

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**



**TESIS**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO  
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO  
L. HERRERA CUSCO – 2022**

**PRESENTADA POR:**

BR. BERLY BALTAZAR

ARREDONDO

BR. ANY MILAGROS MUÑOZ

GROVAS

PARA OPTAR AL TÍTULO

PROFESIONAL DE LICENCIADA EN

EDUCACIÓN SECUNDARIA:

ESPECIALIDAD CIENCIAS

NATURALES

**ASESOR:**

DR. HUMBERTO ALZAMORA FLORES

**CUSCO – PERÚ**

**2024**

## INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: Estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa de Aplicación Mx Fortunato L. Herrera Cusco - 2022

presentado por: Berly Baltazar Arredondo con DNI Nro.: 70367457 presentado por: Amy Milagros Muñoz Grovas con DNI Nro.: 71809200 para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en educación secundaria: Especialidad Ciencias Naturales

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 01 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9.....%.

**Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis**

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 06 de Enero de 2025

Firma  
Post firma Humberto Aljama Floron

Nro. de DNI 23827158

ORCID del Asesor 0000 - 0002 - 4475 - 1215

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: **oid:** 27259:418881860

# Berly Baltazar Arredondo Any Milagros Muñoz Grov...

## Estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:418881860

265 Páginas

Fecha de entrega

27 dic 2024, 12:07 p.m. GMT-5

57,820 Palabras

Fecha de descarga

27 dic 2024, 1:41 p.m. GMT-5

320,100 Caracteres

Nombre de archivo

Estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herr....pdf

Tamaño de archivo

9.3 MB

# 9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Exclusiones


- ▶ N.º de fuente excluida
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

## Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
329 caracteres sospechosos en N.º de página  
*El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.*

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi papá Baltazar y a mi mamá Juana Rosa y a mi querida hermana Linda Ross quienes brindaron apoyo incondicional y motivación para seguir avanzando y alcanzar mis objetivos durante mi formación profesional. También dedico este trabajo a mis estudiantes, de quienes aprendo cada día y me alientan a mejorar mi enseñanza, y a los profesores que me guiaron durante mi formación profesional. Así mismo, dedico la tesis a mi mejor amiga Any quien me motivo a seguir adelante.

Berly

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis queridos padres Samuel e Isabel y a mis queridas hermanas Miriam y Josselin quienes me brindaron apoyo incondicional y motivación para seguir avanzando y alcanzar mis objetivos durante mi formación profesional. También dedico este trabajo a mis alumnos, de quienes aprendo cada día, y a los profesores que me guiaron durante mi formación profesional. Dedico este trabajo a mi mejor amiga Berly por su apoyo incondicional.

Any Milagros

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a Dios por su infinita gracia que nos permitió trabajar junto con nuestras familias para lograr nuestras metas y seguir creciendo personal y profesionalmente. Gracias a nuestros padres que moldearon nuestros valores y amor por Dios, nos inspiraron y nos enseñaron cómo sacar lo mejor de cada situación de la vida.

Nos gustaría agradecer a nuestro asesor Dr. Humberto Alzamora Flores por su paciencia, dedicación y orientación durante este trabajo de investigación y por su aporte a nuestra formación profesional.

Agradecemos a cada uno de nuestros profesores, de la especialidad de Ciencias Naturales por compartir con nosotros sus conocimientos y brindarnos orientación y dirección durante nuestra formación académica en la universidad.

Así mismo, damos gracias a la Universidad de San Antonio Abad del Cusco por brindarnos la oportunidad de una formación profesional y otorgarnos los conocimientos y herramientas que necesitamos para desarrollar de manera óptima nuestra labor docente y poder compartir nuestros conocimientos y contribuir a la educación peruana.

Any Milagros y Berly

## INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	iv
INDICE DE CONTENIDOS .....	v
RESUMEN .....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN .....	xvi
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.1. Línea de investigación.....	1
1.2.  Ámbito de estudio: localización política y geográfica .....	1
1.2.1.  Área geográfica.....	1
1.3.  Descripción de la realidad problemática .....	2
1.4.  Formulación del problema .....	6
1.5.  Justificación de la investigación.....	6
1.5.1.  Justificación teórica .....	6
1.5.2.  Justificación metodológica.....	7
1.5.3.  Justificación pedagógica .....	7
1.6.  Objetivos de investigación .....	7
1.6.1.  Objetivo general.....	7
1.6.2.  Objetivos específicos .....	8
CAPITULO II.....	9
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	9
2.1.  Estado de arte de la investigación .....	9
2.1.1. <i>Antecedentes internacionales</i> .....	9



2.1.2.	<i>Antecedentes nacionales</i> .....	11
2.1.3.	<i>Antecedentes locales</i> .....	14
2.2.	Bases teóricas .....	15
2.2.1.	<i>Estilo de vida</i> .....	15
2.2.2.	<i>Dimensión alimentación</i> .....	17
2.2.3.	<i>Dimensión actividad física</i> .....	21
2.2.4.	<i>Dimensión estado emocional</i> .....	24
2.2.5.	<i>Dimensión relaciones sociales (familia, amigos y escuela)</i> .....	27
2.2.6.	<i>Dimensión toxicomanías</i> .....	30
2.2.7.	<i>Dimensión Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)</i> .....	33
2.3.	Marco conceptual (Palabras claves) .....	35
CAPITULO III.....		37
HIPÓTESIS Y VARIABLES .....		37
3.1.	Hipótesis de estudio .....	37
3.1.1.	<i>Hipótesis general</i> .....	37
3.1.2.	<i>Hipótesis específicas</i> .....	37
3.2.	Operacionalización de Variable .....	38
CAPÍTULO IV .....		38
METODOLOGÍA .....		39
4.1.	Tipo de investigación .....	39
4.2.	Enfoque de investigación .....	39
4.3.	Alcance o Nivel de investigación .....	39
4.4.	Diseño de investigación.....	39
4.5.	Población y Muestra de la investigación .....	40
4.5.1.	<i>Población</i> .....	41
4.6.	Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	42
4.6.1.	<i>Técnicas</i> .....	42
4.6.2.	<i>Instrumentos</i> .....	42
4.6.3.	<i>Validez del instrumento</i> .....	44
4.6.4.	<i>Confiabilidad del instrumento</i> .....	45
CAPÍTULO V.....		46

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN .....	47
5.1. Presentación de resultados.....	47
5.2. Descripción de la aplicación.....	47
5.3. Datos descriptivos .....	47
5.3.1. <i>Grado y sección de la muestra de estudio</i> .....	48
5.3.2. <i>Genero de la muestra de estudio</i> .....	49
5.3.3. <i>Edad de la muestra de estudio</i> .....	50
5.3.4. <i>Situación laboral de la muestra de estudio</i> .....	51
5.4. Nivel de la variable estilos de vida y en sus respectivas dimensiones .....	53
5.4.1. <i>Nivel actual de la dimensión 1</i> .....	53
5.4.2. <i>Nivel actual de la dimensión 2</i> .....	77
5.4.3. <i>Nivel actual de la dimensión 3</i> .....	89
5.4.4. <i>Nivel actual de la dimensión 4</i> .....	107
5.4.5. <i>Nivel actual de la dimensión 5</i> .....	119
5.4.6. <i>Nivel actual de la dimensión 6</i> .....	129
5.4.7. <i>Nivel actual de la variable estilos de vida</i> .....	147
5.5. DISCUSION DE RESULTADOS .....	148
5.5.1. <i>Análisis de las hipótesis</i> .....	151
CONCLUSIONES .....	154
RECOMENDACIONES .....	156
BIBLIOGRAFÍA .....	159
ANEXOS.....	167

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b>	<i>Operacionalización de variable Estilo de vida</i> .....	38
<b>Tabla 2</b>	<i>Número total de estudiantes de la I.E</i> .....	41
<b>Tabla 3</b>	<i>Número total de estudiantes del turno tarde de la I.E</i> .....	42
<b>Tabla 4</b>	<i>Promedio de confiabilidad del instrumento mediante alfa Cronbach.</i> .....	44
<b>Tabla 5</b>	<i>Validación de instrumentos por jurados expertos</i> ... ..	45
<b>Tabla 6</b>	<i>Resumen de procesamiento de caso</i> .....	46
<b>Tabla 7</b>	<i>Estadísticas de fiabilidad</i> .....	46
<b>Tabla 8</b>	<i>Grado y sección de la muestra</i> .....	48
<b>Tabla 9</b>	<i>Genero</i> .....	49
<b>Tabla 10</b>	<i>Edad</i> .....	50
<b>Tabla 11</b>	<i>Situación laboral</i> .....	51
<b>Tabla 12</b>	<i>Dimensión Alimentación</i> ... ..	52
<b>Tabla 13</b>	<i>Consumo 5 frutas y/o verduras al día</i> .....	54
<b>Tabla 14</b>	<i>A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida</i> .....	55
<b>Tabla 15</b>	<i>Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas</i> .....	57
<b>Tabla 16</b>	<i>Como alimentos chatarra durante el día</i> .....	58
<b>Tabla 17</b>	<i>Por lo menos me alimento 3 veces al día</i> .....	59
<b>Tabla 18</b>	<i>Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día</i> .....	61
<b>Tabla 19</b>	<i>Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día</i> .....	63
<b>Tabla 20</b>	<i>Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día</i> .....	64
<b>Tabla 21</b>	<i>Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día</i> .....	65

<b>Tabla 22</b>	<i>Consumo alguna sustancia estimulante .....</i>	67
<b>Tabla 23</b>	<i>Actividad física .....</i>	68
<b>Tabla 24</b>	<i>Cuando estoy en la escuela, hago activación física .....</i>	70
<b>Tabla 25</b>	<i>Practico algún deporte en mi tiempo libre .....</i>	71
<b>Tabla 26</b>	<i>En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales.....</i>	73
<b>Tabla 27</b>	<i>En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística.....</i>	74
<b>Tabla 28</b>	<i>Realizo algún deporte de alto riesgo .....</i>	76
<b>Tabla 29</b>	<i>Estado emocional.....</i>	78
<b>Tabla 30</b>	<i>Me enojo con facilidad .....</i>	79
<b>Tabla 31</b>	<i>Tengo cambios repentinos de humor.....</i>	80
<b>Tabla 32</b>	<i>Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas .....</i>	82
<b>Tabla 33</b>	<i>Siento que mis habilidades no son reconocidas.....</i>	83
<b>Tabla 34</b>	<i>Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien... ..</i>	85
<b>Tabla 35</b>	<i>Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas .....</i>	86
<b>Tabla 36</b>	<i>Las demás personas me consideran atractivo .....</i>	88
<b>Tabla 37</b>	<i>Expreso mis sentimientos con facilidad .....</i>	89
<b>Tabla 38</b>	<i>Relaciones sociales .....</i>	91
<b>Tabla 39</b>	<i>Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia .....</i>	92
<b>Tabla 40</b>	<i>Mi familia se interesa por mi bienestar físico .....</i>	94
<b>Tabla 41</b>	<i>Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo... ..</i>	95
<b>Tabla 42</b>	<i>Estoy satisfecho con mis relaciones sociales.....</i>	97
<b>Tabla 43</b>	<i>Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela .....</i>	98
<b>Tabla 44</b>	<i>Toxicomanías .....</i>	100
<b>Tabla 45</b>	<i>En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol.....</i>	101

<b>Tabla 46</b>	<i>Fumo (tabaco)</i> .....	103
<b>Tabla 47</b>	<i>Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana</i> .....	104
<b>Tabla 48</b>	<i>Consumo drogas</i> .....	106
<b>Tabla 49</b>	<i>Salud</i> .....	107
<b>Tabla 50</b>	<i>Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos</i> .....	109
<b>Tabla 51</b>	<i>En mi familia tomamos medidas generales de salud</i> .....	110
<b>Tabla 52</b>	<i>Suelo dormir menos de 7 horas diariamente</i> .....	112
<b>Tabla 53</b>	<i>Consumo proteínas en polvo</i> .....	113
<b>Tabla 54</b>	<i>Consulta con mis maestros y/o padres información acerca ETS</i> .....	115
<b>Tabla 55</b>	<i>Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales</i> .....	116
<b>Tabla 56</b>	<i>Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales</i> .....	118
<b>Tabla 57</b>	<i>Tengo más de una pareja sexual</i> .....	119
<b>Tabla 58</b>	<i>Estilos de vida</i> .....	120

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b>	<i>Ubicación de la institución educativa Fortunato l. Herrera .....</i>	<i>2</i>
<b>Figura 2</b>	<i>Grado y sección .....</i>	<i>48</i>
<b>Figura 3</b>	<i>Genero .....</i>	<i>49</i>
<b>Figura 4</b>	<i>Edad .....</i>	<i>50</i>
<b>Figura 5</b>	<i>Situación laboral.....</i>	<i>51</i>
<b>Figura 6</b>	<i>Dimensión Alimentación... ..</i>	<i>53</i>
<b>Figura 7</b>	<i>Consumo 5 frutas y/o verduras al día.....</i>	<i>54</i>
<b>Figura 8</b>	<i>A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.....</i>	<i>56</i>
<b>Figura 9</b>	<i>Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.....</i>	<i>57</i>
<b>Figura 10</b>	<i>Como alimentos chatarra durante el día .....</i>	<i>58</i>
<b>Figura 11</b>	<i>Por lo menos me alimento 3 veces al día .....</i>	<i>60</i>
<b>Figura 12</b>	<i>Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día.....</i>	<i>61</i>
<b>Figura 13</b>	<i>Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día .....</i>	<i>63</i>
<b>Figura 14</b>	<i>Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día .....</i>	<i>64</i>
<b>Figura 15</b>	<i>Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día.....</i>	<i>66</i>
<b>Figura 16</b>	<i>Consumo alguna sustancia estimulante .....</i>	<i>67</i>
<b>Figura 17</b>	<i>Actividad física .....</i>	<i>69</i>
<b>Figura 18</b>	<i>Cuando estoy en la escuela, hago activación física .....</i>	<i>70</i>
<b>Figura 19</b>	<i>Practico algún deporte en mi tiempo libre .....</i>	<i>72</i>
<b>Figura 20</b>	<i>En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales .....</i>	<i>73</i>

<b>Figura 21</b>	<i>En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística.....</i>	75
<b>Figura 22</b>	<i>Realizo algún deporte de alto riesgo .....</i>	76
<b>Figura 23</b>	<i>Estado emocional.....</i>	78
<b>Figura 24</b>	<i>Me enojo con facilidad .....</i>	79
<b>Figura 25</b>	<i>Tengo cambios repentinos de humor.....</i>	81
<b>Figura 26</b>	<i>Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas .....</i>	82
<b>Figura 27</b>	<i>Siento que mis habilidades no son reconocidas.....</i>	84
<b>Figura 28</b>	<i>Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien .....</i>	85
<b>Figura 29</b>	<i>Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas .....</i>	87
<b>Figura 30</b>	<i>Las demás personas me consideran atractivo .....</i>	88
<b>Figura 31</b>	<i>Expreso mis sentimientos con facilidad .....</i>	90
<b>Figura 32</b>	<i>Relaciones sociales .....</i>	91
<b>Figura 33</b>	<i>Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia .....</i>	93
<b>Figura 34</b>	<i>Mi familia se interesa por mi bienestar físico .....</i>	94
<b>Figura 35</b>	<i>Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.....</i>	96
<b>Figura 36</b>	<i>Estoy satisfecho con mis relaciones sociales .....</i>	97
<b>Figura 37</b>	<i>Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela .....</i>	99
<b>Figura 38</b>	<i>Toxicomanías .....</i>	100
<b>Figura 39</b>	<i>En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol.....</i>	102
<b>Figura 40</b>	<i>Fumo (tabaco).....</i>	103
<b>Figura 41</b>	<i>Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.....</i>	105

<b>Figura 42</b>	<i>Consumo drogas .....</i>	<i>106</i>
<b>Figura 43</b>	<i>Salud .....</i>	<i>108</i>
<b>Figura 44</b>	<i>Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos .....</i>	<i>109</i>
<b>Figura 45</b>	<i>En mi familia tomamos medidas generales de salud .....</i>	<i>111</i>
<b>Figura 46</b>	<i>Suelo dormir menos de 7 horas diariamente .....</i>	<i>112</i>
<b>Figura 47</b>	<i>Consumo proteínas en polvo.....</i>	<i>114</i>
<b>Figura 48</b>	<i>Consulto con mis maestros y/o padres información acerca ETS .....</i>	<i>115</i>
<b>Figura 49</b>	<i>Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.....</i>	<i>117</i>
<b>Figura 50</b>	<i>Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales.....</i>	<i>118</i>
<b>Figura 51</b>	<i>Tengo más de una pareja sexual.....</i>	<i>119</i>
<b>Figura 52</b>	<i>Estilos de vida.....</i>	<i>121</i>



## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general “determinar los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022”. Este trabajo fue de metodología básica porque busco ampliar el conocimiento acerca del estilo de vida de los estudiantes de educación básica regular, se trabajó con un enfoque cuantitativo para describir el fenómeno de estudio usando criterios estadísticos, tablas, gráficos; fue de nivel descriptivo con diseño no experimental porque no se manipuló la variable de estudio. La muestra estuvo conformada por 107 adolescentes conformados por el turno tarde de secundaria. Como técnica de recolección de información, se empleó el cuestionario Estilo de Vida conformado por 40 preguntas tipo Likert la técnica Encuesta, a través instrumentos validados internacionalmente y localmente. Para el análisis de datos se procedió mediante la ayuda de la hoja electrónica Excel Versión 2021 y del Software estadístico SPSS Versión 26. Los hallazgos encontrados con respecto a las dimensiones evidenciaron que la dimensión toxicomanías obtuvo la mejor puntuación de un 85.05% porque se encontró en el nivel saludable; las otras dimensiones con puntaje medio que se encontraron en moderadamente saludable fueron alimentación con promedio de 71.03%, actividad física con el 56,07%, estado emocional 49,53%, relaciones sociales 43,93%; por último, la dimensión que se encontró en nivel mórbido fue de la salud evidenciando que el 61.68% de los adolescentes tienen un inadecuado estilo de vida. En conclusión, los estudiantes de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, tienen un estilo de vida moderadamente saludable con el 61,68% y el 36.45% en un nivel mórbido.

**Palabras claves:** Estilo de vida, Alimentación, Actividad física, Estado emocional, Relaciones sociales, Toxicomanías y Salud.

## ABSTRACT

The general objective of the research was "to determine the lifestyles of high school students at the Mx Fortunato L. Herrera educational institution in Cusco 2022." This work was of basic methodology because it sought to expand knowledge about the lifestyle of regular basic education students, we worked with a quantitative approach to describe the study phenomenon using statistical criteria, tables, graphs; It was descriptive level with a non-experimental design because the study variable was not manipulated. The sample was made up of 107 adolescents from the late secondary school class. As an information collection technique, the Lifestyle questionnaire was used, consisting of 40 Likert-type questions and the Survey technique, through internationally and locally validated instruments. For data analysis, we proceeded with the help of the Excel Version 2021 electronic spreadsheet and the SPSS Version 26 statistical software. The findings found regarding the dimensions showed that the drug addiction dimension obtained the best score of 85.05% because it was at the healthy level; The other dimensions with a medium score that were found to be moderately healthy were nutrition with an average of 71.03%, physical activity with 56.07%, emotional state 49.53%, social relationships 43.93%; Finally, the dimension that was found at the morbid level was health, showing that 61.68% of adolescents have an inadequate lifestyle. In conclusion, the students of the Mx Fortunato L. Herrera educational institution have a moderately healthy lifestyle with 61.68% and 39% at a morbid level.

**Keywords:** Lifestyle, Nutrition, Physical activity, Emotional state, Social relationships, Drug addictions and Health.

## INTRODUCCIÓN

La investigación abordó una variable de interés, estilo de vida en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Mx. Fortunato L. Herrera – Cusco, el estilo de vida puede definirse como la manera en que se entiende el modo de vivir o de estar en el mundo y en este caso relacionado con la institución educativa.

Para una mejor comprensión, este trabajo de investigación se estructuró en 5 capítulos:

**CAPÍTULO I:** El cual hizo referencia al planteamiento del problema y comprendió descripción del problema, el problema general y los problemas específicos, los objetivos de la investigación, el objetivo general y los objetivos específicos, la justificación de la investigación, justificación teórica, justificación metodología y la justificación pedagógica.

**CAPÍTULO II:** El cual hizo referencia al marco teórico, referido a los antecedentes de investigación internacionales, nacionales y locales; el desarrollo de bases teóricas por dimensiones y el marco conceptual.

**CAPÍTULO III:** Este capítulo hizo referencia a las hipótesis de investigación y la descripción de la variable con su respectiva operacionalización.

**CAPÍTULO IV:** Este capítulo abarcó la metodología de investigación, tipo de investigación, enfoque de investigación, nivel o alcance de investigación, diseño de investigación, la población, la muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

**CAPÍTULO V:** Este último capítulo hizo referencia a los resultados obtenidos en la investigación, también la discusión de resultados, conclusiones y para finalmente dar las sugerencias.

# **CAPITULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Línea de investigación**

De acuerdo con la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC, 2017) las líneas de investigación son un conjunto de situaciones problemáticas en función a un eje temático y requieren soluciones basándose en evidencias científicas. La delimitación de las líneas de investigación surge de las necesidades y problemas que abarca una localidad, región, o de nivel nacional. El eje temático tiene orientación disciplinaria y conceptual para organizar, planificar y construir el conocimiento científico, de esta manera aportar conocimiento científico en los campos de la ciencia, la tecnología y humanidades. La identificación de las líneas de investigación en la presente investigación nos permitirá organizar los grupos de investigación.

Según la UNSAAC (2017) en las líneas de investigación 2021, la presente investigación se encuentra en el área del conocimiento de Ciencias sociales, económicas y humanidades con la línea de investigación de Familia y educación identificada con el código CEH-14.

