Funcional
  - Disfuncional

Rol de la familia en el proceso educativo

### **Contenidos de las sesiones del programa Interacción social fueron las siguientes:**

- Habilidades de Interacción Social
- La identidad social
- Autoestima
- Comunicación
- Proyecto de Vida
- Autocontrol
- Respeto a los roles
- Valores y toma de decisiones

### **Contenidos de las sesiones del programa Ocupación de tiempo libre fueron las siguientes:**

- Perfil de consumo y uso de nuevas tecnologías
- Conocer el significado que los adolescentes le dan al tiempo libre
- Describir las actividades que los adolescentes realizan durante su tiempo libre
- Conocer los factores que influyen en las decisiones de los adolescentes para distribuir el tiempo libre
- Describir la diferencia de uso de tiempo libre en hombres y mujeres

### **Contenidos de las sesiones del programa actividad física fueron las siguientes:**

- Deporte, Danza, Gimnasia

### **Contenidos de las sesiones del programa alimentación fueron las siguientes:**

- Carbohidratos, fibra, vitaminas.
- Grasas, proteínas y minerales.

2

CARGO

"Año del buen servicio al ciudadano"

Dos de mayo, 13 de Setiembre del 2017.

**SOLICITUD N°001-2017-PSICÓLOGO-RJS.****A : DIRECTOR DE I.E. SEÑOR DE UNIDAD.****ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA EJECUTAR MI PROYECTO DE TESIS.**

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente a nombre de Post Grado de la Universidad Universidad Hermilio Valdizán, así mismo solicitarle autorización para ejecutar mi proyecto de tesis con Título Programa educativo "Somos felices" y su Efecto en el Estilos de Vida en los estudiantes de la I.E. Señor de la Unidad –Dos de Mayo-2017, en 2do grado y 3ro grado de nivel secundaria.

Sin otro particular, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,


**Responsables del estudio.**

Comuníquese con las investigadoras:

Lic. Ricardo Juan de Dios Sánchez

Telf. 964003709.

**Para obtener más información**

Escribir al E-mail: richard\_js\_8@hotmail.com

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

FIRMA 

Participante Alexanderson Leon Albornoz

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Testigo.....

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Responsables del estudio.**

Comuníquese con las investigadoras:

Lic. Ricardo Juan de Dios Sánchez

Telf. 964003709.

**Para obtener más información**

Escribir al E-mail: richard\_js\_8@hotmail.com

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

FIRMA.....



Participante Darwinba Mendiza Albarriz.....

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Testigo.....

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## FORMATO DE APRECIACIÓN DEL JUEZ

## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

## I. JUSTIFICACIÓN

El presente instrumento de recolección de datos para el proyecto de investigación titulado "PROGRAMA EDUCATIVO "SOMOS FELICES" Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017" cuestionario "estilos de vida saludable" requiere por rigor metodológico de la validación por jueces; por lo cual requerimos de su apreciación de cada uno de los ítems presentados.

Nombre del experto... *Hg. Félix Danilo Sobrado Chavez*.....

Especialidad... *Psicólogo*.....

## II. APRECIACIÓN DEL JUEZ

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	<i>α</i>		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	<i>α</i>		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?	<i>α</i>		
4	¿El instrumento responde a la paralización del instrumento?	<i>α</i>		
5	¿La estructura que presenta al instrumento es secuencial?	<i>α</i>		
6	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?	<i>α</i>		
7	¿El número de ítems es adecuado?	<i>α</i>		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	<i>α</i>		
9	¿Se deben incrementar el número de ítems?		<i>α</i>	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		<i>α</i>	

## III. DECISIÓN DEL JUEZ

El instrumento debe ser aplicado: **N = Nunca. C.N = Casi Nunca. A.V = A veces. C.S = Casi Siempre. S = Siempre.**

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento.....

.....

  
 Félix Danilo Sobrado Chavez  
 PSICÓLOGO  
 C.P.S.P. 14238

Firma y sello del juez

FORMATO DE APRECIACIÓN DEL JUEZ

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. JUSTIFICACIÓN

El presente instrumento de recolección de datos para el proyecto de investigación titulado "PROGRAMA EDUCATIVO "SOMOS FELICES" Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD-DOS DE MAYO – 2017" requiere por rigor metodológico de la validación por jueces; por lo cual requerimos de su apreciación de cada uno de los ítems presentados.