### **1.2. Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

#### **1.2.1. Área geográfica**

La zona geográfica del lugar donde se realizaron las encuestas para obtener los resultados acerca del estilo de vida de los estudiantes fue en la Institución Educativa de Aplicación Mx. Fortunato L. Herrera, esta institución forma parte de la Escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Su lugar de ubicación se encuentra en la Av. de la Cultura N.º 217, Distrito de Wánchaq, Provincia y Departamento del Cusco. Geográficamente, está ubicada en las coordenadas geográficas: 13°31'93.8" Latitud Sur y 71°58'16.7" longitud oeste.

Colindando con los siguientes límites:

- Norte: Cervecería Backus.
- Sur: Av. La Cultura.
- Este: Colegio Nacional Emblemático Clorinda Matto de Turner.
- Oeste: Óvalo de Limacpampa.

A continuación, se muestra una imagen satelital en el cual se observa la institución educativa y su ubicación exacta. Estadística de Calidad Educativa (ESCALE) (2022)

### Figura 1

*Ubicación de la institución educativa Fortunato I. Herrera*



*Nota.* La imagen muestra la localización geográfica de la Institución Educativa tomada de *Mapas de escuelas (ESCALE)*

### 1.3. Descripción de la realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (2021) define los estilos de vida como una forma general de vida basada en las relaciones entre las condiciones de vida y los patrones individuales. Los estilos de vida se entienden como comportamientos que las personas deben de poner práctica de manera diaria para lograr un desarrollo adecuado.

El estilo de vida se refleja en el aspecto de alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud.

De acuerdo a estudios realizados y según la Fundación Iberoamericana de Nutrición (2022) el índice Bloomberg Global Health valoró 169 países y este clasifica a los países según diferentes variables como la esperanza de vida o estilos de vida y factores ambientales.

España muestra la mayor esperanza de vida entre los países de la Unión Europea. Según las previsiones del Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington, se predice que España en el 2040 tendrá la esperanza de vida más alta con 85.5 años para ambos sexos, el fundamento es la alimentación saludable.

Los estilos de vida cambian con el tiempo. Según la página web Nippon (2022) menciona que una empresa japonesa Link & Communication gestiona una aplicación para teléfonos inteligentes el cual revela que los japoneses están caminando menos lo cual se traduce en un mayor sedentarismo que se dio entre el 2018-2020 las principales causas de este problema está la falta de actividad, la introducción del teletrabajo y la implementación del confinamiento durante la pandemia del COVID-2019.

A nivel nacional según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) durante el año 2020, desde las personas de 15 a más años de edad, el 39,9% tiene al menos un factor de riesgo para su salud, es decir, obesidad o diabetes mellitus o hipertensión arterial. Según sexo, la mayor comorbilidad incide en las mujeres (41,5%) que en hombres (38,2%), así como entre los residentes del área urbana (42,4%) y el área rural (29,1%).

Según Alvarez, Espinoza y Tarqui (2017) tres cuartas partes de los peruanos tienen una baja actividad física. Con respecto a la edad los jóvenes, adultos y adultos mayores tuvieron una mayor actividad física moderada, con respecto al nivel de instrucción los peruanos que tuvieron un nivel educativo superior, tienen 1,5 veces la probabilidad de realizar actividad física comparada

con los peruanos sin nivel de instrucción, con respecto a tener pareja esta se asocia significativamente a la baja actividad física, con respecto al nivel del área de residencia los residentes del área urbana tienen una actividad física baja, con respecto a sobrepeso u obesidad que los peruanos presentan una baja actividad física, con respecto al lugar donde vives el residir en Lima Metropolitana, la Costa y la Selva está relacionada a una baja actividad física.

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) informa que 6 de cada 10 niñas y niños de 1-17 meses tienen algún problema de conducta o emocional, de 3 de cada 10 niños y niñas de 1.5 -5 años presenta algún problema de conducta, emoción o atencional, de 6 a 10 años de edad 3 de cada 10 niñas y niños presenta algún problema atención, de conducta o emocional, en adolescentes de 12 a 17 años de edad 3 de cada 10 adolescentes presentan problemas emocionales, de atención y de conducta.

Según el INEI (2020), se presentó una violencia física de 14.0, una violencia psicología de 16.3 y una violencia física y psicología de 38.6 en niñas y niños de 9 a 11 años dentro del hogar. Se presentó una violencia física 2.3, una violencia psicológica de 37.2 y una violencia física y psicología de 26.7 en niñas y niños de 9 a 11 años dentro del entorno escolar. Entre las víctimas de violencia física y psicológica, un 48.9% buscaron ayuda y un 97.4% recibió ayuda.

En adolescente de 12 a 17 años sufrieron violencia física en un 14.7, violencia psicológica en 16.0 y violencia física y psicología en un 47.2 dentro del hogar. En el entorno escolar, los adolescentes de 12 a 17 años sufrieron violencia física en un 2.9, violencia psicológica en 41.0 y violencia física y psicología en un 24.6. Entre las víctimas de violencia física y psicológica, un 44.4% buscaron ayuda y un 97.0% recibió ayuda.

Según La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas – DEVIDA (2019) informa que 259,642 estudiantes reportaron consumo de alcohol y 142,797 consumió tabaco en ese mismo periodo. Entre las drogas ilegales, la marihuana tiene mayor prevalencia anual de consumo. Se estima que 34,759 han consumido esta droga en el último año. En cuanto a las drogas

cocaínicas, se registra que 13,164 consumieron cocaína y 9,43 han usado PBC. Más de 10 000 escolares refieren haber consumido éxtasis y respecto al consumo de inhalantes, se encontró que 12,631 han consumido estas sustancias.

En lo que respecta al consumo de bebidas alcohólicas en la región de Cusco, se ha constatado una mayor cantidad de consumo de bebidas alcohólicas en la población femenina. En lo que se refiere al sexo, se ha constatado que las mujeres consumen alcohol en un 17,7% y los varones en un 15.6%. En cuanto al tipo de bebida más consumida, 42,7% elige una mezcla de alcohol con otra bebida. La segunda opción más consumida fue el vino, con un porcentaje del 25.3%. La tercera opción más consumida fue la cerveza, con un porcentaje de 16.5%. Por último, el 15.5% de los estudiantes reporta el uso de destilados.

En la institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, provincia del Cusco, región de Cusco, se puede distinguir una secuencia de mórbidos estilos de vida, en donde se ha podido observar una mala alimentación, poca actividad física, estudiantes con problemas emocionales, consumo de alcohol u otras sustancias. Otros factores que intervinieron en la situación problemática son la falta de información en los estudiantes, la falta de práctica de estilos de vida saludable. La inquietud de investigar es demostrar los diferentes estilos de vida que tienen los estudiantes.

La importancia de la investigación, fue la obtención de información sobre los estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera conocer esta información permitirá a la institución educativa aplicar medidas correctoras o de ayuda, a través de diversas actividades que incluyen charlas o talleres para padres y estudiantes, conferencias, formación sobre estilos de vida saludable, y muchas otras.



## **1.4. Formulación del problema**

### **1.4.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022?

### **1.4.2. Problemas específicos**

- a) ¿Cuál es el nivel de alimentación estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco 2022?
- b) ¿Cuál es el nivel de la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?
- c) ¿Cuál es el nivel del estado emocional de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?
- d) ¿Cuál es el nivel de las relaciones sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?
- e) ¿Cuál es el nivel de las toxicomanías en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?
- f) ¿Cuál es el nivel del estado de salud que presentan los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?
- g) ¿Será necesario elaborar un programa de estilos de vida saludable que beneficie a los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?

## **1.5. Justificación de la investigación**

### **1.5.1. Justificación teórica**

La investigación es de relevancia teórica, fundamento la importancia de comprender los estilos de vida en la adolescencia, un periodo crítico para la formación de hábitos que impactarán en la salud a largo plazo. Los estilos de vida se refieren a patrones de comportamiento que influyen en la salud física y mental. En adolescentes, estos estilos son

moldeados por factores sociales, culturales y familiares. Se ha demostrado que los estilos de vida saludables están asociados con una menor incidencia de enfermedades crónicas y mejor salud mental.

### **1.5.2. Justificación metodológica**

La investigación buscó la metodología adecuada para responder a las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos planteados. Utilizó enfoque cuantitativo que permitió medir y analizar la variable estilos de vida a través de encuestas estructuradas. El diseño No Experimental es apropiado para observar la variable sin intervenir en el entorno natural del estudiante. Por ejemplo, se puede utilizar un cuestionario validado que evalúe múltiples dimensiones del estilo de vida. En el análisis estadístico se usó de software estadístico como SPSS permitió realizar análisis detallados que ayuden a interpretar los datos recogidos y verificar hipótesis planteadas.

### **1.5.3. Justificación pedagógica**

Desde una perspectiva pedagógica, esta investigación es relevante por varias razones, promociona los hábitos saludables como implementar programas educativos basados en los hallazgos puede fomentar hábitos saludables entre los estudiantes, lo que contribuye a su bienestar general y logro de competencias. Aporta a la capacitación de los docentes para enseñar la importancia de los estilos de vida saludables y generar un impacto positivo en el ambiente escolar, creando una cultura que promueva el bienestar integral del estudiante. Esta investigación no solo contribuye al conocimiento académico, sino que también genera un impacto práctico en la comunidad educativa.

## **1.6. Objetivos de investigación**

### **1.6.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022.

### **1.6.2. Objetivos específicos**

- a) Determinar el nivel de alimentación de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- b) Analizar el nivel de actividad física de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- c) Conocer el nivel del estado emocional de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
  
- d) Comprender el nivel de las relaciones sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- e) Precisar el nivel de las toxicomanías de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- f) Establecer el nivel del estado de salud de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- g) Elaborar un programa para mejorar los estilos de vida saludables de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.

### **1.7. Delimitación y limitación de la investigación**

La investigación, estableció limitaciones en el recojo de antecedentes locales; ya que investigaciones respecto de nuestro tema no es abundante, otro que limito la investigación es que se carece de experiencias cercanas con dicho tema. Por otra parte, se ha elegido una muestra no probabilística por conveniencia por tener más acceso y facilidad.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Estado de arte de la investigación**

Se realizó una investigación y recopilación de diferentes estudios relacionados con temas de estilos de vida, los cuales se tomaron en cuenta para la presente investigación.

##### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Ramos (2009) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilos de vida y salud en la adolescencia”. Tuvo como objetivo principal de conocer cómo se interrelacionan los estilos de vida para explicar la salud en las diferentes etapas de la adolescencia. El tipo de estudio es descriptivo, transversal, en la técnica se diseñó un instrumento que permitía conocer los estilos de vida relacionados con la salud de los adolescentes mediante una encuesta. La población estuvo conformada por 21811 participantes. A partir de esta investigación se obtuvo las siguientes conclusiones; en relación con los hábitos de alimentación, se ha encontrado, que el hábito no saludable es más generalizado en la población de adolescentes, más de la mitad de los jóvenes de 11 a 18 años se cepillan los dientes con la frecuencia correcta, es un potente indicador del bienestar de los adolescentes, alto índice de conductas sedentarias encontrado en la población, que sobrepasa las recomendaciones de los expertos es conveniente priorizar la intervención en este estilo de vida, el riesgo de adquirir este hábito de consumo es mayor por eso se sugieren la necesidad de continuar con los programas de intervención dirigidos a prevenir el consumo de alcohol y el consumo de cannabis, en las actividades de tiempo libre realizadas en una organización se da especialmente a partir de los 15 años, se han encontrado muchas desigualdades socioeconómicas en los estilos de vida como, por ejemplo, menor consumo de fruta, mayor consumo de refrescos, bajo nivel de actividad física y mayores actividades sedentarias en adolescentes pertenecientes a familias con bajo nivel socioeconómico.

Lo afirmado por Ramos (2009) nos brindó la oportunidad de mejorar la

investigación porque señala que "es fundamental priorizar la intervención del estilo de vida del sedentarismo y fomentar actividades que involucren una mayor actividad física". Este aspecto que se hizo relevante en nuestra investigación porque señala que es fundamental priorizar la intervención del estilo de vida del estudiante y fomentar actividades que involucren una mayor actividad física en los estudiantes de la institución educativa.

Daza (2014) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es "Estilos de Vida Saludable de los Estudiantes de Secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín". Tuvo como objetivo principal determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Colegio Colombo-Venezolano Adventista de la ciudad de Medellín. Se realizó una investigación descriptiva transversal, en la técnica se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO para la obtención de los datos mediante la encuesta. La muestra estuvo conformada por 281 estudiantes de secundaria. A partir de esta investigación se obtuvo la siguiente conclusión; el estilo de vida de los estudiantes puede considerarse saludable, existe relación entre los grados escolares y los estilos de vida saludable y la posición socioeconómica de los padres tiene una relación directa con los hábitos de vida saludable de los estudiantes, los estudiantes varones superan a las mujeres en la práctica de actividad física.

Lo afirmado por Daza (2014) nos ayudó a mejorar la investigación porque afirma que "el grado de instrucción que tengan los padres de familia influye en el buen estilo de vida de los escolares". Ayudó a poder sostener la hipótesis de nuestra investigación porque afirma a través que existe una relación entre los grados (edad) y estilos de vida saludables. Además, estas afirmaciones se relacionan con las siguientes hipótesis de nuestra investigación: El nivel de las relaciones sociales es saludable en los estudiantes y la actividad física es saludable en los estudiantes.

Campos (2021) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es "Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bío-Bío y factores relacionados". Tuvo como objetivo principal identificar los estilos de vida de adolescentes de algunos establecimientos educacionales

públicos de la región del Bío-Bío y su relación con factores personales y del microsistema. Se realizó una investigación cuantitativo transversal, en la técnica se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO y la escala KIDSCREEN la obtención de los datos se obtuvo mediante la encuesta. La muestra estuvo conformada por 489 adolescentes de 10 a 19 años. A partir de esta investigación se obtuvo las siguientes conclusiones: Solo un 10% de los adolescentes presentaron un mejor estilo de vida. Los varones de menor edad presentan mejores estilos de vida. Los adolescentes obtuvieron un puntaje mayor en las dimensiones de consumo de drogas y alcohol, relaciones afectivas y acciones de seguridad, mientras que los puntajes más bajos se dieron en las dimensiones de alimentación, bienestar mental y actividad física.

Lo afirmado por Campos (2021) ayuda a mejorar la investigación porque afirmo que “la edad y vivir en zona rural tiene una relación fundamental con el estilo de vida saludable, el mayor apoyo social y conocer las condiciones sociales, económicas, culturales y ambientales contribuirán a mejorar los estilos de vida de los adolescentes”. Así mismo se relacionó con la dimensión Toxicomanías en la investigación.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Fernandez (2018) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E. Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Tuvo como objetivo principal determinar los estilos de vida en los adolescentes. La investigación fue de metodología descriptiva, enfoque cuantitativo, es de diseño no experimental. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento, un cuestionario. La población estuvo conformada por 120 adolescentes y la muestra por 92 adolescentes. A partir de esta investigación se obtuvo las siguientes conclusiones; el 76% de los estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable, mientras que el 16% de estudiantes tiene un estilo de vida saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades a temprana edad, en la dimensión ejercicio el estilo de vida es no saludable los adolescentes son más propensos a llevar una vida sedentaria, en la dimensión responsabilidad en salud se observa un estilo de vida no saludable, por ende los adolescentes no toman

conciencia de su salud y no cuidan de ella, en la dimensión manejo de estrés se observa un estilo de vida no saludable, por lo cual se incrementó el nivel de estrés, en la dimensión soporte interpersonal el estilo de vida es saludable, ya que los adolescentes están animosos en culminar su vida estudiantil, en la dimensión autoactualización el estilo de vida es saludable.

Lo afirmado por Ramos Fernandez (2018) ayudo a mejorar la investigación porque afirma que “El estilo de vida de nutrición es saludable por que los estudiantes tienen conocimientos adecuados sobre la alimentación y practicas alimenticias”.

Galeano (2019) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019”. Tuvo como objetivo describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay. La investigación fue no experimental, descriptiva, de corte transversal, de enfoque cuantitativo, se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario modificado de perfil de estilo de vida de Nola Pender. La población estuvo conformada por 62 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria. A partir de esta investigación se obtuvo las siguientes conclusiones; el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 25,8% y 22,6% inadecuado, con respecto a la dimensión nutrición es medianamente adecuado en un 61,2%, adecuado 19,4% y 19,4% inadecuado, con respecto a la dimensión actividad física es medianamente adecuado en un 54,8%, adecuado 29,1% y 16,1% inadecuado, con respecto a la dimensión responsabilidad en salud es medianamente adecuado en un 50,0%, adecuado 29,0% y 21,0% inadecuado, con respecto a la dimensión manejo del estrés es medianamente adecuado en un 64,5%, adecuado 19,4% y 16,1% inadecuado, con respecto a la dimensión soporte interpersonal es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 27,4% y 21,0% inadecuado y con respecto a la dimensión autoactualización es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 27,4% y 21,0% inadecuado.

La investigación se preocupó por dar a conocer los resultados obtenidos en las dimensiones tratadas (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización) los cual será de importancia para comparar y dar validez a los resultados obtenidos.

Cabanillas y Chuquitucto (2021) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilos de vida en adolescentes”. Tuvo como objetivo principal identifica los estilos de vida promotor de salud y sus dimensiones, en adolescentes, y factores personales que los afectan. El tipo de investigación fue aplicada, descriptivo, exploratorio, transversal, la técnica se utilizó un instrumento y formulario de colecta de datos (Perfil de estilo de vida de Nola Pender). La población estuvo conformada por 726 adolescentes y la muestra por 107 adolescentes. A partir de esta investigación se obtuvo la siguiente conclusión; se evidenció un porcentaje estilos de vida no saludable ligeramente mayor de 50.5% en adolescentes, no se encontró una relación significativa entre el sexo y los estilos de vida de los adolescentes.

Lo afirmado por Cabanillas y Chuquitucto (2021) ayudo a mejorar la investigación porque afirma que “el estilo de vida de los adolescentes en la variable sexo, los adolescentes masculinos tienen mayores posibilidades de tener un estilo de vida saludable”.

Contreras y Mendoza (2021) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Nivel de Estilo de vida en los adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, 2019-II”. Tuvo como objetivo principal determinar la manera en que se relaciona el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do y 3er año de secundaria. El tipo de investigación fue descriptiva, no experimental, en la técnica se utilizó como instrumento la encuesta de modelo Likert. La población estuvo conformada por 8170 adolescentes y la muestra por 51 estudiantes, de los cuales 28 fueron alumnos de tercero y 23 fueron alumnos del segundo año nivel secundario. A partir de esta investigación se obtuvieron las siguientes conclusiones; con respecto al estilo de vida el 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia



de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero

Lo afirmado por Contreras y Mendoza (2021) ayudo a mejorar la investigación porque afirmo que el 38.6% ha tenido problemas en cuanto a sus relaciones interpersonales en su centro de estudio. Por ello, este resultado nos ayuda a interpretar la dimensión relaciones sociales en la presente investigación.

Mamani (2021) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno”. Tuvo como objetivo principal determinar los estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú. El tipo de investigación es descriptivo y de diseño transversal, como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario FANTASTICO. La muestra estuvo conformada por 265 adolescentes. A partir de esta investigación se obtuvo la siguiente conclusión; la mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa, tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social.

Con respecto al artículo científico podemos afirmar que el dominio más bajo es el dominio social porque muestra que los aprendices no se sienten aceptados por sus padres, familiares y amigos. Este antecedente se relaciona con la dimensión de estado emocional de la presente investigación.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Valencia (2021) en su trabajo de investigación cuyo epígrafe es “Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo. Cusco-2021”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021. La investigación fue de tipo descriptivo, no experimental de corte transversal, se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario de PEPS-I de Nola Pender. La población estuvo conformada por 68 adolescentes. A partir de esta investigación se obtuvo las

siguientes conclusiones; en la dimensión actividad y ejercicio el 51.6% tienen un nivel regular, el 37.5% bueno y el 10.9% malo; en la dimensión soporte interpersonal el 54.7% presenta un regular estilo de vida, el 23.4% mal estilo de vida y el 21.9% buen estilo de vida; en la dimensión nutrición el 62.5% presenta un regular estilo de vida, el 23.4% buen estilo de vida y el 14.1% mal estilo de vida; en la dimensión autorrealización el 45.3% de los estudiantes presentan un regular y buen estilo de vida en cada caso y el 9.4% mal estilo de vida; en la dimensión soporte interpersonal, el 53.1% de los estudiantes presentan un regular estilo de vida, el 37.3% mal estilo de vida y el 9.4% buen estilo de vida.

Lo comprobado en este artículo está relacionado con las dimensiones de actividad física y relaciones sociales. Lo cual nos permitirá comparar la información y permitir verificar que los resultados son similares.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estilo de vida**

El "estilo de vida" se refiere al conjunto de comportamientos, hábitos, actitudes, valores, decisiones y elecciones que una persona realiza en su vida diaria. Este concepto abarca diversas áreas de la vida, incluyendo la forma en que una persona se alimenta, la realización de la actividad física, la gestión del estrés, se relaciona con otros, trabaja, duerme y se recrea.

El estilo de vida no solo está relacionado con las acciones concretas de una persona, sino también con sus preferencias, creencias y la manera en que organiza su tiempo. Es una expresión integral de cómo una persona elige vivir y abordar los aspectos fundamentales de su existencia. Es importante destacar que el estilo de vida puede tener un impacto significativo en la salud física y mental. Un estilo de vida saludable, que incluye hábitos como una dieta equilibrada, la actividad física regular y la gestión del estrés, puede contribuir al bienestar general. Por otro lado, un estilo de vida menos saludable, caracterizado por hábitos perjudiciales, puede aumentar el riesgo de problemas de salud.

El término de estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera común, como referencia a la manera en que se entiende el modo de vivir o de estar en el mundo, expresado mediante la forma del comportamiento, principalmente en las costumbres, también está adecuado a la vivienda, el urbanismo, la adquisición de bienes, la relación con la sociedad y las relaciones interpersonales. (Guerrero y León, 2010, p.288).

Para Jiménez y Ojeda (2017) debe ser importante determinar que los estilos de vida frecuentemente han sido abordados en distintas disciplinas, dado su valor para la salud. La utilización de este término de modo más específico, por ejemplo, en epidemiología se utiliza el término estilo de vida al hábito de vida o forma de vida, porque se entienden como un grupo de comportamientos o hábitos que desarrollan las personas que un entorno determinado, que pueden ser saludables o peligrosas para la salud (p.4).

Con respecto a Guerrero et al., (2012), nos explican que “los estilos de vida son comportamientos que una sociedad va adquiriendo a lo largo de los años, y se expresan en la manera de actuar y costumbres. La mayoría de las veces se demuestran de manera inconsciente y se adoptan a través de un aprendizaje imitativo durante la niñez o por una larga y constante repetición de una misma conducta de las personas” (p.132).

Por su parte Meza et al., (2011), afirmaron lo siguiente: Que el estilo de vida es el cúmulo de comportamientos que una persona realiza habitualmente en forma consciente y voluntaria, de tal modo que el estilo de vida se desarrolla durante toda la vida del sujeto. Los autores señalan que en los primeros años de vida el estilo de vida está sujeto a ser moldeado por los progenitores, pero que posteriormente el individuo recibe una serie de influencias, ya sea en el ámbito escolar, donde tiene contacto con los profesores, o indirectamente por el programa educativo, siendo así un grupo de amigos puede construir conductas positivas como realizar el trabajo organizado o conductas negativas que incitan al consumo de tabaco y alcohol. Un punto indispensable para de estos autores es que establecen lo siguiente, cada individuo es capaz de analizar los riesgos y beneficios de un determinado comportamiento y que con la práctica de ello es de

forma voluntaria. Por ello, se entiende que el ser humano se comporta de manera compleja, pero es capaz de generar y mantener sus propias conductas que le proporcionan un equilibrio interno y le permite relacionarse con el medio que lo rodea mediante la auto programación, autorregulación y la adaptación a través de actividades que puedan observarse y medirse (p.53).

El estilo de vida según Bazan, et al., (2019) “consta de 6 dimensiones las cuales nos permitirán conocer a más profundidad los aspectos que una persona tiene en su vida” (p.112). En resumen, el estilo de vida abarca todas las elecciones y comportamientos que definen la manera en que una persona vive su vida, y puede tener un impacto importante en su salud y calidad de vida.

### **2.2.2. Dimensión alimentación**

La dimensión de la alimentación se refiere a los hábitos alimentarios y las elecciones relacionadas con la ingesta de alimentos que una persona realiza en su vida diaria. Esta dimensión abarca no solo lo que una persona come, sino también cómo selecciona, prepara, consume y valora los alimentos.

Un estilo de vida saludable incluye una alimentación equilibrada y nutritiva que proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Esto implica la incorporación de una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, proteínas, granos enteros y grasas saludables, mientras se limita la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.

La dimensión de la alimentación también se relaciona con aspectos emocionales y sociales, ya que la comida a menudo desempeña un papel importante en las celebraciones, las interacciones sociales y las experiencias culturales.

Además de la nutrición, aspectos como la conciencia alimentaria, el tamaño de las porciones, la planificación de las comidas y la relación con la comida también son consideraciones importantes en esta dimensión.

Otros autores han afirmado lo siguiente: La alimentación es un conjunto de actos voluntarios y consientes que van dirigidos a la selección, preparación e ingesta de los alimentos; está muy relacionado con el entorno sociocultural y económico de cada persona y que determinan, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. La estrecha relación entre alimentación, nivel de salud y bienestar de un individuo o población, está siendo cada vez más documentada. Los alimentos que incorporamos en la dieta tienden a tener una serie de transformaciones en el organismo para poder obtener la energía y los nutrientes necesarios para mantener una adecuada salud y una buena calidad de vida, este proceso se llama nutrición. Muchas de las enfermedades y sus síntomas pueden ser prevenidas con una buena nutrición. (Abete, et al., 2010).

Para Martínez y Pedrón (2016) la alimentación es el ingreso de alimentos en el organismo humano. Es un proceso por el cual obtenemos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. La alimentación juega un papel vital en la vida de las personas. Por una parte, está implícito en la socialización y la relación con el medio que lo rodea. Por otra, es un proceso por el cual obtenemos nutrientes para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

#### **2.2.2.1. Alimentación Saludable**

La alimentación saludable se refiere a la elección de alimentos y patrones alimentarios que contribuyen al mantenimiento y mejora de la salud. Adoptar una alimentación saludable implica seleccionar una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados para satisfacer las necesidades del cuerpo, proporcionando los nutrientes esenciales que contribuyen al funcionamiento óptimo del organismo.

Según Bustos, Benavides & Díaz (2013) tener una buena alimentación saludable significa saber elegir los alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Tener una alimentación saludable previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis e incluso algunos cánceres (p.5).

La alimentación saludable es aquella que aporta nutrientes y energía para

que las personas puedan estar sanas y lograr la supervivencia, además contribuye al bienestar y salud de las personas. (Mondalgo, 2016, p.18).

El MINSA (2006), define que la alimentación saludable, es un conjunto de actividades que organizan la forma de comer de los alimentos, priorizando las etapas de la misma, la preparación y el gasto energético debe ser regulado correctamente, es decir se debe de consumir los alimentos de acuerdo al gasto energético generado en las distintas actividades (p.25).

Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA, 2019), definen que la alimentación saludable, son las actividades que se aplican para generar condiciones favorables en los niños y la concreción del aprendizaje en el aula, por ello, no solo se trata de comer diversos productos, sino que estas deben poseer un valor energético, calórico y nutritivo (p.25).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) para cumplir con su Plan de Acción de Alimentos insita a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Se busca aumentar el consumo de alimentos saludables que sirvan para la mejor de la salud de la población en especial a los niños en etapa escolar.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2017), “La educación puede promover la alimentación saludable y la actividad física reforzando los lazos de las escuelas con el sector de la nutrición”.

En el Perú la Ley N°30021, (2017), Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, tiene como objeto la promoción y protección el derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo de las personas, a través de la educación, la actividad física, implementación de kioscos y comedores saludables y otras prácticas relacionadas como la supervisión de los anuncios.

De acuerdo con Ortiz & Pacheco (2017) “una alimentación saludable se

obtiene alimentándose con una gran variedad de alimentos equilibrados, los cuales satisfacen las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual” (p.3).

Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) “la alimentación saludable busca promover una cultura que refleje la adopción de comportamientos y estilos de vida saludables basados en el conocimiento de la importancia de una alimentación saludable y su impacto en la salud, el bienestar y el ambiente”.

Adoptar una alimentación saludable no se trata solo de las elecciones individuales de alimentos, sino también de cultivar hábitos alimentarios sostenibles a largo plazo. Una alimentación equilibrada y nutritiva es fundamental para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Para lograr una alimentación saludable, es necesario el consumo de diversos alimentos, destacando entre ellos las frutas y verduras que son de consumo diario en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos teniendo una alimentación saludable. En resumen, la dimensión de la alimentación abarca todos los aspectos relacionados con la elección y el consumo de alimentos, y es crucial para el bienestar general y la salud. Adoptar hábitos alimentarios equilibrados y conscientes es esencial para mantener un estilo de vida saludable.

#### **2.2.2.2. Consecuencias de una mala alimentación**

La gran mayoría de las personas que pasan hambre en el mundo viven en países en desarrollo, donde el 13,5% de la población está desnutrida. La desnutrición, la deficiencia de vitamina A, los trastornos por deficiencia de yodo y la anemia nutricional son los problemas nutricionales más comunes y graves en la mayoría de los países de Asia, África, América Latina y Oriente Medio. Boada et al., (2020).

Los productosultra procesados que paulatinamente van sustituyendo los alimentos naturales generan en el cuerpo un incremento de la adiposidad lo cual conlleva a sufrir enfermedades como la obesidad es un grave problema de salud pública y es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles y el no alimentarnos de una manera adecuada puede generar en el cuerpo una sensación

de cansancio que está relacionado con una falta de energía la cual es brindada por nuestra alimentación. Castillo et al., (2017).

### **2.2.3. Dimensión actividad física**

La dimensión de la actividad física se refiere a la participación en movimientos corporales que involucran la contracción muscular y que resultan en un gasto de energía. La actividad física abarca una amplia gama de acciones, desde actividades cotidianas como caminar o subir escaleras hasta ejercicios más estructurados, como correr, nadar o levantar pesas.

Esta dimensión es fundamental para la salud y el bienestar general. La actividad física regular se asocia comúnmente con beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, el mantenimiento de un peso saludable, el fortalecimiento muscular y óseo, la gestión del estrés, y la mejora de la salud mental.

Las directrices de salud pública suelen recomendar una cantidad específica de actividad física para mantener un estilo de vida saludable. Estas recomendaciones varían según la edad, la salud general y otros factores individuales. Además, la actividad física puede ser vista como una dimensión importante en el contexto de un estilo de vida saludable, contribuyendo al equilibrio general entre nutrición adecuada, descanso y gestión del estrés.

De acuerdo con OMS (2022) define que la actividad física como todo tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente el consumo de energía. La actividad física hace referencia a toda clase movimiento, incluso durante el tiempo de descanso, para poder desplazarse a determinados lugares, o también como parte del trabajo de una persona. La actividad física, ya sea moderada como intensa, mejora con la salud, las actividades físicas más comunes son: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos, estas actividades se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad así podrá disfrutar de todos.

Para los siguientes autores Perea, et al., (2019), la actividad física es



importante para mantener la salud y prevenir muchas enfermedades, ya que en la actualidad se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida a través de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y los sociales, sin embargo, la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento porque las personas no toman conciencia de esta actividad.

Conforme a Escalante (2011) el cuerpo del ser humano está preparado para movilizarse, más aún cuando tiene la necesidad de hacerlo. Sin embargo, a pesar de esta necesidad, la práctica de la actividad física en las personas es cada vez menos frecuente, especialmente en los niños. Los bajos niveles de práctica de la actividad física conllevan el sedentarismo a la mayor parte de la población, como esta práctica está ligado a los hábitos alimentarios, han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías en la salud, estos pueden ser la obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, etc. Y en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema para la salud pública.

### **2.2.3.1. Beneficios de la actividad física**

La actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades, como son las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y distintos tipos de cáncer. También previene la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en general. Es importante adaptar la actividad física a las necesidades y capacidades individuales, y buscar la orientación de profesionales de la salud cuando sea necesario, especialmente antes de realizar cambios significativos en el nivel de actividad física, especialmente si hay condiciones de salud preexistentes.

Los niños pequeños pueden aprender a seguir reglas, mejorar sus habilidades motoras, reducir el riesgo de obesidad, promover el crecimiento y mejorar la capacidad de moverse regularmente y estar activos. Ayuda a desarrollar el interés por los deportes y las actividades.

En cuanto a los preescolares, mejoran el desarrollo motor, así como, el desarrollo social y cognitivo, con la ayuda del dominio de las funciones ejecutivas

y del lenguaje, a largo del tiempo también los adolescentes se protegen del abuso de sustancias ilegales, como el alcohol, tabaquismo u otras drogas con una buena actividad física (Perea et al., 2019, p.124).

Para los siguientes autores Bastos et al., (2005), mencionan la situación en donde las personas que viven con el sobrepeso u obesidad del mismo modo del gasto energético que este implica y repercute en la disminución del tejido adiposo. Los beneficios de la actividad física por sistemas, comienzan desde los neurológicos que indican en las patologías como la ansiedad y la depresión, también disminuye el riesgo de demencia, promueve la función cognitiva y minimiza el riesgo de accidente cerebrovascular.

En cuanto a la salud cardiovascular, se resalta la reducción en el riesgo de mortalidad, las enfermedades coronarias, mejores cifras en la tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular. En resumen, la dimensión de la actividad física se refiere a la participación en movimientos corporales con el objetivo de mejorar o mantener la salud física y mental.

### **2.2.3.2. Consecuencia de inactividad física.**

La consecuencia más importante de los malos hábitos de actividad física es la falta de nutrientes necesarios para un correcto desarrollo físico y mental durante la adolescencia. Además, estos hábitos, llevados al extremo, pueden provocar graves para la salud que pueden derivar en enfermedades.

Según Puican y Granados (2022) en los datos del gobierno peruano, encontramos que el 70% de la población adulta y el 42% de los jóvenes padecen obesidad y sobrepeso. Esta condición de salud es muy común entre la clase media y baja. La obesidad es un factor que puede llevar a un desenlace fatal. En el futuro, si no se toman medidas, este fenómeno será aún más alarmante. La reducción de la actividad física será uno de los mayores contribuyentes al sobrepeso, la obesidad y los estilos de vida sedentarios. No hay duda de que la actividad física está relacionada con muchos factores. Los beneficios incluyen una reducción del sufrimiento por diversas enfermedades y una mejor salud mental.

#### **2.2.4. Dimensión estado emocional**

La dimensión del estado emocional se refiere al conjunto de emociones y sentimientos que experimenta una persona en un momento dado o durante un período de tiempo. Estas emociones pueden variar desde estados de ánimo más temporales, como la alegría o la tristeza, hasta emociones más profundas y duraderas, como la ansiedad o la satisfacción.

El estado emocional de una persona es influenciado por una variedad de factores, incluyendo eventos externos, relaciones interpersonales, situaciones laborales, salud física y otros aspectos de la vida cotidiana. Las emociones pueden ser complejas y multidimensionales, y la forma en que se experimentan y se expresan puede variar ampliamente entre individuos.

Conforme a Palma y Barcia (2020) las emociones conforman una parte fundamental de los seres humanos, por lo tanto, están presentes en distintos aspectos de la vida de las personas. Las emociones están bien vinculadas con la naturaleza humana, por lo cual predominan en el relacionar en todos los ambientes donde se desarrolla la vida de las personas (p.75).

De acuerdo con Maturana (1993) cuando nos referimos a las emociones tenemos la referencia al dominio de acciones en que un animal se mueve. Este accionar se refleja en que nuestros comentarios y las reflexiones, cuando señalamos de emociones, apuntamos a las acciones del otro, sea este animal o una persona. Por esto mantiene la posición que no hay acción humana sin una emoción que la origine como tal y la haga posible como consecuencia un acto. Por esto, el autor también señala que para que un modo de vida basado en el estar juntos en interacciones recurrentes, de tal modo que en el plano de la sensualidad surja el lenguaje de conexión, porque sin decir una palabra interactúan, se requiere de una emoción principalmente particular sin la cual ese modo de vida en la convivencia no sería posible (p.234).

##### **2.2.4.1. Estado emocional en el ámbito educativo**

El estado emocional en el ámbito educativo se refiere a la condición emocional general de los estudiantes, educadores y demás participantes en el entorno educativo. La conexión entre las emociones y el aprendizaje es profunda, y el estado emocional puede tener un impacto significativo en la experiencia educativa y el rendimiento académico.

De acuerdo con Pulido y Herrera (2017) en la actualidad, en el entorno de la educación, aparecen problemas ante los que los profesionales de la educación no están capacitados para responder de forma efectiva. Muchas de las soluciones alternativas a estos problemas no son otras que la inclusión del mundo de las emociones dentro del currículo nacional. Las emociones influyen de una forma clave en el desempeño académico del estudiante, actuando directamente sobre el aprendizaje y rendimiento académico (p.30).

Para Pacheco, Villagrán, y Guzmán, (2015) el estado de la emocionalidad influye significativamente en el aprendizaje de una persona. Un conjunto de emociones o de estados de ánimo que tiene una persona o un grupo de personas interviene en sus interacciones, tanto entre ellas mismas como con el entorno o donde ellas se incorporan. El campo emocional es semejante a un campo de fuerzas físicas, porque las emociones poseen la capacidad de movilizar a los individuos dentro del según su estado de ánimo. Un ejemplo en el ámbito educativo, si el estado de ánimo inicial que presentan los estudiantes es de poca colaboración a la enseñanza, esto se manifiesta en conductas de mínimo interés hacia el aprendizaje. Por ende, las emociones son muy importantes en la educación, así que se propone alcanzar una mayor eficacia y calidad en el proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante la incorporación del ámbito emocional al conjunto de todas aquellas dimensiones que intervienen en el proceso educativo (p.202).

Considerar y abordar el estado emocional en el ámbito educativo es esencial para crear un entorno que fomente el aprendizaje, el desarrollo personal y el bienestar general de los estudiantes y educadores. Estrategias que promueven la conciencia emocional, la empatía y la gestión emocional pueden tener un impacto positivo en la comunidad educativa.

#### **2.2.4.2. Importancia del estado emocional.**

El estado emocional juega un papel fundamental en diversos aspectos de la vida, influyendo en la salud, el bienestar, el rendimiento y las relaciones interpersonales.

Según la investigación de Benavidez y Flores (2019) los resultados obtenidos en el campo de las Neurociencias han demostrado la importancia que las emociones, porque tienen efectos en los procesos como el aprendizaje, la toma de decisiones y la percepción del entorno, entre otros. No obstante, en los procesos de enseñanza – aprendizaje aún no se incluyen estrategias didácticas basadas en el manejo de las emociones, que permitan potenciar la adquisición de nuevos conocimientos en los estudiantes (p.32).

La importancia de las emociones en la educación debe ser un proceso integral, que esté constituido por la cognición y emoción, estos dos elementos del proceso educativo no deben ser vistos como los extremos de un intervalo para que definan la vida de las personas, las conductas o sus comportamientos. La cognición y la emoción conforman un todo dialéctico, de modo tal que la modificación de uno irremediablemente causara efecto en el otro y en el todo del que forman parte. Por esta situación, en el aula muchas veces el aprender depende más de las emociones que de la razón con que se trabajan los objetivos del aprendizaje esperado. Todo esto nos hace concluir que, si los docentes se gana el corazón del alumno o de la alumna, el aprendizaje está prácticamente asegurado porque han creado un clima adecuado en el aula. García, (2012).

El estado emocional no solo afecta la salud mental individual, sino que también influye en la forma en que las personas interactúan con su entorno, toman decisiones y enfrentan los desafíos de la vida. Promover la conciencia y la gestión emocional es esencial para el bienestar general y la calidad de vida.

Es importante reconocer y comprender el estado emocional como parte integral del bienestar general. La gestión saludable de las emociones implica

desarrollar la conciencia emocional, la regulación emocional y estrategias positivas para afrontar los desafíos emocionales. Además, el estado emocional puede estar interconectado con otras dimensiones del bienestar, como la salud física, la calidad de las relaciones y el estilo de vida en general.

#### **2.2.4.3. Consecuencias de relaciones emocionales inadecuadas**

Según Peterle et al., (2022), los adolescentes experimentan una serie de cambios psicológicos, cognitivos, sociales, sexuales y morales que están eternamente interconectados e influenciados por el desarrollo físico durante la adolescencia, que se centra en la búsqueda de la identidad y autonomía personal. Los autores también enfatizan la importancia de esta etapa del desarrollo psicosocial, que es el desarrollo de habilidades emocionales y sociales esenciales para el bienestar, incluida la capacidad de procesar emociones y conectarse emocionalmente con los demás. En este contexto, el malestar emocional en la adolescencia puede derivar en agresividad y síntomas depresivos, perjudicando la salud física y mental del adolescente, además de perjudicar el funcionamiento social, cognitivo y académico. Los problemas emocionales y de conducta (PEC) se caracterizan por un bajo estado de ánimo general, una incapacidad para formar relaciones satisfactorias, la exhibición de conductas o emociones que se consideran inapropiadas en una situación determinada y una tendencia a experimentar síntomas físicos relacionados con problemas sociales o miedos. Por lo tanto, los profesionales de la salud, los padres, las familias y los profesores deben realizar un seguimiento estrecho de la PEC en los adolescentes, ya que la detección temprana de estos problemas puede mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los adolescentes.

#### **2.2.5. Dimensión relaciones sociales (familia, amigos y escuela)**

La dimensión de las relaciones sociales se refiere a la calidad y naturaleza de las interacciones y conexiones que una persona tiene con otros individuos en su entorno. Esta dimensión abarca diversas formas de relaciones, como las relaciones familiares, amistades, relaciones laborales y comunitarias. Las relaciones sociales son esenciales para el bienestar emocional y psicológico de las

personas con las conexiones sociales.

De acuerdo con Labourdette (2007) las sociedades son un conjunto de relaciones sociales que son abordados desde diferentes perspectivas. Cada una de estas perspectivas pretende describir y explicar las variantes teóricas, para poder comprender las características, estructuras, dinámicas, estructuras y procesos que contienen las complejas sociedades humanas.

Conforme al autor López (2010) la socialización es un proceso donde el primer contacto es con la familia y es el primero en entrenar habilidades sociales, el segundo lugar que crea relaciones sociales es la escuela, donde enfatizan y enseñan a desarrollar habilidades más complejas, a la vez el propio desarrollo humano donde las etapas del desarrollo humano afectan sus relaciones sociales.

Una mejor comprensión de las relaciones que conforman las redes interpersonales requiere abandonar el reduccionismo relacional, que hace de las relaciones interpersonales el único componente de la estructura social. Una buena forma de convencerte de que el mundo social no se reduce a simples redes es preguntarte sobre los orígenes de las relaciones sociales en tu vida. El origen de las relaciones personales se puede encontrar en el entorno colectivo, partiendo de la familia, el trabajo, el entorno que nos rodea. Grossetti (2009).

#### **2.2.5.1. Relaciones sociales en la adolescencia**

Las relaciones sociales en la adolescencia se refieren a las interacciones y conexiones que los adolescentes establecen con sus pares, familiares, educadores y otros individuos en su entorno. La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano que implica una búsqueda activa de identidad, autonomía y conexión social. Las relaciones sociales desempeñan un papel significativo en la formación de la identidad y en el bienestar emocional de los adolescentes.