Nombre del experto: Hg. Vega León, Serunian, Francisca

Especialidad: Sistema de Protección de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente

II. APRECIACIÓN DEL JUEZ

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?	X		
4	¿El instrumento responde a la paralización del instrumento?	X		
5	¿La estructura que presenta al instrumento es secuencial?	X		
6	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se deben incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

III. DECISIÓN DEL JUEZ

El instrumento debe ser aplicado: N = Nunca. C.N = Casi Nunca. A.V = A veces. C.S = Casi Siempre. S = Siempre.

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento: Se debe aplicar al instrumento



Psic. Serunian E. Vega León

Firma y sello del juez

## FORMATO DE APRECIACIÓN DEL JUEZ

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

## I. JUSTIFICACIÓN

El presente instrumento de recolección de datos para el proyecto de investigación titulado "PROGRAMA EDUCATIVO "SOMOS FELICES" Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017" cuestionario "estilos de vida saludable" requiere por rigor metodológico de la validación por jueces; por lo cual requerimos de su apreciación de cada uno de los ítems presentados.

Nombre del experto.....KATHERINE JOELY JAIMES ROJAS.....

Especialidad.....Gestión Pública.....

## II. APRECIACIÓN DEL JUEZ

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	α		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?	α		
4	¿El instrumento responde a la paralización del instrumento?	α		
5	¿La estructura que presenta al instrumento es secuencial?	α		
6	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?	α		
7	¿El número de ítems es adecuado?	α		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	α		
9	¿Se deben incrementar el número de ítems?		α	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	α		

## III. DECISIÓN DEL JUEZ

El instrumento debe ser aplicado: N = Nunca. C.N = Casi Nunca. A.V = A veces. C.S = Casi Siempre. S = Siempre.

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento.....

.....

  
 Lic. Katherine Joely James Rojas  
 Firma y sello del juez  
 C.P.s.P. N° 18984

## FORMATO DE APRECIACIÓN DEL JUEZ

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

## I. JUSTIFICACIÓN

El presente instrumento de recolección de datos para el proyecto de investigación titulado "PROGRAMA EDUCATIVO "SOMOS FELICES" Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017" cuestionario "estilos de vida saludable" requiere por rigor metodológico de la validación por jueces; por lo cual requerimos de su apreciación de cada uno de los ítems presentados.

Nombre del experto... Karina Noya I. Itape .....

Especialidad.....

## II. APRECIACIÓN DEL JUEZ

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?	✓		
4	¿El instrumento responde a la paralización del instrumento?	✓		
5	¿La estructura que presenta al instrumento es secuencial?	✓		
6	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se deben incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

## III. DECISIÓN DEL JUEZ

El instrumento debe ser aplicado: **N = Nunca. C.N = Casi Nunca. A.V = A veces. C.S = Casi Siempre. S = Siempre.**

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento.....

.....

  
 Karina Noya Itape  
 Jueza y selladora del juez  
 DIRECCIÓN GENERAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES  
 MIMP

## FORMATO DE APRECIACIÓN DEL JUEZ

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

## I. JUSTIFICACIÓN

El presente instrumento de recolección de datos para el proyecto de investigación titulado "PROGRAMA EDUCATIVO "SOMOS FELICES" Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD- DOS DE MAYO – 2017" cuestionario "estilos de vida saludable" requiere por rigor metodológico de la validación por jueces; por lo cual requerimos de su apreciación de cada uno de los ítems presentados.

Nombre del experto..... Richard Llanto Cercedo .....

Especialidad..... .....

## II. APRECIACIÓN DEL JUEZ

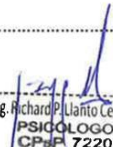
N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?	✓		
4	¿El instrumento responde a la paralización del instrumento?	✓		
5	¿La estructura que presenta al instrumento es secuencial?	✓		
6	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se deben incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓	✓	

## III. DECISIÓN DEL JUEZ

El instrumento debe ser aplicado: N = Nunca. C.N = Casi Nunca. A.V = A veces. C.S = Casi Siempre. S = Siempre.

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento.....

.....

  
 Mig. Richard P. Llanto Cercedo  
 PSICÓLOGO  
 CP# 7220

Firma y sello del juez

## NOTA BIOGRÁFICA

Ricardo Juan de Dios Sánchez. Nace en Lima, – Perú, el 27 de junio de 1978, en un hogar conformado por sus padres Benito Juan de Dios Cántaro y Antonia Sánchez Calixto.