Martínez et al., (2010), explica que durante la adolescencia las relaciones sociales son fundamentales para el individuo, porque se encuentra en una fase de

cambios físicos y psicológicos, como también en las relaciones interpersonales, los cuales provocan ambivalencias en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que el adolescente desea incorporarse y ser parte. Por ello, los adolescentes están en un período donde pueden ser moldeables a las influencias de los modelos sociales que les rodea y de los entornos de vida cercanos. Esta etapa también se caracteriza principalmente por la existencia de cambios en las relaciones familiares porque los adolescentes pasan más tiempo fuera de casa y disminuye el número de interacciones positivas con los padres y demás familiares. Los conflictos suelen relacionarse desde los aspectos de la vida cotidiana, tales como son las tareas de casa, las amistades, la forma de vestir o la hora de volver a casa y la manera de hablar.

Las relaciones sociales en la adolescencia son fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes. Estas relaciones contribuyen al desarrollo de habilidades sociales, al bienestar emocional y a la construcción de una identidad única. Fomentar entornos de apoyo y proporcionar orientación durante esta etapa puede tener un impacto positivo en el crecimiento y la salud emocional de los adolescentes.

La calidad de las relaciones sociales está estrechamente relacionada con el bienestar general de una persona. Relaciones saludables pueden proporcionar apoyo emocional, mejorar la resiliencia frente al estrés y promover un sentido de pertenencia y propósito en la vida. La falta de relaciones sociales significativas o relaciones tóxicas pueden tener impactos negativos en la salud mental y emocional. Por lo tanto, cultivar y mantener relaciones sociales positivas es relevante para el bienestar global.

#### **2.2.5.2. Consecuencia de relaciones sociales inadecuadas.**

Según Torres (2016) señala que al igual que ocurre con los jóvenes de cualquier edad, las relaciones son importantes para los jóvenes porque brindan un refuerzo social que les ayuda a adaptarse e integrarse en diferentes grupos sociales. La falta de habilidades sociales se produce porque los adolescentes al enfrentarse en su entorno producen ansiedad social evitan constantemente



situaciones en las que otros puedan evaluarlos negativamente. Debido a que la ansiedad social tiene un impacto negativo en la vida de los adolescentes, su salud puede verse comprometida y corren un mayor riesgo de desarrollar y abusar de drogas y alcohol. Hay algunos datos deprimentes que muestran que el porcentaje de adolescentes que superan el miedo y la evitación es muy bajo, por lo que el primero no desaparecerá porque sigue ahí, provocando una respuesta de huida en casi todas las situaciones sociales posibles.

#### **2.2.6. Dimensión toxicomanías**

El término de toxicomanía se compone por los vocablos “tóxico” y “manía”. “Tóxico” proviene del griego “tóxikon”, que según traducción significa “veneno”. El término “Manía” también proviene del griego y uno de sus significados, de entre otros, es “locura”. Este análisis de los términos permite acercarse a lo más intrínseco del concepto de la toxicomanía. La dimensión de las toxicomanías se refiere al ámbito de la adicción a sustancias psicoactivas o drogas, así como a los comportamientos y problemas asociados con el abuso de sustancias. Este término abarca una variedad de sustancias, incluyendo drogas ilícitas, medicamentos recetados, y alcohol.

Del mismo modo, Zapata (2016) “nos explica que actualmente, al hablar de toxicomanías, puede estar estrechamente relacionado con el término de drogodependencia, el consumo abusivo excesivo de las sustancias o adicción a las drogas. Y es menester aclarar que existe una transformación de estos conceptos” (p.5).

De acuerdo con Fernández (2016) las toxicomanías son incluidas en la actualidad dentro de lo que nos referimos como nuevos síntomas, junto como la anorexia, bulimia, violencia y entre otros, siendo frecuentemente su inicio en la adolescencia. Este tipo de malestar subjetivo se diferencia del síntoma típico porque es inconsciente y está sujeto a interpretación.

### **2.2.6.1. Toxicomanías en la adolescencia**

Las toxicomanías en la adolescencia se refieren al abuso o dependencia de sustancias adictivas, como drogas ilícitas, alcohol o medicamentos, por parte de adolescentes. La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo caracterizada por la búsqueda de identidad, la experimentación y la toma de riesgos, y durante este período, algunos adolescentes pueden verse involucrados en el consumo de sustancias.

El consumo de sustancias estupefacientes es uno de los graves problemas que existen en el mundo y mueve mucho dinero de forma directa e indirectamente, legal e ilegal lo que hace que sea tan difícil de erradicar este problema. Las estrategias de prevención deben implicar a instituciones desde la familia, escuela, administración, gobierno, etc. Hace relativamente poco tiempo se consideraba que el consumo de drogas era un problema mayoritariamente de grupos deprimidos y marginales sobre todo personas de mal vivir, esa tendencia ha cambiado, al tiempo que lo ha hecho la sociedad es que todas las personas están expuestas a ser consumidores.

La familia es la unidad básica de socialización, es el pilar fundamental para que los menores adquieran valores bien formados que les permitan un futuro próspero, pero la familia sola no puede educar y es la escuela la segunda institución que contribuye con la socialización secundaria facilitando la integración, siendo muy importante también el aprendizaje social educativo. Todos estos factores son los que permiten que los menores y jóvenes puedan tener una vida personal y social normal. Para los menores y jóvenes la educación tanto formal como informal tiene gran impacto en su futuro permitiendo que su integración social y laboral o evitando que entre o se perpetúen en la integración o el rechazo. La influencia del aprendizaje social incide en gran medida para adquirir pautas de conducta de consumo de droga en los adolescentes.

Según Nieto (2012), el clima familiar en el hogar con los adolescentes es un elemento clave para predecir el consumo de las sustancias, siendo los padres los que forman el marco normativo de los hijos y a medida que estos crecen y se

desarrollan, este marco normativo va siendo adaptado según las edades. A medida que aumenta el consumo de sustancias ilegales en los jóvenes, las relaciones familiares se van deterioran debido al consumo de sustancias porque altera el normal desarrollo de sus hábitos y adquieren una conducta de rechazo y otras relacionadas con las consecuencias de la toxicomanía.

Según Tena et al., (2018), señalan que varias investigaciones científicas indican que los adolescentes y jóvenes entre 13 y 25 años tienen mayor vulnerabilidad al riesgo de consumir sustancias de abuso, lo que los lleva a padecer otros problemas biopsicosociales relacionados con el consumo de drogas. Los adolescentes tienen este elevado riesgo debido a que son influenciados por una compleja interacción entre diversos aspectos biopsicosociales y la presión de grupo. Por ejemplo, la inmadurez neurobiológica que implica que sean impulsivos y tiendan a mostrar actitudes temerarias desafiando las reglas, así como constantes errores de juicio que pueden considerarse “normales” dentro del proceso de desarrollo del adolescente porque están en la etapa de experimentar situaciones que cambiaran sus vidas (p.266).

Las toxicomanías en la adolescencia de manera integral, reconociendo los factores de riesgo, promoviendo factores protectores y proporcionando apoyo y tratamiento adecuados cuando sea necesario. La educación, la comunicación abierta y la construcción de entornos de apoyo son elementos clave en la prevención y la gestión de las toxicomanías en esta etapa de la vida. La prevención y la intervención temprana son cruciales. Programas educativos, apoyo emocional, y la participación activa de padres y educadores pueden desempeñar un papel en la prevención del abuso de sustancias en la adolescencia.

Es importante abordar la dimensión de las toxicomanías desde una perspectiva integral que incluya la prevención, el tratamiento y el apoyo continuo para la recuperación. Los trastornos por abuso de sustancias pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una persona, y la intervención temprana y el apoyo adecuado son esenciales para abordar estos problemas de manera efectiva.

### **2.2.6.2. Consecuencias del consumo de alcohol y drogas**

El consumo excesivo de estas sustancias pueden generar problemas de salud tales como enfermedades hepáticas, cardiovasculares, neurológicas. El alcohol y las drogas son sustancias adictivas que generan dependencia y adicción; también generan problemas mentales porque afecta al sistema nervioso central y sociales porque tiene un impacto negativo en las relaciones interpersonales, laborales y familiares.

El consumo de estas sustancias es especialmente perjudicial a edades tempranas en las que el organismo (en especial el cerebro) se está desarrollando y madurando, con riesgo importante para la salud física y psíquica. Vázquez et al., (2014).

### **2.2.7. Dimensión Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)**

La dimensión de la salud, especialmente en el contexto de la prevención de enfermedades y la sexualidad, se refiere a la atención y el cuidado de la salud física y mental con un enfoque específico en evitar enfermedades y promover la salud sexual.

De acuerdo con Alcántara (2008), el concepto de salud depende de la interacción de varios factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos de la sociedad, porque la salud es una síntesis de muchos procesos que ocurren con la biología humana, con el cuerpo, el entorno que nos rodea, las relaciones sociales, la política y la economía.

Mencionaron Gavidia y Talavera (2012), que la salud es un tema que frecuente utilizamos en nuestras conversaciones, sin embargo, pocas veces hemos reflexionado sobre su significado. Como cualquier concepto, la salud es una construcción mental que realizamos para acercarnos al mundo que nos rodea y afirmar si es válida mientras nos sirve para encontrar una explicación a lo que percibimos del entorno.

### **2.2.7.1. Buena salud en los adolescentes**

La buena salud en adolescentes abarca diversos aspectos que van más allá de la ausencia de enfermedades. Implica un estado de bienestar físico, mental y social integral. Aláez et al., (2003), en las últimas décadas, la morbilidad y mortalidad adolescente ha experimentado cambios sustanciales. Las enfermedades físicas no son ya su principal causa de mortalidad e incapacidad. Por el contrario, sus principales problemas de salud (los accidentes, el consumo de alcohol y drogas, los trastornos del comportamiento alimentario, o conductas sexuales que conducen a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH) son consecuencia de los comportamientos y estilos de vida que siguen.

La buena salud en adolescentes implica un enfoque holístico que abarca la salud física, mental y social. Promover estilos de vida saludables, proporcionar apoyo emocional y educativo, y fomentar relaciones positivas son elementos esenciales para el bienestar integral de los adolescentes.

Estas dimensiones están interconectadas y forman parte integral de la salud general. La prevención de enfermedades y la promoción de la salud sexual contribuyen al bienestar físico y emocional de las personas, permitiéndoles tomar decisiones informadas y adoptar hábitos que favorezcan una vida saludable.

### **2.2.7.2. Consecuencias de una mala salud**

Mantener una mala salud puede tener una serie de consecuencias negativas en todos los ámbitos de la vida. La mala salud afecta la salud física y mental. A continuación se detallan algunos de los efectos más comunes: La mala salud debido a un sistema inmunológico debilitado puede provocar problemas crónicos como diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades infecciosas. Gómez et al., (2016).

Álvarez et al., (2006), aclaran que “La mala salud puede derivar en problemas psicológicos como ansiedad y depresión, problemas de peso por falta

de actividad física, pueden tener sobrepeso u obesidad, problemas con la calidad del sueño y problemas de relación” (p.5).

### **2.3. Marco conceptual (Palabras claves)**

#### **Estilo de vida**

Estilo de vida es un término muy utilizado que corresponde a una forma de entender la forma de vida que “existe en el mundo”. Se manifiesta en el ámbito de la conducta y es esencialmente adaptado. También consta de vivienda, urbanismo y propiedad de objetos, relaciones con el medio ambiente, relaciones interpersonales. (Guerrero & León, 2010)

#### **Alimentación**

La alimentación es un conjunto de actos voluntarios y consientes que van dirigidos a la selección, preparación e ingesta de los alimentos; está muy relacionado con el entorno sociocultural y económico de cada persona y que determinan, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. La estrecha relación entre alimentación, nivel de salud y bienestar de un individuo o población, está siendo cada vez más documentada. (Martínez & Pedrón, 2016)

#### **Actividad física**

Para Perea et al., (2019), La actividad física es importante para mantener la salud y prevenir muchas enfermedades, pues ahora se ha comprobado que su práctica regular prolonga la vida, logrando todos sus beneficios, como los fisiológicos, psicológicos y sociales, sin embargo, el sedentarismo sigue siendo común y va en aumento porque la gente no está consciente de esta actividad.

### **Estado emocional**

Los estados de ánimo son las emociones que sentimos. El estado mental son los pensamientos e ideas que acompañan ese estado de ánimo. Estado de ánimo y estado mental van de la mano porque nuestros pensamientos pueden influir en nuestro estado de ánimo, Benavidez y Flores (2019).

### **Relaciones sociales**

Conforme al autor López (2010) es un proceso donde el primer contacto es con la familia y es el primero en entrenar habilidades sociales, el segundo lugar que crea relaciones sociales es la escuela, donde enfatizan y enseñan a desarrollar habilidades más complejas, a la vez el propio desarrollo humano donde las etapas del desarrollo humano afectan sus relaciones sociales

### **Toxicomanías**

Según la Real Academia Española (RAE), “Hábito patológico de intoxicarse con sustancias que procuran sensaciones agradables o que suprimen el dolor”

### **Salud**

Según los autores Perez y Merino (2023), el concepto de salud no solo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social). (Perez & Merino, 2023).

## **CAPITULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Hipótesis de estudio**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

El nivel de los estilos de vida es moderadamente saludable de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

- a) La alimentación está en un nivel moderadamente saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- b) La actividad física está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.
- c) El estado emocional está en un nivel saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.
- d) Las relaciones sociales están en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.
- e) Las toxicomanías están en un nivel mórbido en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.
- f) El estado de salud está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.
- g) Es necesario elaborar un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.



### 3.2. Operacionalización de Variable

**Tabla 1**

*Operacionalización de variable Estilo de vida*

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>ESTILO DEVIDA</b>	Los estilos de vida son un grupo de comportamiento s y costumbres adoptados y desarrollados por los individuos. Es decir, los estilos de vida los adoptamos mientras vamos creciendo, desarrollándonos en la familia, la escuela y la sociedad, que termina influenciándonos . Los mismos progenitores influyen en sus hijos la adopción de buenos o malos estilos de vida. (Maquera & Quilla, 2015)	Para la calificación del instrumento de estilos de vida se diseñó una escala con aptitudes de tipo Likert de 5 puntos (1-5), valor medio de 3, a mayor puntaje obtenido mejor estilo de vida del individuo. Valores entre 1 y 2 indican un estilo de vida es morbido, el valor 3 indica un estilo de vida moderadamente saludable y entre 4 y 5 se denomina un estilo de vida saludable. El estilo de vida consta de seis dimensiones para evaluar:	Alimentación	Consumo de alimentos Consumo de azúcar Horario de alimentación Consumo de bebidas
			Actividad física	Tiempo de practica de la actividad física Practica de actividades recreativas
			Estado emocional	Manejo de emociones Emociones negativas Emociones positivas
			Relaciones sociales (familia, amigos y escuela)	Relaciones familiares Relaciones amicales Relaciones peligrosas
			Toxicomanías	Bebidas alcohólicas Drogas
			Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)	Control de salud Cuidado personal Relaciones sexuales

*Nota.* Elaboración propia.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Tipo de investigación**

Según Carrasco (2006) la investigación básica es la que no tiene propósito aplicativo inmediatos porque solo busca ampliar el conocimiento científico existente acerca de la realidad. Su objeto de estudio lo constituye las teorías científicas las mismas que las analizan para perfeccionar sus contenidos temáticos.

#### **4.2. Enfoque de investigación**

La presente investigación se basó en el enfoque cuantitativo que representa un conjunto de pasos de manera secuencial y probatorio. Tiene un orden riguroso, parte de una idea que va delimitando los objetivos y las preguntas de investigación, se revisa otros trabajos de investigación y se construye un respectivo marco teórico. De las preguntas se originan las hipótesis y la determinación de las variables. Se diseña un plan de investigación para medir las variables de una determinada realidad, las cuales se analizan mediante mediciones métodos estadísticos, y se obtiene conclusiones con respecto a las hipótesis. Hernández, Fernández y Baptista (2014).

#### **4.3. Alcance o Nivel de investigación**

La presente investigación fue de alcance descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) son estudios que buscan determinar las propiedades, las características y las conductas de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a una investigación. Es decir, que solo pretenden medir o recoger información de manera independiente sobre los conceptos o variables, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas sino describir.

#### **4.4. Diseño de investigación**

El presente trabajo de investigación tuvo como diseño de investigación el No experimental, el cual se basa en la observación de las situaciones en su contexto natural, sin manipular las variables, para así luego examinarlos. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) en un estudio no experimental se observan situaciones ya existentes, si la manipulación intencional en la investigación por quien lo realiza y por lo cual no se generan situaciones alternas.

El diseño No experimental de la investigación en su clasificación se seleccionó trabajar con en el diseño transeccional o transversal que se basa en recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento determinado. Liu, 2008 y Tucker, 2004 en Hernández, Fernández y Baptista (2014).

En diseño transaccional o transversal tiene sus subdivisiones de modo que la presente investigación trabajo con el diseño transaccional – Descriptivo simple el cual tiene el propósito de indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, el procedimiento consiste en ubicar en una o varias variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., que estén en estudio y que puedan proporcionar su descripción como se observa en el gráfico.

$$\mathbf{M} \rightarrow \mathbf{O}$$

**M** = Muestra en donde se realizó el estudio

**O** = Información relevante o de interés recogida

#### **4.5. Población y Muestra de la investigación**

#### 4.5.1. Población

Según Carrasco (2006) la población es el conjunto de elementos que pertenecen al lugar donde se desarrolle el trabajo de investigación.

El trabajo de investigación fue constituido por los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera – Cusco, en un total 12 secciones de 247 de estudiantes del primer grado de secundaria hasta el quinto grado de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera – Cusco, de los turnos mañana y tarde.

**Tabla 2**

*Número total de estudiantes de la I.E.*

Nro.	Grado	Turno mañana		Turno tarde		Número de estudiantes	Porcentaje
		Secciones		Secciones			
		A	B	B	C		
1.	Primero	26	18	-	21	65	26%
2.	Segundo	27	-	18	18	63	26%
3.	Tercero	24	-	19	-	43	17%
4.	Cuarto	22	-	14	-	36	15%
5.	Quinto	23	-	17	-	40	16%
<b>Total</b>						247	100%

*Nota.* Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes por grado y sección del turno tarde y del turno mañana. Elaboración propia.

#### 4.5.2. Muestra

Según Carrasco (2006) la muestra es una parte representativa de la población, cuyas características son objetivas y de fiel reflejo, de manera que los resultados puedan generalizarse a todos los elementos que conforman la población.

Se utilizó la muestra no probabilística – intencionada, porque según

nuestro criterio se consideró conveniente para la investigación, para ser más objetivos con la representación de las características de la población, por lo cual abarcamos el estudio en 6 secciones que equivalen a 107 estudiantes, estos estudiantes se encuentran en el turno tarde del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera – Cusco.

**Tabla 3**

*Número total de estudiantes del turno tarde*

Nro.	Grado	Turno Tarde		Nro. de estudiantes	Porcentaje
		B	C		
1.	Primero	-	21	21	26%
2.	Segundo	18	18	36	26%
3.	Tercero	19	-	19	17%
4.	Cuarto	14	-	14	15%
5.	Quinto	17	-	17	16%
<b>TOTAL</b>				<b>107</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes por grado y sección del turno tarde. Elaboración propia.

#### 4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

##### 4.6.1. Técnicas

Por la naturaleza del tipo de investigación utilizada, la técnica a utilizar fue la encuesta y la observación en los estudiantes del turno tarde de la institución educativa de Aplicación Mx. Fortunato L. Herrera.

Según López y Fachelli (2015) la encuesta se considera como una técnica de recoger los datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática y medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida,

##### 4.6.2. Instrumentos

La presente investigación tiene un análisis cuantitativo por ende el instrumento elegido para recoger los datos es el cuestionario, el cual tiene un diseñado con ítems acorde al nivel cognitivo de estos estudiantes, dicho cuestionario se diseñó teniendo en cuenta las dimensiones de la variable estilos de vida.

Un cuestionario es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir, también debe ser coherente con respecto al planteamiento del problema e hipótesis de investigación conforme a Hernández, Fernández y Baptista (2014).

El instrumento esta validado por Bazán, et. al., (2019) en el artículo científico cuyo epígrafe es “Validación de una Escala sobre Estilo de Vida para Adolescentes Mexicanos”. Tuvo como objetivo validar una escala para evaluar el estilo de vida de adolescentes mexicanos. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo, en la técnica aplicaron un cuestionario diseñado con escala de tipo Likert de 5 puntos para la obtención de los datos mediante la encuesta. La población fue de 523 con edades entre 11-15 años. A partir de este artículo se obtuvo la siguiente conclusión; se observa que los adolescentes tienen estilos de vida saludable, pero presentan factores de riesgo. Es necesario adaptar el instrumento a la edad para la obtención de información precisa.

La estructura del instrumento se diseñó una escala con reactivos de tipo Likert de 5 puntos (0-4), valor medio de 2, a mayor puntaje obtenido mejor estilo de vida. Valores entre 0 y 1 indican un estilo de vida mórbido, el valor 2 indica un estilo de vida moderadamente saludable y entre 3 y 4 se denomina un estilo de vida saludable. Consta de seis dimensiones para evaluar el estilo de vida: 1. Alimentación, 2. Actividad física, 3. Estado emocional, 4. Relaciones sociales (familia, amigos y escuela), 5. Toxicomanías y 6. Salud (prevención de enfermedades y sexualidad).

*Promedio de confiabilidad del instrumento mediante alfa Cronbach*

<b>Evaluación de la confiabilidad en cada dimensión del instrumento, mediante alfa-Cronbach.</b>			
<b>Dimensiones</b>	<b>No. de ítem</b>	<b>Promedio (DT) N = 523</b>	<b>Alfa Cronbach</b>
<b>1. Alimentación</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	2.1 (0.48)	0.85
<b>2. Actividad física</b>	11, 12, 13, 14, 15	1.9 (0.62)	0.85
<b>3. Estado emocional</b>	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	1.8 (0.61)	0.85
<b>4. Relaciones sociales (familia, amigos, escuela)</b>	24, 25, 26, 27, 28	2.5 (0.58)	0.85
<b>5. Toxicomanías</b>	29, 30, 31, 32	3.5 (0.6)	0.69
<b>6. Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)</b>	33, 34, 35, 36, 37, 36, 39, 40	4 (0.6)	0.68
<b>Total, Estilo de Vida</b>		3.2 (0.3)	0.75
<b>DT: desviación típica.</b>			

*Nota.* Esta tabla muestra la confiabilidad del instrumento por cada dimensión que se está abarcando en la investigación. Tomado del artículo *Validación de una Escala sobre Estilo de Vida para Adolescentes Mexicanos* (p. 114), por Bazan et al., (2019).

#### **4.6.3. Validez del instrumento**

Realizando la investigación de las bases del instrumento y adecuarlo al contexto de la población, se sometió a una validación de instrumento; en primer lugar, el asesor de nuestra investigación el Dr. Humberto Flores Alzamora. Luego solicitamos la validación de tres expertos en la materia (educación y especialidad). Los resultados obtenidos por parte de los expertos, aprueban la validez del instrumento para su validación en la investigación y aplicación. Para la validez de

instrumento usamos la siguiente valoración de la escala Likert de 5 puntos.

**Tabla 5**

*Validación de instrumentos por jurados expertos*

<b>Expertos</b>	<b>Especialidad</b>	<b>Resultados</b>
Mg. Maricia Ursula Urrutia Mendoza	Educación Ciencias naturales	Aplicable
Mg. Rosa María Montes Pedraza	Educación Ciencias naturales	Aplicable
Dr. Silvestre Nicasio Quispe Suni	Director de Oficina de Gestión de la Calidad	Aplicable

*Nota.* Esta tabla muestra los datos de los expertos que validaron el instrumento.  
Elaboración propia.

#### 4.6.4. Confiabilidad del instrumento

Para conocer el estilo de vida de los estudiantes de los estudiantes del turno tarde de la institución educativa de Aplicación Mx. Fortunato L. Herrera, se hizo una prueba piloto para validado por docentes adaptando las preguntas al contexto de los estudiantes, en este test se encontraron errores y se corrigieron y además se tomó en cuenta las sugerencias brindadas por los expertos en el área de estudio, que dieron su aprobación para su utilización del instrumento

El coeficiente alfa de Cronbach es una medida estadística utilizada para evaluar la confiabilidad interna de un instrumento de medición, como un cuestionario o una escala. Mide la consistencia interna de los elementos que componen la escala, es decir, la medida en que los ítems de la escala están correlacionados entre sí. La importancia del coeficiente alfa de Cronbach en la confiabilidad de un instrumento de investigación radica en varios aspectos clave.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

A = Alfa de Cronbach



$K$  = Número de ítems

$V_i$  = Varianza de cada ítem

$V_t$  = Varianza total

**Tabla 6**

*Resumen de procesamiento de datos:* Escala: ALL VARIABLES

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	0,0
	a		
Total		30	100,0

*Nota.* Esta tabla muestra el procesamiento de datos de la prueba piloto para la validación de instrumento. Elaboración propia.

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

**Tabla 7**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,721	40

*Nota.* Esta tabla muestra la fiabilidad de la validación del instrumento donde se verifica con el resultado 0,721 que es aceptable para la aplicación. Elaboración propia.

La interpretación del coeficiente alfa de Cronbach se realizó en una escala que va de 0 a 1. Un valor de alfa más cercano a 1 indica una mayor consistencia interna entre los ítems de la escala y, por lo tanto, se asocia con una mayor confiabilidad del instrumento. En nuestros resultados de confiabilidad se encuentro el análisis de alfa entre 0.6 y 0.7, siendo así aceptable y se consideró que la consistencia interna es modesta

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

#### 5.1. Presentación de resultados

Para la presente investigación se acopió información de importancia investigativa, a través de instrumentos los cuales fueron desarrollados y validados con antelación, el estudio se inició con la aplicación del instrumento a los escolares de nivel secundaria, para obtener información respecto a los estilos de vida que constantemente mantienen en su vida cotidiana optimando su conocimiento sobre el cuidado que todo estudiante debe tener en torno a su salud.

#### 5.2. Descripción de la aplicación

Con el fin de determinar y validar las hipótesis planteadas en la investigación realizada, en primer lugar, se calculó y se desarrolló en forma general y específica cada uno de los ítems y junto a ellos sus respectivas dimensiones en base a la matriz de operacionalización de variables. El recojo de datos, fue lo primero que se desarrolló de manera virtual-presencial, estableciendo de esta manera las frecuencias con sus respectivos porcentajes, a partir de los resultados obtenidos. Por consiguiente, mediante la ayuda de la hoja electrónica Excel Versión 2021 y del Software estadístico SPSS Versión 26, nos permitió elaborar los gráficos tipo barra, con similares características de información de las tablas. En relación a la aplicación del cuestionario, este tuvo los siguientes pasos: previa coordinación y aplicación presencial y virtual a los colegas de distintos grados y secciones del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera. Finalmente, se realizó el análisis cuantitativo - descriptivo, de la variable y sus respectivas dimensiones en concordancia al planteamiento de las hipótesis realizadas en el presente estudio de investigación.

## 5.1. Datos descriptivos:

### 5.1.1. Grado y sección de la muestra de estudio

**Tabla 8**

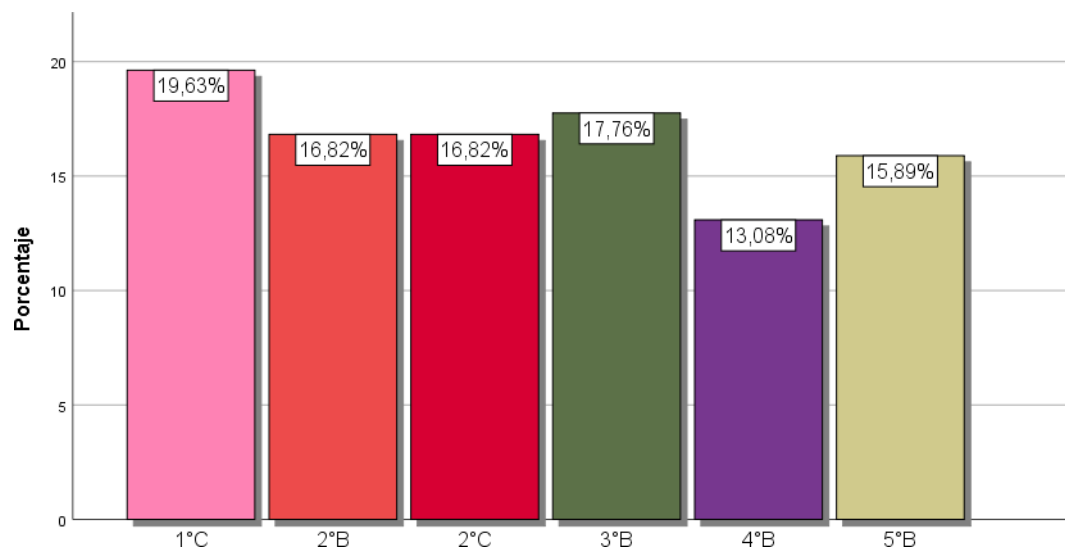
*Grado y sección de la muestra*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
1°C	21	19,63
2°B	18	16,82
2°C	18	16,82
3°B	19	17,76
4°B	14	13,08
5°B	17	15,89
Total	107	100,00

**Nota:** Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 2**

Grado y sección



**Nota:** Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al aspecto; grado y sección, de los estudiantes, se puede observar que; el 19,63% de estudiantes, provienen del 1°C, asimismo, un 16,82%, provienen del 2°B, otro 16,82%, de estudiantes son del 2°C, el 17,76% proceden del 3°B, el 13,08%, son del 4°B y el 15.89% de estudiantes son del 5°B.

Para determinar esta cantidad se tuvo que trabajar con un muestreo no probabilístico, en vista de que los grados y secciones ya están establecidos desde el ministerio de educación, por ende, se tomó en consideración las cantidades que ya habían sido manejadas desde inicio de año.

### 5.1.2. Genero de la muestra de estudio

**Tabla 9**

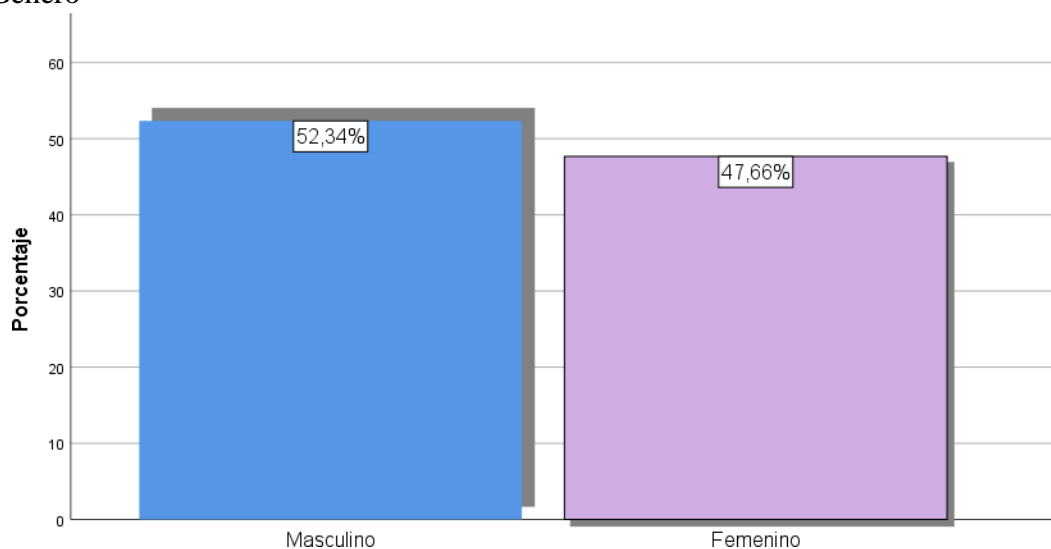
Genero

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	56	52,34
Femenino	51	47,66
Total	107	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 3**

Genero



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al aspecto; genero, de los estudiantes, se puede observar que; el 52,34% de estudiantes, son del género masculino mientras que el 47,66% de estudiantes son del género femenino.

En base a estos resultados, se puede observar que el género masculino, predomina un poco más de la mitad de la muestra, ello no implica que el género masculino predomine

y que los resultados estén enfocados necesariamente por el género, asimismo la investigación no se centra en el género sino en los estilos de vida de los estudiantes en general.

### 5.1.3. Edad de la muestra de estudio

**Tabla 10**

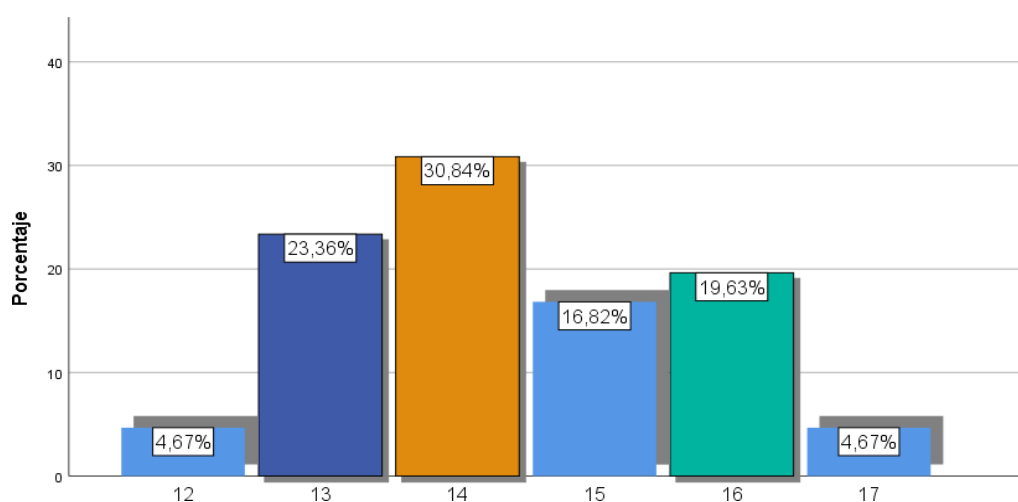
Edad

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
12	5	4,67
13	25	23,36
14	33	30,84
15	18	16,82
16	21	19,63
17	5	4,67
Total	107	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 4**

Edad



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al aspecto; edad, de los estudiantes, se puede observar que; el 4,67% de estudiantes, cuentan con una edad de 12 años, asimismo, un

23,36%, tienen una edad promedio de 13 años, otro 30,84%, de estudiantes cuentan con una edad de 14 años, el 16,82% tienen una edad de 15 años, asimismo el 19,63%, cuentan con 16 años y el 4,67% de estudiantes tienen una edad de 17 años. Se puede observar que las edades más predominantes están entre 13, 14 y 16 años, eso implica que estas edades están más propensa a muchos cambios en cuanto a sus estilos de vida manifestadas cotidianamente.

#### 5.1.4. Situación laboral de la muestra de estudio

**Tabla 11**

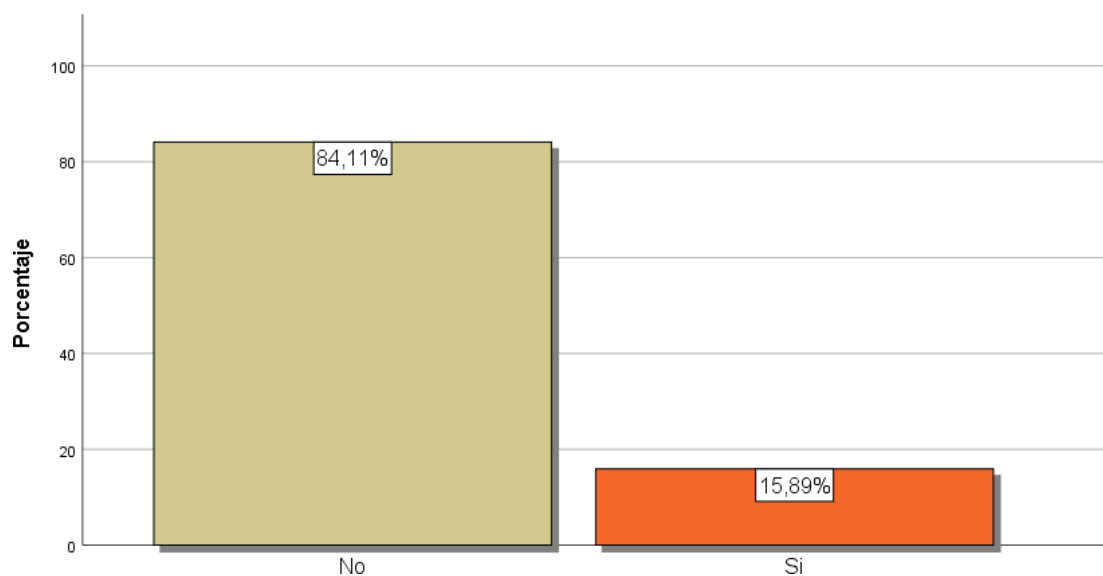
Situación laboral

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
No	90	84,11
Si	17	15,89
Total	107	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 5**

Situación laboral



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al aspecto; situación laboral, de los estudiantes, se puede observar que; el 64,11% de estudiantes, no cuentan con un empleo o no se

desempeñan laboralmente durante su estancia escolar, mientras que el 15,89%, de estudiantes si cuentan con un empleo.

De lo mencionado anteriormente, se puede deducir que si bien una gran mayoría de escolares, no se desempeñan laboralmente, pues dedican un tiempo más optimo a sus estudios, existe un porcentaje menor que si trabaja, se pudo determinar que las principales causas ante ello, serian: el que no viven con sus padres, porque necesitan sustento económico para satisfacer sus necesidades económicas en sus hogares, también apoyo a sus padres, entre otros.

## 5.2. Nivel de la variable estilos de vida y en sus respectivas dimensiones

### 5.2.1. Nivel actual de la dimensión 1

**Tabla 12**

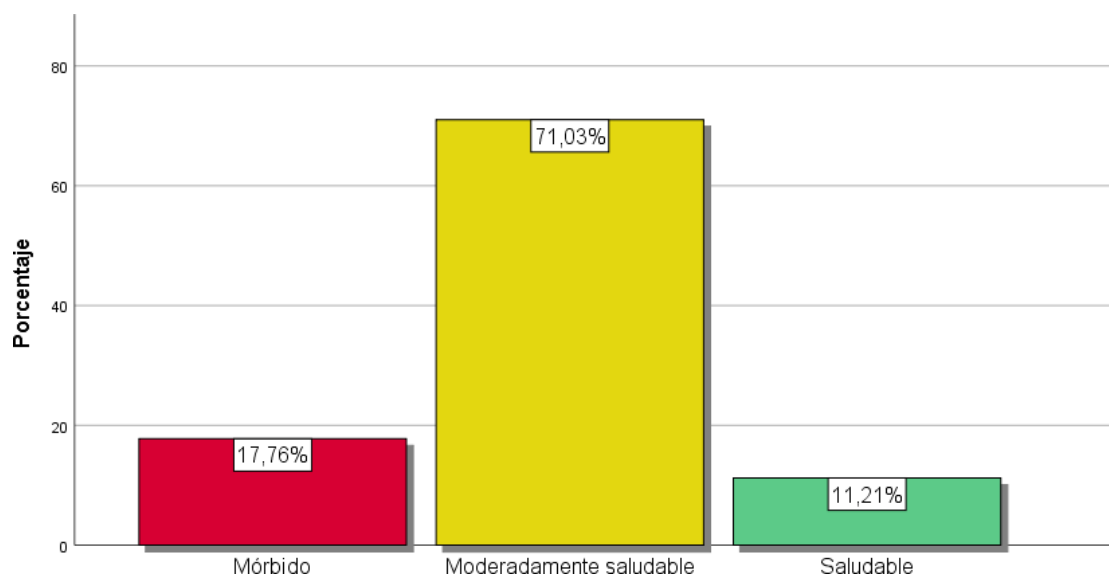
*Dimensión Alimentación*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	19	17,76
Nivel moderadamente saludable	76	71,03
Nivel saludable	12	11,21
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 6**

Dimensión Alimentación



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; alimentación, se puede observar que; el 17,76% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 71.03%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el



otro 11,21%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

#### Diagnóstico

El análisis de los datos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes muestra un perfil general de la población estudiada con ciertos aspectos positivos, pero también con áreas de preocupación:

Nivel mórbido (17,76%): Casi el 18% de los estudiantes presenta hábitos alimenticios en el rango mórbido, lo cual indica un consumo poco saludable que podría incluir una alta ingesta de alimentos ultraprocesados, grasas saturadas, azúcares añadidos o bajos niveles de alimentos frescos como frutas y verduras. Estos estudiantes corren el riesgo de desarrollar problemas de salud a mediano y largo plazo, como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Nivel moderadamente saludable (71,03%): La mayoría de los estudiantes (71,03%) se encuentra en un nivel moderadamente saludable. Este grupo podría tener hábitos alimenticios variados, combinando alimentos saludables con opciones menos recomendables. Este nivel sugiere que, aunque estos estudiantes no presentan hábitos particularmente dañinos, tampoco han alcanzado un nivel óptimo de alimentación.

Nivel saludable (11,21%): Solo el 11,21% de los estudiantes está en el nivel saludable, lo cual indica una alimentación balanceada y adecuada a las recomendaciones nutricionales, con un probable enfoque en el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y alimentos frescos. Este grupo, aunque pequeño, representa a los estudiantes que han adoptado prácticas alimenticias saludables.

#### Pronóstico

Dado que la mayoría de los estudiantes (71,03%) se encuentra en el nivel moderadamente saludable, existe un potencial de mejora si se implementan programas de educación nutricional que los orienten hacia una alimentación más equilibrada. Sin embargo, el porcentaje del nivel mórbido (17,76%) sigue siendo preocupante, ya que

estos estudiantes tienen hábitos que podrían afectar su salud significativamente en el futuro.

Si no se toman acciones para promover hábitos alimenticios más saludables, es probable que aumente la prevalencia de problemas de salud relacionados con la dieta en esta población. Un enfoque preventivo, con iniciativas como talleres de alimentación saludable, orientación sobre lectura de etiquetas y acceso a opciones nutritivas en el entorno escolar, podría impulsar mejoras en estos porcentajes, contribuyendo a una población estudiantil más sana y con mejor calidad de vida a largo plazo.

a) **Dimensión Alimentación:**

a) **Ítem 1**

**Tabla 13**

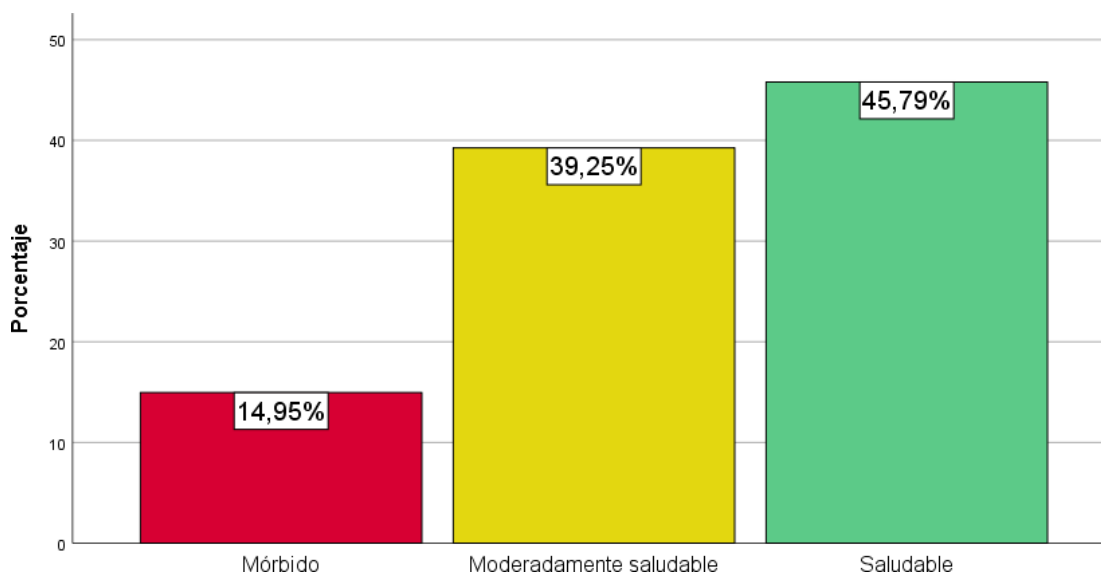
*Consumo 5 frutas y/o verduras al día.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	16	14,95
Nivel moderadamente saludable	42	39,25
Nivel saludable	49	45,79
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 7**

*Consumo 5 frutas y/o verduras al día.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 1, se puede observar que; el 14,95% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 39,25%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 45,79%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

El análisis de estos datos refleja una práctica de consumo de frutas y verduras en la población estudiada con varios aspectos positivos:

Nivel mórbido (14,95%): Cerca del 15% de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, lo que sugiere que tienen un consumo insuficiente o nulo de frutas y verduras en su dieta diaria. Esta carencia de nutrientes esenciales puede tener efectos negativos en su salud, afectando el sistema inmunológico, el crecimiento y el desarrollo óptimo, y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.