Desde niño quise cumplir sus sueños de ser Psicólogo, en su niñez, estudió en la Institución Educativa N° 32004 “San Predo” – Huánuco, sus estudios de nivel secundaria lo realizó en el Colegio “Hermilio Valdizan de Huánuco” del distrito de Huánuco, Provincia de Huánuco. Empezando sus estudios superiores en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan–Huánuco el año 2012, para iniciar su labor como psicólogo en diversos ámbitos de la provincia de Huánuco, llegando a graduarse como Bachiller en Psicología, realizando posteriormente la Maestría en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de la ciudad de Huánuco en el año 2015 con la tesis ¿El efecto del programa educativo “Somos felices” sobre estilo de vida en estudiantes de la I.E. Señor de Unidad Dos de Mayo -2017?

Se inicio laborando en área de atención en el Centro Emergencia Mujer – Programa Aurora como Psicólogo del CEM-Huánuco, Provincia de Huánuco, departamento de Huánuco; siempre atendiendo a víctimas de Violencia familiar, y desde el año 2018 trabajando como Especialista Social Comunitaria en estrategia comunitario Hombres por la igualdad, intervención comunitaria para reducir la tolerancia social frente a la violencia familiar e integrantes del grupo familiar. Nuevas masculinidades libre de violencia de esta manera buscando estrategias para reducir la tolerancia social frente a la violencia.



**ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO**

En el Aula 202 de la Escuela de Posgrado, siendo las **18:00h**, del día viernes **13 DE DICIEMBRE DE 2019** ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dra. Maria del Carmen VILLAVICENCIO GUARDIA	Presidenta
Dra. Zoila Elvira MIRAVAL TARAZONA	Secretaria
Dr. Victor Enrique CABRERA ABANTO	Vocal

**Asesor de tesis:** Mg. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA (Resolución N° 02813-2017-UNHEVAL/EPG-D)

**El aspirante al Grado de Maestro en Sistema de Protección de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente frente a la Violencia, Don Ricardo JUAN DE DIOS SANCHEZ.**

**Procedió al acto de Defensa:**

Con la exposición de la Tesis titulado: **“PROGRAMA EDUCATIVO “SOMOS FELICES” Y SU EFECTO EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE UNIDAD – DOS DE MAYO - 2017”**.

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- a) Presentación personal.
- b) Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- c) Grado de convicción y sustento bibliográfico: utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- d) Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

.....  
.....

Obteniendo en consecuencia el Maestría la Nota de DIECISEIS (16 )  
Equivalente a B.U.E.N.O, por lo que se declara APROBADO  
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 19:15 horas de 13 de diciembre de 2019.

  
.....  
**PRESIDENTA**  
DNI N° 22406474.....

  
.....  
**SECRETARIA**  
DNI N° 22514720.....

  
.....  
**VOCAL**  
DNI N° 18035215.....

**Leyenda:**  
19 a 20: Excelente  
17 a 18: Muy Bueno  
14 a 16: Bueno

(Resolución N° 01316-2019-UNHEVAL/EPG)

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS DE POSGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos del autor de la tesis)

Apellidos y Nombres: Juan de Dios Sánchez, Ricardo  
 DNI: 41609924 Correo electrónico: richard-jo-8@hotmail.com  
 Teléfonos Casa — Celular 964003709 Oficina —

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

	Posgrado
Maestría:	<u>Sistemas de Protección de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente Frente a la Violencia.</u>
Mención:	

Grado Académico obtenido:

Maestro

Título de la tesis:

Programa Educativo "Somos Felices" y su Efecto en el Estilo de vida en los Estudiantes de la Institución Educativa Seños de Unidad - Dos de Mayo - 2017"

Tipo de acceso que autoriza el autor:

Marcar "X"	Categoría de Acceso	Descripción de Acceso
<input checked="" type="checkbox"/>	PÚBLICO	Es público y accesible el documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
<input type="checkbox"/>	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "Público" a través de la presente autorizo de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que dicha autorización cualquiera tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

( ) 1 año      ( ) 2 años      ( ) 3 años      ( ) 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasara a ser de acceso público.

Fecha de firma: 16/04/2021

  
 Firma del autor