Nivel moderadamente saludable (39,25%): Un 39,25% de los estudiantes consume frutas y verduras de manera moderada, lo que indica que, aunque están integrando estos alimentos en su dieta, no alcanzan las recomendaciones de cinco porciones diarias. Este grupo está en un nivel intermedio y podría beneficiarse de orientaciones y estrategias que les ayuden a aumentar su consumo de frutas y verduras para alcanzar el nivel óptimo de consumo.

Nivel saludable (45,79%): El 45,79% de los estudiantes está en el nivel saludable, cumpliendo con la recomendación de consumir cinco porciones de frutas y verduras al día. Este grupo probablemente disfruta de una dieta equilibrada y variada, rica en vitaminas, minerales y fibra, lo cual es beneficioso para su salud y bienestar general.

#### Pronóstico

El pronóstico para esta población es positivo si se mantienen y fortalecen los hábitos de consumo de frutas y verduras. Sin embargo, el 54,2% de los estudiantes no cumple con la recomendación diaria, lo que indica que aún existe margen de mejora, especialmente para el grupo en el nivel moderadamente saludable y el nivel mórbido. Si este hábito de bajo consumo de frutas y verduras persiste, existe el riesgo de que estos estudiantes desarrollen deficiencias nutricionales y enfermedades relacionadas con la dieta, como obesidad y problemas metabólicos.

La implementación de programas de educación alimentaria, junto con el acceso facilitado a frutas y verduras frescas, podría ayudar a mejorar los porcentajes en los niveles saludables. Con ello, se promovería una dieta más completa y beneficiosa para el bienestar físico y mental de esta población a largo plazo.

## b) Ítem 2

Tabla 14

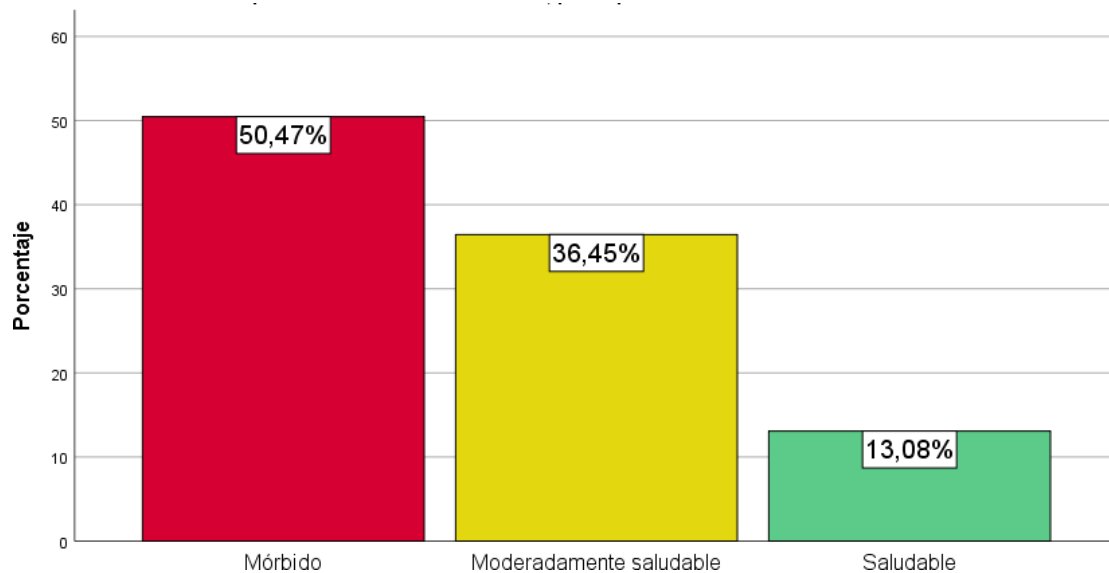
*A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	54	50,47
Nivel moderadamente saludable	39	36,45
Nivel saludable	14	13,08
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 8

*A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 2, se puede observar que; el 50,47% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 36,45%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 13,08%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

El análisis de estos datos evidencia patrones alimenticios en la población estudiada que podrían relacionarse con hábitos de sobrealimentación:

Nivel mórbido (50,47%): Más de la mitad de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, lo que indica que este grupo tiene un comportamiento persistente de solicitar más comida, incluso cuando ya se sienten satisfechos. Este hábito puede reflejar una relación no saludable con la alimentación, posiblemente influenciada por factores emocionales, culturales o de desinformación sobre las señales de saciedad. Esta tendencia puede derivar en problemas como el sobrepeso y la obesidad, además de aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Nivel moderadamente saludable (36,45%): Un 36,45% de los estudiantes está en el nivel moderadamente saludable, indicando que ocasionalmente piden más comida tras sentir saciedad. Aunque no es un comportamiento constante, representa un área de riesgo, ya que estas prácticas podrían eventualmente consolidarse como un hábito alimenticio no saludable si no se realiza una intervención educativa adecuada.

Nivel saludable (13,08%): Solo un pequeño porcentaje (13,08%) de los estudiantes presenta un comportamiento saludable, en el que respetan su señal de saciedad y evitan pedir más comida cuando ya se sienten satisfechos. Este grupo probablemente tiene una mayor conciencia sobre las señales naturales de su cuerpo y la importancia de mantener una alimentación equilibrada.

#### Pronóstico

Dado el alto porcentaje en el nivel mórbido, el pronóstico sugiere que, sin intervenciones adecuadas, esta población estudiantil podría enfrentar problemas de salud a largo plazo relacionados con el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la alimentación. Las prácticas de sobrealimentación, además de los problemas físicos, pueden influir en el bienestar emocional y en el rendimiento académico debido a la mala digestión y al malestar físico.

Para mejorar estos hábitos alimenticios, sería beneficioso implementar programas de educación nutricional que enseñen a los estudiantes a identificar y respetar las señales de saciedad, junto con talleres sobre porciones adecuadas y autorregulación alimentaria. Con

un enfoque preventivo y educativo, la institución educativa podría contribuir a reducir los porcentajes en el nivel mórbido y moderadamente saludable, promoviendo en su lugar prácticas que favorezcan una mejor relación con la comida y una salud a largo plazo más sólida.

### c) Ítem 3

**Tabla 15**

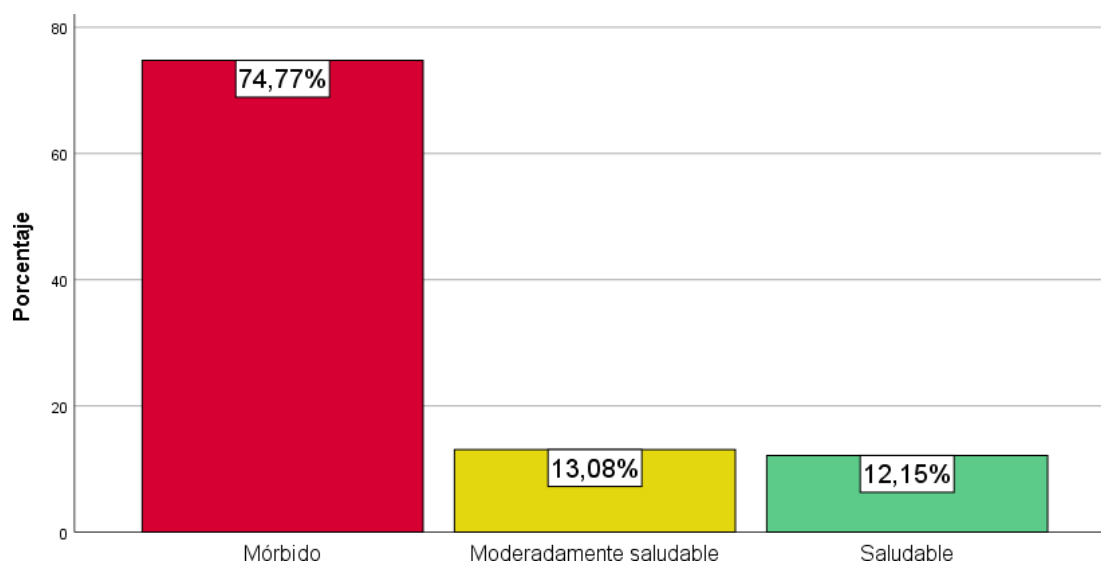
*Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	80	74,77
Nivel moderadamente saludable	14	13,08
Nivel saludable	13	12,15
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 9**

*Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 3, se puede observar que; el 74,77% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 13,08%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 12,15%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa

basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

El análisis de los datos indica una situación alarmante en cuanto al consumo adicional de azúcar en la dieta de los estudiantes:

**Nivel mórbido (74,77%):** La gran mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel mórbido de consumo adicional de azúcar, lo que sugiere una práctica arraigada de añadir cantidades significativas de azúcar en sus alimentos o bebidas, más allá de lo recomendado. Este nivel es preocupante, ya que una ingesta excesiva de azúcar está relacionada con problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

**Nivel moderadamente saludable (13,08%):** Un pequeño porcentaje de estudiantes reduce su consumo adicional de azúcar, pero aún incluye este hábito de manera ocasional o en cantidades moderadas. Aunque esta práctica es menos riesgosa, sigue representando un potencial peligro si no se controla adecuadamente.

**Nivel saludable (12,15%):** Solo una pequeña fracción de los estudiantes (12,15%) se encuentra en un nivel saludable, lo cual indica que ellos limitan o evitan el consumo adicional de azúcar. Este grupo representa a los estudiantes con un enfoque más consciente y controlado hacia su ingesta de azúcar.

#### Pronóstico

Dado el alto porcentaje en el nivel mórbido, el pronóstico sugiere que si no se implementan intervenciones educativas y políticas de salud efectivas, este hábito de consumo de azúcar puede llevar a un aumento significativo en problemas de salud crónicos en esta población en el futuro. Esto podría derivar en un aumento de enfermedades no transmisibles (ENT) y una mayor demanda de servicios de salud. Una estrategia de intervención que incluya educación nutricional, promoción de estilos de vida saludables y acceso a alternativas menos procesadas y azucaradas podría, en cambio, ayudar a mejorar los indicadores de salud en esta población.



## d) Ítem 4

Tabla 16

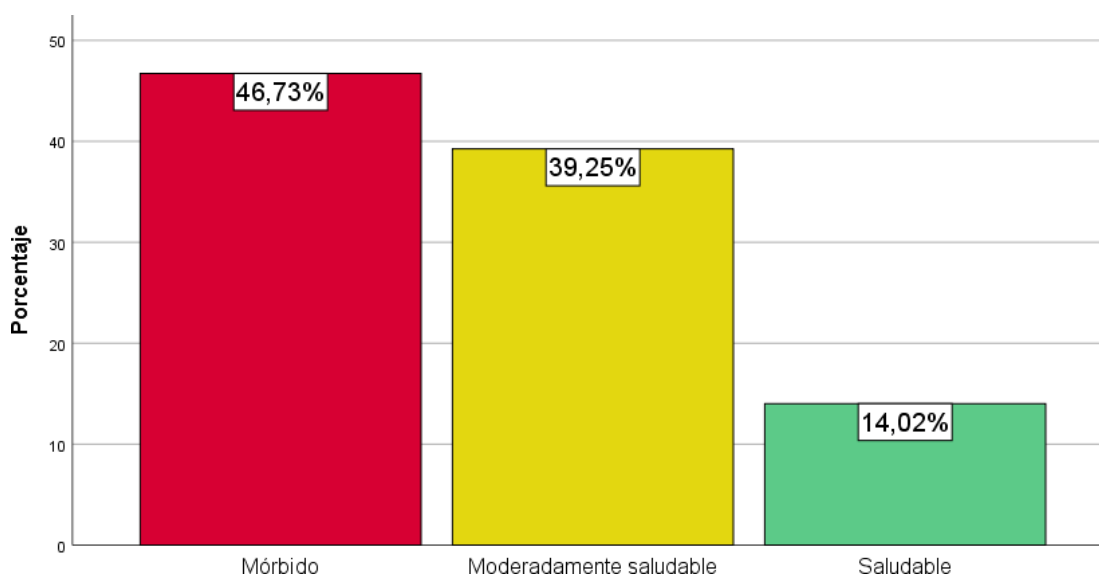
*Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	50	46,73
Nivel moderadamente saludable	42	39,25
Nivel saludable	15	14,02
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 10

*Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 4, se puede observar que; el 46,73% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 39,25%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 14,02%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Los datos reflejan que una gran parte de los estudiantes tiene un consumo elevado de alimentos chatarra en su dieta diaria:

Nivel mórbido (46,73%): Casi la mitad de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, lo que sugiere que consumen regularmente alimentos chatarra (frituras, galletas, pan dulce). Este alto porcentaje indica un patrón de consumo de alimentos ultra procesados y ricos en grasas, azúcares y sal, lo que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud, como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y problemas de colesterol a largo plazo. Este nivel indica una fuerte dependencia de alimentos de baja calidad nutricional.

Nivel moderadamente saludable (39,25%): Un 39,25% de los estudiantes se encuentra en el nivel moderadamente saludable, lo que implica un consumo ocasional de alimentos chatarra. Aunque este grupo no tiene un comportamiento de consumo excesivo, la ingesta intermitente de estos alimentos aún representa un riesgo para la salud, especialmente si no hay equilibrio con opciones saludables en el resto de su dieta.

Nivel saludable (14,02%): Solo un 14,02% de los estudiantes está en el nivel saludable, lo cual indica que este pequeño grupo evita en gran medida el consumo de alimentos chatarra, optando posiblemente por alternativas más nutritivas y frescas en su alimentación diaria. Este grupo probablemente cuenta con un conocimiento o conciencia más clara sobre los beneficios de una alimentación balanceada.

#### Pronóstico

El pronóstico indica que, si no se implementan intervenciones en el entorno educativo, el porcentaje de estudiantes en el nivel mórbido podría mantenerse o incluso aumentar, lo que llevaría a una serie de problemas de salud crónicos en la población estudiantil. A largo plazo, el consumo excesivo de alimentos chatarra podría impactar negativamente en el rendimiento académico, ya que una dieta alta en azúcares y grasas suele asociarse con menor concentración y energía.

Para contrarrestar esta situación, sería beneficioso implementar un programa educativo centrado en la alimentación saludable, junto con políticas que limiten el acceso a alimentos chatarra en la institución. Alternativas como la creación de un programa de alimentos saludables en la cafetería o en las opciones de almuerzo, junto con talleres para padres y estudiantes sobre nutrición y hábitos de vida saludable, podrían mejorar el

comportamiento alimenticio. Estas intervenciones podrían, con el tiempo, reducir los porcentajes en el nivel mórbido y moderadamente saludable y fomentar una población estudiantil más saludable y equilibrada.

### e) Ítem 5

**Tabla 17**

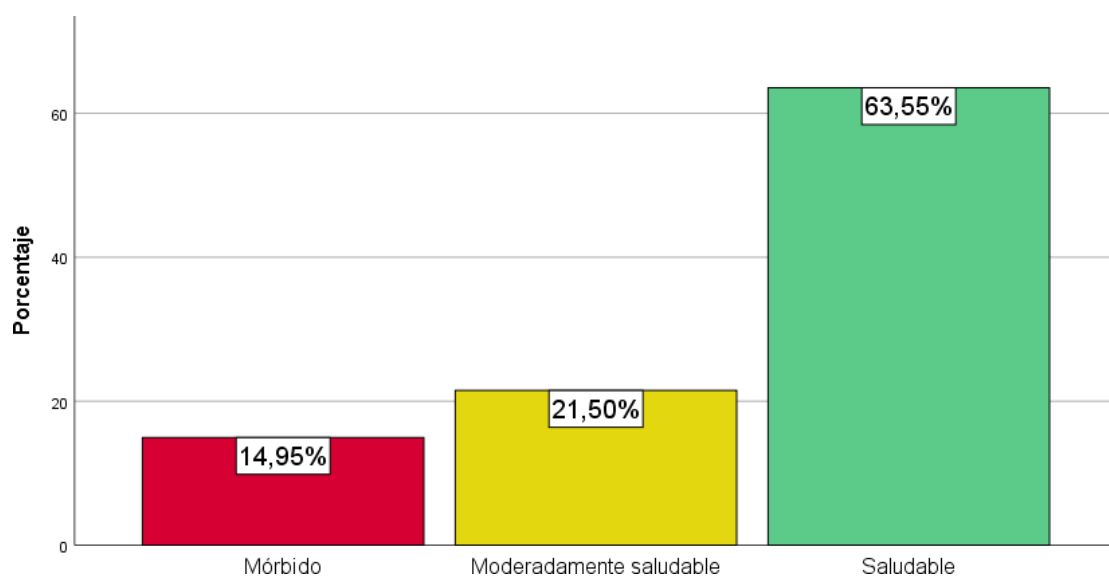
*Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	16	14,95
Nivel moderadamente saludable	23	21,50
Nivel saludable	68	63,55
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 11**

*Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 5, se puede observar que; el 14,95% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 21,50%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 63,55%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Este análisis refleja una situación alentadora en cuanto a los hábitos alimenticios básicos de la mayoría de los estudiantes en términos de frecuencia de comidas:

**Nivel saludable (63,55%):** La mayoría de los estudiantes (63,55%) se encuentra en el nivel saludable, lo que indica que estos estudiantes tienen el hábito de consumir las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena). Esto sugiere que mantienen una estructura alimenticia adecuada, lo cual es esencial para el bienestar físico, mental y académico, ya que las comidas regulares aportan energía y nutrientes necesarios para las actividades diarias y el desarrollo.

**Nivel moderadamente saludable (21,50%):** Un 21,50% de los estudiantes se encuentra en el nivel moderadamente saludable, lo que podría indicar que consumen al menos dos comidas al día o que, aunque consuman las tres comidas, presentan alguna irregularidad en su horario. Este grupo está en riesgo de desarrollar problemas relacionados con la ingesta inadecuada de nutrientes y el metabolismo, ya que la falta de estructura en la alimentación puede llevar a una disminución en el rendimiento y posibles desequilibrios nutricionales.

**Nivel mórbido (14,95%):** Un 14,95% de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, lo que indica una omisión frecuente de comidas. Esto podría deberse a factores como la falta de acceso a alimentos, un estilo de vida desordenado, o desconocimiento de la importancia de una alimentación regular. Este comportamiento puede conllevar riesgos para la salud, ya que una alimentación insuficiente afecta el metabolismo, debilita el sistema inmune y puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico y el desarrollo físico.

Pronóstico

El pronóstico es positivo, dado que la mayoría de los estudiantes mantiene una estructura alimenticia saludable. Sin embargo, el 36,45% restante aún representa una población vulnerable. De no tomar medidas, el grupo en el nivel mórbido corre el riesgo de experimentar problemas de salud relacionados con la desnutrición, mientras que el grupo moderadamente saludable podría derivar en hábitos alimenticios irregulares que con el tiempo afecten su bienestar.

Para mejorar la situación, se recomienda implementar programas educativos sobre la importancia de la regularidad en la alimentación y su impacto en la salud y el rendimiento académico. También sería beneficioso promover un entorno donde los estudiantes tengan acceso adecuado a alimentos saludables. Con una intervención que promueva la regularidad de las comidas y la concienciación sobre una estructura alimenticia equilibrada, podría lograrse una mejora sostenida en los porcentajes, aumentando el grupo en el nivel saludable y reduciendo el nivel mórbido.

## f) Ítem 6

Tabla 18

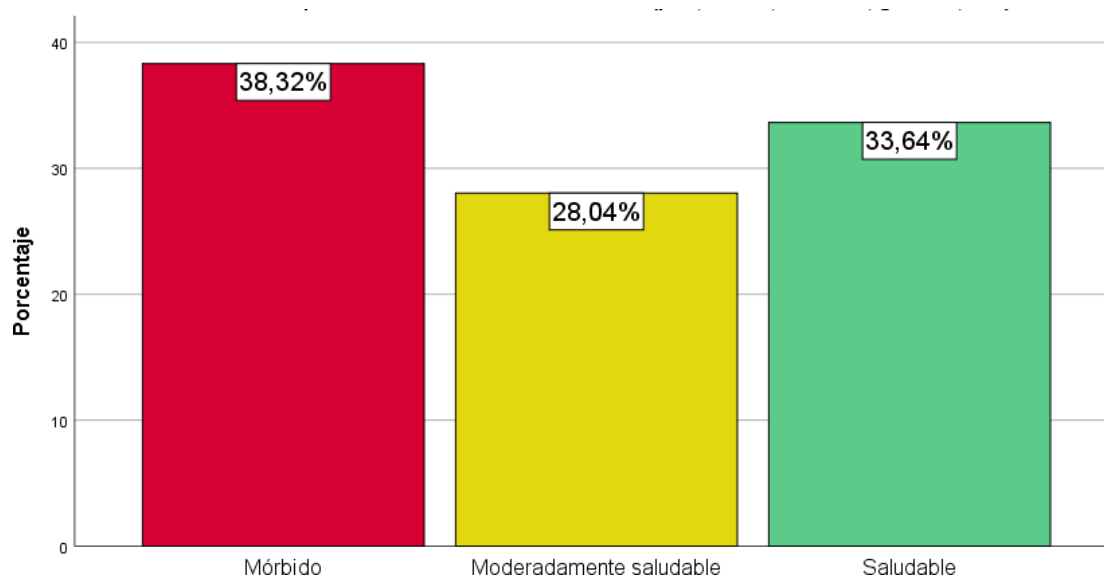
Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	41	38,32
Nivel moderadamente saludable	30	28,04
Nivel saludable	36	33,64
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 12

Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 6, se puede observar que; el 38,32% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 28,04 %, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 33,64%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa

basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Los resultados muestran una tendencia significativa hacia el consumo elevado de carbohidratos en la población estudiantil:

Nivel mórbido (38,32%): Cerca del 40% de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, lo que indica un consumo excesivo de carbohidratos diarios (más de 3 porciones), principalmente a través de alimentos como pan, tortillas, cereales y galletas. Este consumo desbalanceado podría tener consecuencias en su salud a largo plazo, ya que una dieta rica en carbohidratos, especialmente si son refinados, puede incrementar el riesgo de sobrepeso, obesidad y problemas metabólicos, como resistencia a la insulina.

Nivel moderadamente saludable (28,04%): Un 28,04% de los estudiantes se encuentra en el nivel moderadamente saludable, lo que sugiere que su consumo de carbohidratos es menos excesivo, pero todavía superior al recomendado. Aunque no están en un nivel de consumo tan alto como el grupo mórbido, estos estudiantes también podrían beneficiarse de ajustes en su dieta para equilibrar el consumo de carbohidratos con otros grupos alimenticios, como proteínas y vegetales.

Nivel saludable (33,64%): Un 33,64% de los estudiantes está en el nivel saludable, consumiendo una cantidad equilibrada de carbohidratos. Este grupo probablemente logra un balance adecuado en su ingesta diaria de nutrientes, lo que contribuye a una dieta más equilibrada y reduce el riesgo de problemas de salud asociados con el consumo excesivo de carbohidratos.

#### Pronóstico

Si no se realizan intervenciones, el grupo en el nivel mórbido corre el riesgo de desarrollar problemas de salud como aumento de peso, disminución de energía y, potencialmente, enfermedades relacionadas con la mala alimentación en la edad adulta. El grupo en el nivel moderadamente saludable también podría ver deteriorada su salud si el consumo de carbohidratos se convierte en un hábito difícil de controlar.

Para mejorar la situación, sería recomendable implementar programas educativos que enseñen sobre la importancia del equilibrio en la dieta y el rol de los carbohidratos dentro de una alimentación saludable.

## ) Ítem 7

Tabla 19

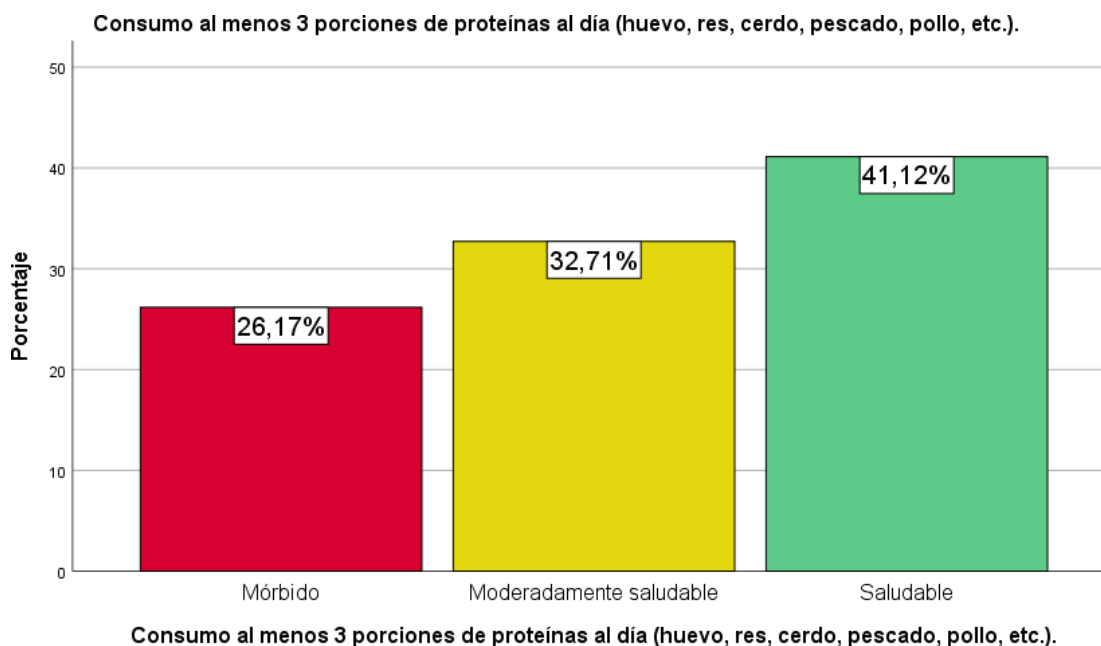
Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	28	26,17
Nivel moderadamente saludable	35	32,71
Nivel saludable	44	41,12
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 13

Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).



De la tabla y figura, en cuanto al ítem 7, se puede observar que; el 26,17% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 32,71%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 41,12%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de



vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

El consumo de proteínas entre los estudiantes refleja una situación equilibrada, aunque con áreas de mejora para promover una ingesta más uniforme de este macronutriente esencial.

Nivel saludable (41,12%): Un 41,12% de los estudiantes se encuentra en el nivel saludable, lo que sugiere que mantienen un consumo adecuado de proteínas diarias (al menos 3 porciones). Este nivel de consumo favorece el desarrollo y la recuperación muscular, la concentración y el mantenimiento del sistema inmune, lo cual es crucial para estudiantes en pleno desarrollo. Este grupo probablemente cuenta con una dieta balanceada y consciente de la importancia de las proteínas.

Nivel moderadamente saludable (32,71%): Un 32,71% de los estudiantes consume una cantidad de proteínas que está por debajo del ideal, lo que indica una ingesta intermitente o insuficiente. Este grupo puede estar recibiendo proteínas de manera esporádica, lo cual podría no satisfacer completamente las necesidades diarias del organismo, afectando su desarrollo físico y su rendimiento académico a largo plazo.

Nivel mórbido (26,17%): Un 26,17% de los estudiantes se encuentra en el nivel mórbido, reflejando una carencia importante de proteínas en su dieta diaria. Este grupo está en riesgo de padecer deficiencias nutricionales que pueden afectar su salud, causando debilidad muscular, problemas en el crecimiento y disminución en la función inmune, haciéndolos más susceptibles a enfermedades.

#### Pronóstico

Para mejorar estos resultados, la institución educativa podría implementar programas de educación nutricional, enfatizando la importancia del consumo regular de proteínas y cómo integrarlas de manera asequible en la dieta diaria. Además, podrían considerarse estrategias como ofrecer opciones de comidas ricas en proteínas en la institución y actividades educativas para padres y estudiantes sobre fuentes de proteínas y sus beneficios. Con estas acciones, se espera un aumento del nivel saludable y una disminución en los niveles mórbido y moderadamente saludable, promoviendo así una mejor salud y rendimiento académico en el estudiantado.

## h) Ítem 8

Tabla 20

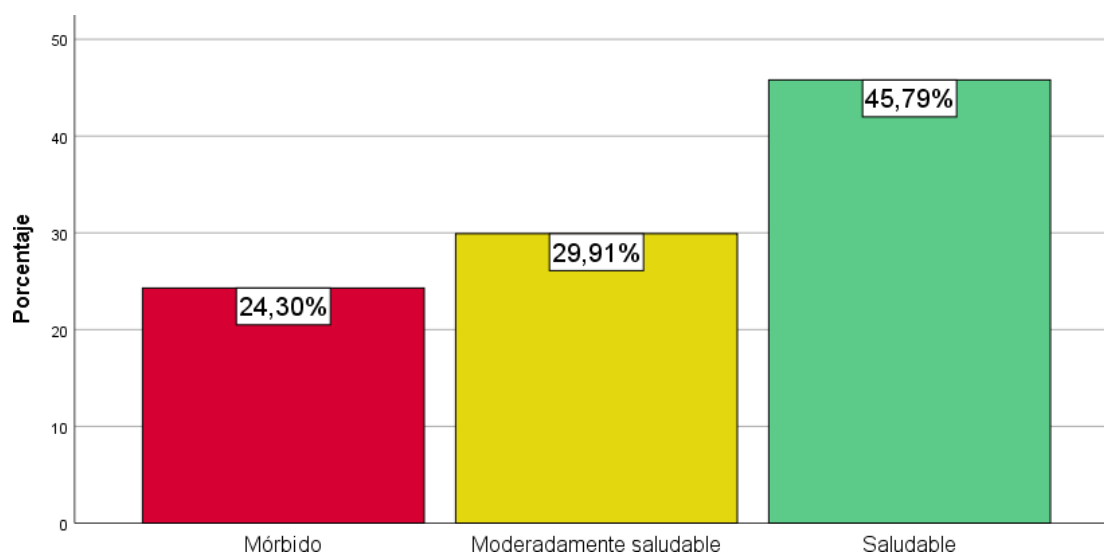
*Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	26	24,30
Nivel moderadamente saludable	32	29,91
Nivel saludable	49	45,79
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 14

*Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 8, se puede observar que; el 24,30% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 29,91%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 45,79%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en

un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel saludable (45.79%): Este porcentaje de estudiantes alcanza el consumo recomendado de al menos 5 vasos de agua simple al día. Aunque representa una cifra significativa, que sugiere que casi la mitad de los estudiantes tienen un hábito adecuado de hidratación, todavía hay margen para aumentar este porcentaje.

Nivel moderadamente saludable (29.91%): Este grupo de estudiantes se encuentra en una zona de riesgo, ya que su consumo de agua simple es menor al recomendado, aunque probablemente cercano. Este grupo podría estar compensando con otras bebidas (como jugos o refrescos), lo que implica que reciben líquidos, pero no necesariamente la hidratación ideal que aporta el agua simple.

Nivel mórbido (24.30%): Cerca de una cuarta parte de los estudiantes presenta una ingesta de agua simple insuficiente, lo cual es preocupante. La baja hidratación en este grupo podría tener implicaciones en la salud, afectando funciones fisiológicas y cognitivas, y potencialmente incrementando el riesgo de problemas de salud como fatiga, falta de concentración o problemas renales.

#### Pronóstico

Si no se implementan intervenciones, es posible que el grupo en niveles moderadamente saludables y mórbidos mantenga o incluso empeore sus hábitos. Sin embargo, con estrategias de promoción de la salud, como campañas educativas sobre la importancia del consumo de agua, la accesibilidad al agua potable en la institución, y el fomento de hábitos saludables entre los estudiantes, se podrían lograr mejoras significativas.

## i) Ítem 9

Tabla 21

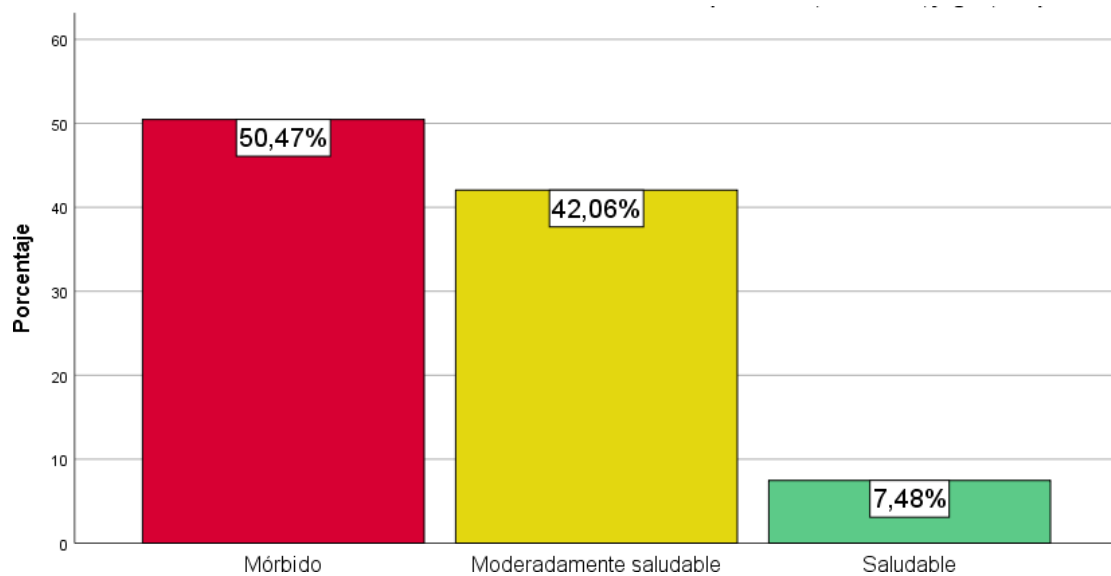
*Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	54	50,47
Nivel moderadamente saludable	45	42,06
Nivel saludable	8	7,48
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 15

*Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 9, se puede observar que; el 50,47% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 42,06%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 7,48%, lograron estar en un nivel

pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (50.47%): La mitad de los estudiantes consume más de una bebida azucarada al día, lo que representa un hábito alimenticio preocupante y potencialmente dañino. Este alto porcentaje indica una prevalencia significativa de consumo excesivo de azúcar entre los estudiantes, lo cual puede estar asociado a problemas de salud como sobrepeso, caries, riesgo de diabetes tipo 2 y otros problemas metabólicos. El alto consumo de bebidas azucaradas también puede interferir en la hidratación adecuada si desplaza el consumo de agua simple.

Nivel moderadamente saludable (72.06%): Al sumar el nivel mórbido y el moderadamente saludable, encontramos que más del 70% de los estudiantes presentan un hábito poco saludable con respecto al consumo de bebidas azucaradas. Este dato sugiere que la mayoría de los estudiantes no ha desarrollado una preferencia por bebidas más saludables, lo cual podría estar relacionado con influencias culturales, accesibilidad de las bebidas azucaradas o falta de educación sobre alimentación balanceada.

Nivel saludable (7.48%): Solo una pequeña minoría de los estudiantes evita el consumo excesivo de bebidas azucaradas, indicando que muy pocos tienen hábitos que protegen su salud respecto a la ingesta de azúcar. Este bajo porcentaje subraya una oportunidad y necesidad de intervención para mejorar la educación nutricional en la institución.

#### Pronóstico

Si no se realizan intervenciones, es probable que el consumo elevado de bebidas azucaradas se mantenga o incluso aumente debido a la disponibilidad y accesibilidad de estos productos y la falta de conciencia sobre sus efectos a largo plazo. Sin embargo, con estrategias adecuadas, como la promoción de la salud, la implementación de políticas de restricción de bebidas azucaradas en la institución, y programas educativos, se podría reducir significativamente el consumo de estas bebidas.

## j) Ítem 10

**Tabla 22**

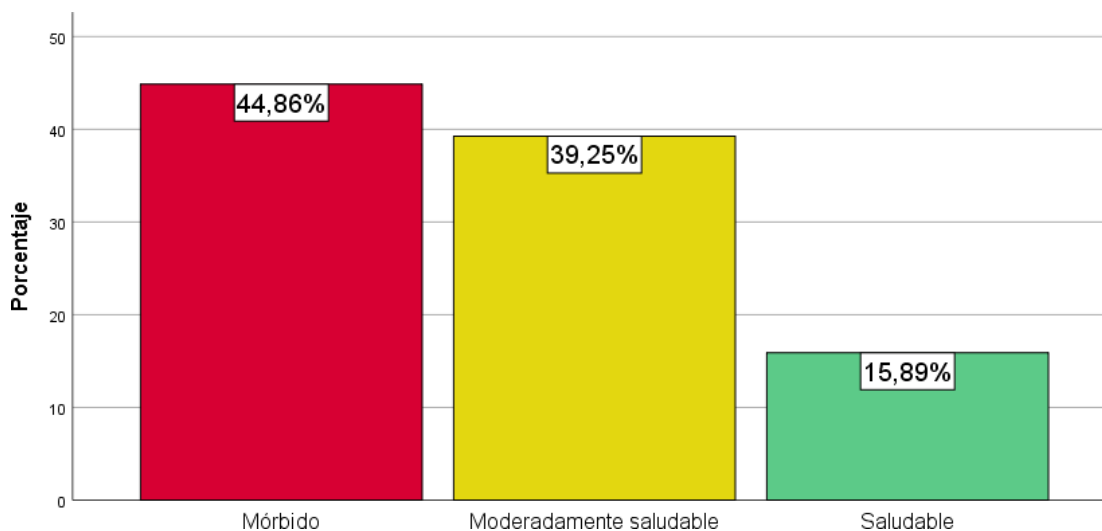
*Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	48	44,86
Nivel moderadamente saludable	42	39,25
Nivel saludable	17	15,89
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 16**

*Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 10, se puede observar que; el 44,86% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 39,25%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 15,89%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa

basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (44.86%): Casi la mitad de los estudiantes consume regularmente alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para obtener energía adicional. Este porcentaje es alarmante, ya que indica una dependencia significativa de estos productos, lo que puede llevar a problemas de salud a largo plazo, como insomnio, ansiedad, problemas de concentración y, en algunos casos, dependencia psicológica a los estimulantes.

Nivel moderadamente saludable (39.25%): Un porcentaje adicional de estudiantes se encuentra en un nivel moderadamente saludable, lo que sugiere que consumen estimulantes con menor frecuencia, pero aún representan un grupo de riesgo. Esta categoría puede incluir estudiantes que consumen estas sustancias de forma ocasional o en cantidades limitadas, pero que, sin embargo, recurren a estimulantes en lugar de estrategias naturales para mejorar sus niveles de energía, como una buena nutrición y sueño adecuado.

Nivel saludable (15.89%): Solo una pequeña minoría de los estudiantes (15.89%) evita el consumo de estas sustancias, lo cual indica que muy pocos han desarrollado hábitos saludables en relación a la regulación de su energía diaria sin depender de productos estimulantes. Este bajo porcentaje destaca la necesidad de promover métodos alternativos y más sostenibles de manejo de energía y concentración.

#### Pronóstico

Sin intervenciones, es probable que el consumo de estimulantes en esta población se mantenga e incluso incremente, ya que la tendencia a depender de estos productos puede verse reforzada por factores como la presión académica, el acceso a bebidas energéticas, y la falta de conciencia sobre los efectos negativos de estos hábitos. Sin embargo, con estrategias educativas sobre la importancia de hábitos de descanso y alimentación equilibrada, junto con políticas que limiten la venta de estimulantes en el entorno educativo, se podría reducir este consumo.

### 5.2.2. Nivel actual de la dimensión 2

**Tabla 23**

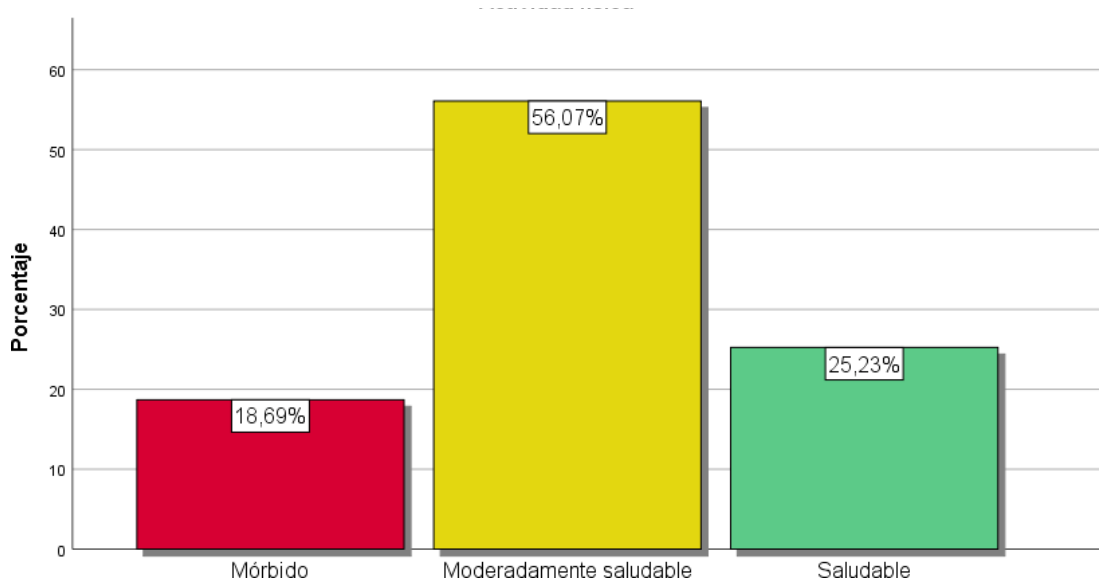
**Actividad física**

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	20	18,67
Nivel moderadamente saludable	60	56,07
Nivel saludable	27	25,23
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 17**

**Actividad física**



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; Actividad física en los estudiantes de nivel secundario, se puede observar que; el 18,69% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 56,07%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 25,23%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio



realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (18,67%): Un porcentaje considerable de estudiantes presenta un nivel de actividad física muy bajo, lo cual podría estar asociado con hábitos sedentarios y riesgos de salud significativos, como obesidad y enfermedades cardiovasculares. Este grupo necesita atención prioritaria mediante intervenciones específicas que promuevan un cambio en sus rutinas diarias.

Nivel moderadamente saludable (56,07%): La mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel intermedio de actividad física. Esto sugiere que, aunque tienen cierta actividad, no es suficiente para obtener todos los beneficios de la actividad física regular. Este grupo representa una oportunidad para implementar estrategias que refuercen y aumenten su nivel de actividad.

Nivel saludable (25,23%): Un cuarto de la población estudiada practica suficiente actividad física para mantener un buen estado de salud. Esto indica que existen prácticas y conductas positivas en la institución que pueden ser modeladas o reforzadas para motivar a otros estudiantes.

#### Pronóstico

Si la institución no realiza cambios significativos, es probable que el grupo en el nivel mórbido aumente, debido a la tendencia general de hábitos sedentarios en las generaciones jóvenes. Esto podría traer implicaciones como un incremento en los problemas de salud, ausentismo escolar y bajo rendimiento académico. Si se implementan programas integrales de promoción de la salud, que incluyan actividades físicas adaptadas a los intereses de los estudiantes y concientización sobre los beneficios de un estilo de vida activo, es posible que el porcentaje en el nivel moderadamente saludable se desplace hacia el nivel saludable. Así, la cantidad de estudiantes en el nivel mórbido podría reducirse. Se recomienda diseñar programas extracurriculares, incorporar educación física motivante en el plan de estudios y fomentar la participación en deportes o actividades recreativas en familia. Además, campañas de concientización podrían abordar las barreras que impiden a los estudiantes participar más activamente.

k) **Dimensión Actividad física:**

k) **Ítem 11**

**Tabla 24**

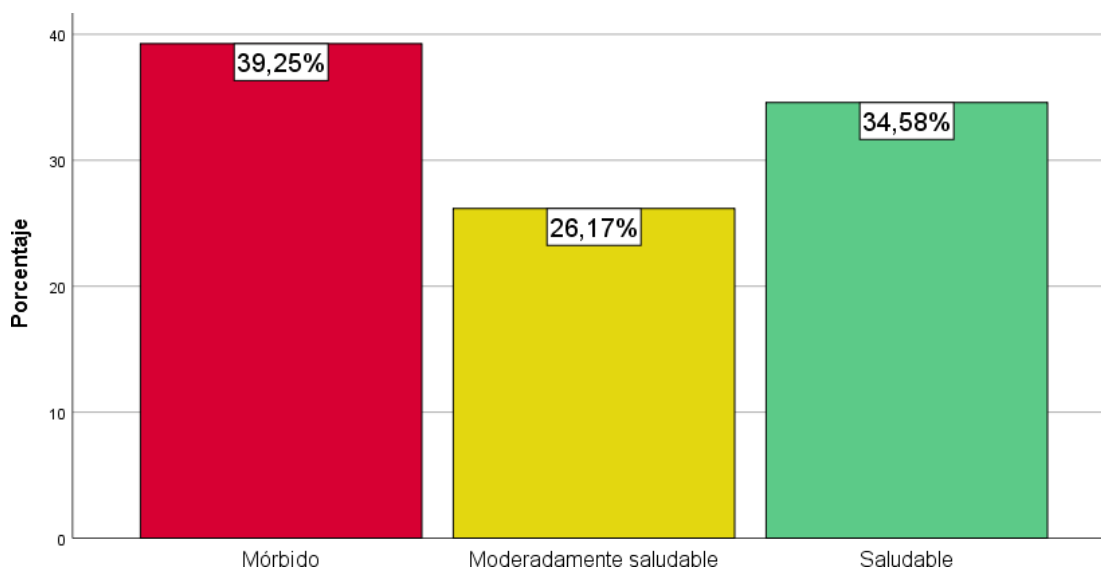
*Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	42	39,25
Nivel moderadamente saludable	28	26,17
Nivel saludable	37	34,58
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 18**

*Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 11, se puede observar que; el 39,25% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 26,17%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 34,58%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (39,25%): Un porcentaje significativo de estudiantes (casi el 40%) no realiza activación física en la escuela más de tres veces por semana, lo que indica un nivel insuficiente de actividad. Esto es preocupante, ya que un bajo nivel de actividad física puede asociarse con un estilo de vida sedentario, incremento de riesgos de salud como la obesidad y problemas relacionados con el bienestar emocional y mental.

Nivel moderadamente saludable (26,17%): Este grupo de estudiantes participa en la activación física de manera intermedia. Si bien tienen una participación regular, no es la ideal para obtener todos los beneficios de la actividad física frecuente. Estos estudiantes están en un punto de equilibrio en el que, con apoyo y motivación, podrían moverse hacia un nivel más saludable.

Nivel saludable (34,58%): Aproximadamente un tercio de los estudiantes ya participa en activaciones físicas más de tres veces a la semana, cumpliendo con una cantidad de ejercicio que se considera beneficiosa para mantener un buen estado de salud física y mental.

#### Pronóstico

Si no se implementan medidas para aumentar la participación en la activación física, es probable que el grupo en el nivel mórbido crezca. Esto puede deberse a factores como la falta de programas de actividad física atractivos, limitaciones de infraestructura o falta de motivación entre los estudiantes. Implementar programas que fomenten la activación física más de tres veces a la semana podría reducir el porcentaje del nivel mórbido y trasladar a más estudiantes al nivel saludable. Las intervenciones podrían incluir clases de educación física más dinámicas, clubes deportivos, campañas motivacionales, y adaptaciones para que la actividad física sea inclusiva y atractiva. El hecho de que más del 60% de los estudiantes no esté en el nivel saludable sugiere la necesidad de una revisión de las estrategias actuales de promoción de la actividad física. Mejorar las políticas y programas podría contribuir significativamente al desarrollo integral de los estudiantes.

## I) Ítem 12

Tabla 25

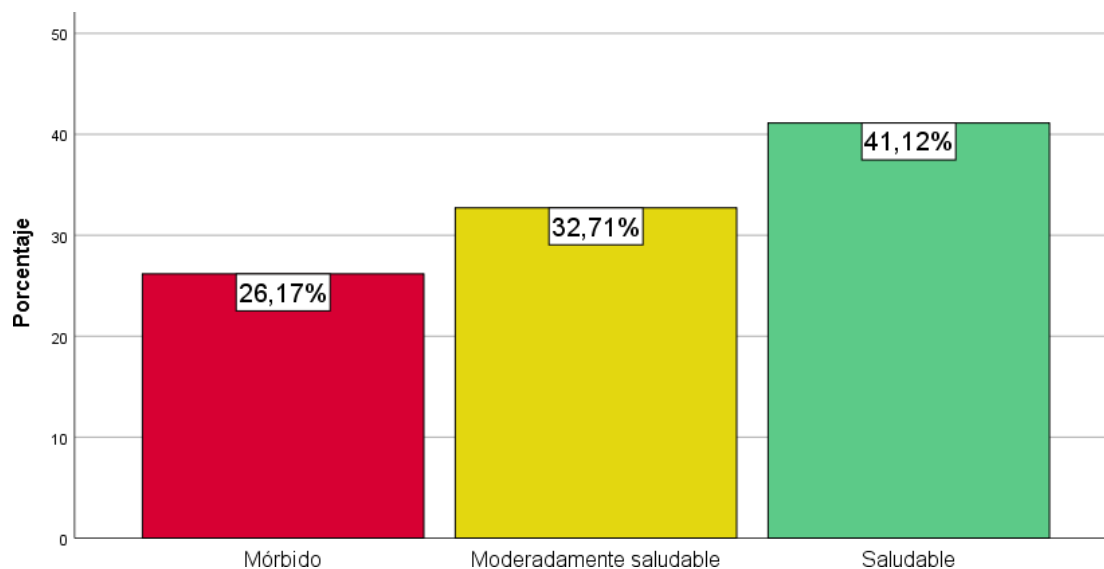
*Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, futbol, danza, etc.).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	28	26,17
Nivel moderadamente saludable	35	32,71
Nivel saludable	44	41,12
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 19

*Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, futbol, danza, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 12, se puede observar que; el 26,17% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 32,71%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 41,12%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (26,17%): Un poco más de una cuarta parte de los estudiantes no practica deportes en su tiempo libre de forma regular. Este grupo está en riesgo de llevar un estilo de vida sedentario, lo que podría contribuir a problemas de salud como la obesidad, enfermedades metabólicas y efectos negativos en su bienestar emocional y social.

Nivel moderadamente saludable (32,71%): Casi un tercio de los estudiantes practica deportes ocasionalmente, pero no con la frecuencia o consistencia necesarias para maximizar los beneficios para la salud. Este grupo tiene un potencial significativo de mejora, ya que muestra interés en la actividad física pero necesita apoyo y motivación para aumentar su participación.

Nivel saludable (41,12%): Casi la mitad de los estudiantes practica deportes de forma regular en su tiempo libre, lo cual es un indicador positivo. Este grupo ya está obteniendo los beneficios de un estilo de vida activo, incluyendo mejor salud física, mental y un mayor nivel de energía y rendimiento académico.

#### Pronóstico

Si la institución educativa no implementa medidas para promover la práctica de deportes en el tiempo libre, es probable que el nivel mórbido permanezca estable o aumente, especialmente considerando los desafíos asociados a la vida moderna, como el tiempo excesivo frente a pantallas y la falta de espacios adecuados para la recreación. El nivel moderadamente saludable representa una oportunidad de crecimiento. Con intervenciones adecuadas, como campañas de promoción de deportes y actividades extracurriculares, muchos de estos estudiantes podrían pasar al nivel saludable. Aumentar la disponibilidad de opciones deportivas y fomentar un ambiente de apoyo y comunidad puede motivar a más estudiantes a participar. Si se incrementa el porcentaje de estudiantes en el nivel saludable, la institución podría observar mejoras en la salud general, el desempeño académico y la integración social de los estudiantes. Además, se podría reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

**m) Ítem 13**

**Tabla 26**

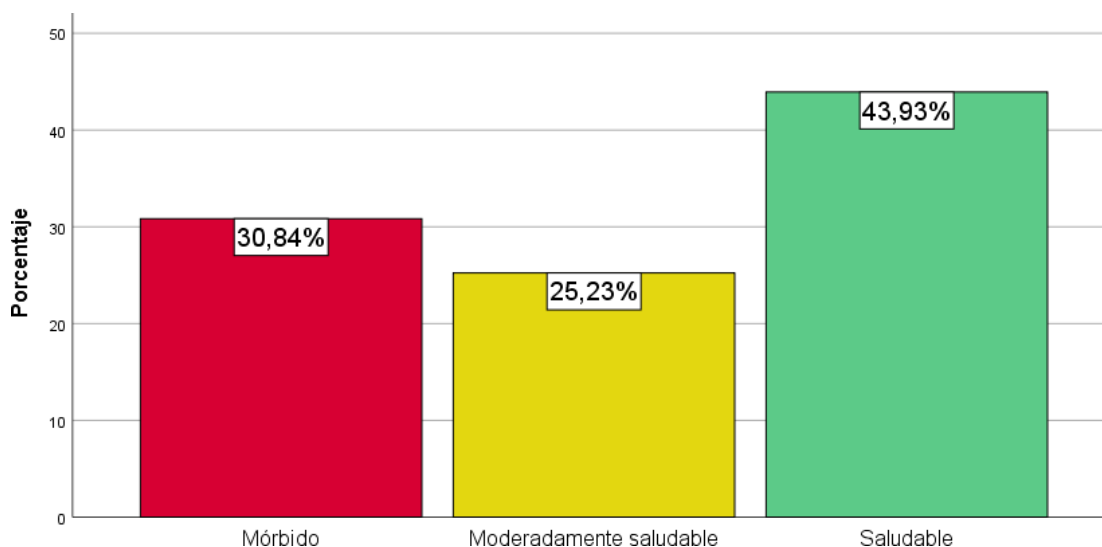
*En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	20	30,84
Nivel moderadamente saludable	41	25,23
Nivel saludable	46	43,93
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 20**

*En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 13, se puede observar que; el 30,84% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 25,23%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 43,93%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (30,84%): Cerca de un tercio de los estudiantes pasa más de tres horas diarias revisando redes sociales, viendo televisión o jugando videojuegos, lo que indica un uso excesivo de pantallas en su tiempo libre. Este grupo está en riesgo de desarrollar hábitos sedentarios que pueden afectar negativamente su salud física (como problemas de visión, obesidad y posturas inadecuadas) y su bienestar mental (como ansiedad, depresión o dificultades para concentrarse).

Nivel moderadamente saludable (25,23%): Este grupo tiene un nivel de consumo moderado de pantallas, lo cual puede ser manejable, aunque podría beneficiarse de una mayor regulación en el tiempo que pasan frente a dispositivos electrónicos. Con apoyo y concientización, estos estudiantes podrían disminuir su tiempo de pantalla y adoptar actividades más activas.

Nivel saludable (43,93%): Casi la mitad de los estudiantes utiliza menos de tres horas al día en actividades de pantalla, lo cual es un indicador positivo. Este grupo probablemente encuentra un balance entre el uso de pantallas y otras actividades que benefician su desarrollo y bienestar general, como la actividad física, el estudio y la interacción social cara a cara.

#### Pronóstico

Si la institución no toma medidas para promover el uso saludable de la tecnología, el porcentaje de estudiantes en el nivel mórbido podría aumentar. Esto podría traducirse en efectos negativos tanto en la salud física como en el rendimiento académico y en las habilidades sociales de los estudiantes. El hecho de que un cuarto de los estudiantes esté en el nivel moderadamente saludable indica una oportunidad para intervenir y ayudar a que este grupo reduzca aún más su tiempo de pantalla. Con orientación adecuada, algunos de estos estudiantes podrían disminuir su tiempo frente a pantallas y trasladarse al nivel saludable. Si se implementan políticas o programas que promuevan actividades alternativas al uso de pantallas, la institución podría observar una mejora en el desempeño académico y en la salud física y emocional de los estudiantes, así como un aumento en la interacción social en el entorno escolar.

## n) Ítem 14

Tabla 27

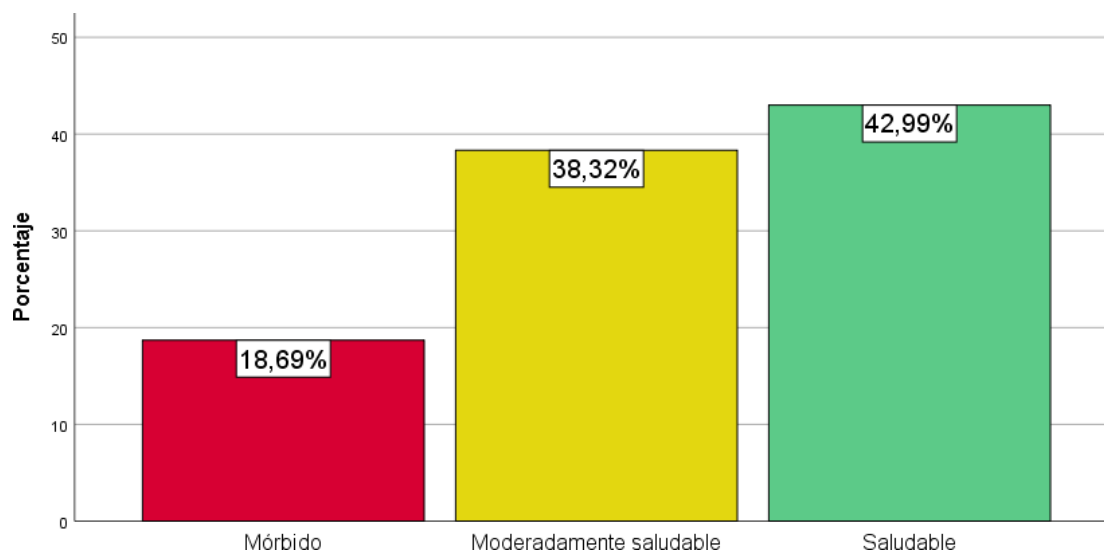
*En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	20	18,69
Nivel moderadamente saludable	41	38,32
Nivel saludable	46	43,99
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 21

*En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 14, se puede observar que; el 18,69% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 38,32%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 42,99%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de



vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (18,69%): Una minoría, pero aún relevante, de los estudiantes (18,69%) tiene un nivel bajo de participación en actividades artísticas y de lectura. Este grupo puede estar perdiendo los beneficios que estas actividades ofrecen, como el desarrollo de la creatividad, la mejora de la concentración y el bienestar emocional. Su bajo nivel de participación podría estar relacionado con la falta de interés, acceso o tiempo para dedicarse a estas actividades.

Nivel moderadamente saludable (38,32%): Un porcentaje considerable de estudiantes participa de manera ocasional o limitada en actividades artísticas o de lectura. Este grupo demuestra cierto interés, pero la frecuencia o el compromiso no son suficientes para aprovechar al máximo los beneficios de estas actividades. Con la motivación y los recursos adecuados, podrían pasar a un nivel más saludable.

Nivel saludable (43,99%): Casi la mitad de los estudiantes practica de forma regular actividades artísticas o de lectura en su tiempo libre, lo cual es un signo positivo. Estas prácticas contribuyen al desarrollo de habilidades importantes como la creatividad, la expresión personal y la empatía. También pueden mejorar el rendimiento académico al estimular funciones cognitivas superiores.

#### Pronóstico

Si no se promueven activamente las actividades artísticas y la lectura, es probable que el grupo en el nivel mórbido se mantenga igual o crezca, especialmente si los estudiantes son absorbidos por otras actividades menos productivas, como el uso excesivo de pantallas. El grupo en el nivel moderadamente saludable representa una oportunidad clave para la institución. Si se ofrecen más oportunidades y recursos (como talleres, clubes de arte y lectura, o acceso a bibliotecas y materiales artísticos), estos estudiantes podrían participar más activamente y trasladarse al nivel saludable. Aumentar la cantidad de estudiantes en el nivel saludable puede mejorar su capacidad de concentración, habilidades de resolución de problemas y bienestar emocional. Estos beneficios también se reflejarían en un mejor desempeño académico y en un entorno escolar más enriquecedor.

## o) Ítem 15

Tabla 28

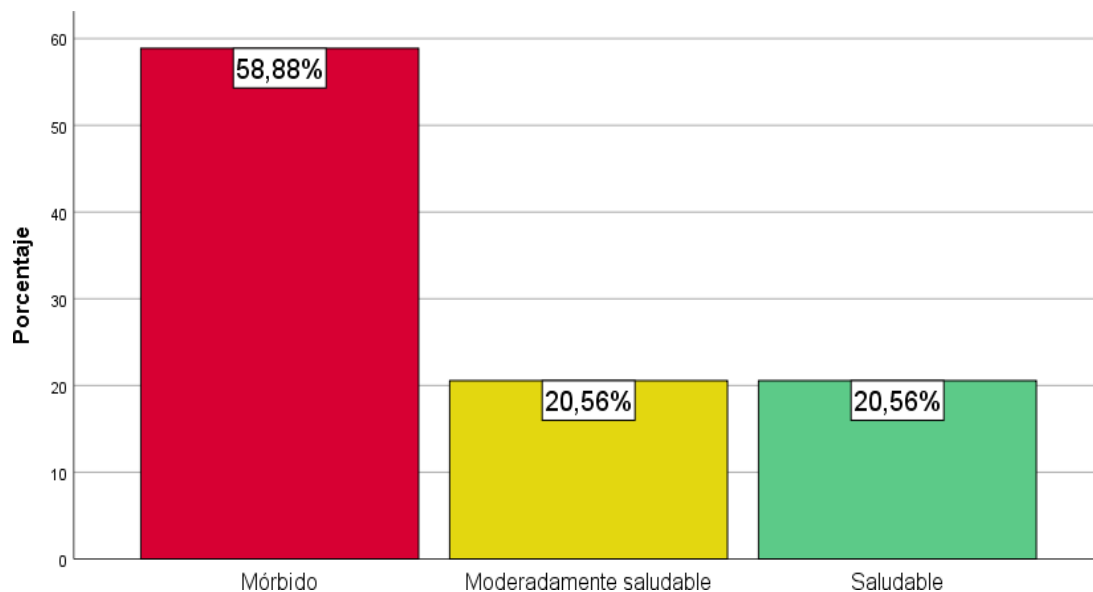
*Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	63	58,88
Nivel moderadamente saludable	22	20,56
Nivel saludable	22	20,56
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 22

*Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 15, se puede observar que; el 58,88% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 20,56%, de estudiantes demostraron estar en nivel

moderadamente saludable, mientras que solo el otro 20,56%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (58,88%): Un porcentaje muy alto de los estudiantes (casi el 59%) no participa en deportes de alto riesgo. Esto podría interpretarse como una falta de interés o acceso a estos tipos de deportes, o bien como una preferencia por actividades más seguras y convencionales. Si bien la ausencia de actividades de alto riesgo puede proteger a los estudiantes de posibles lesiones, también podría indicar la falta de opciones o el desconocimiento sobre los beneficios que estos deportes pueden aportar, como el desarrollo de habilidades físicas, la superación personal y la gestión de riesgos.

Nivel moderadamente saludable (20,56%): Este grupo practica deportes de alto riesgo de manera ocasional o limitada. Estos estudiantes pueden estar explorando estas actividades, pero no lo hacen con la frecuencia o el compromiso necesarios para maximizar sus beneficios. Están en una zona de exploración que, con apoyo y medidas de seguridad adecuadas, podría fomentar una mayor participación y desarrollo personal.

Nivel saludable (20,56%): Este porcentaje de estudiantes participa de forma regular en deportes de alto riesgo. Este grupo probablemente disfruta de los beneficios de estos deportes, como el fortalecimiento de la confianza, la mejora de la coordinación y el manejo del estrés. Sin embargo, la participación en estos deportes requiere de una supervisión adecuada y medidas de seguridad para prevenir lesiones graves.

#### Pronóstico

Si la institución educativa no proporciona orientación ni apoyo adecuado, es posible que los estudiantes que desean practicar deportes de alto riesgo lo hagan sin medidas de seguridad adecuadas, lo que aumenta el riesgo de accidentes. Por otro lado, la falta de promoción y espacios adecuados podría mantener el nivel mórbido alto, sin motivar a los estudiantes a explorar actividades más desafiantes. El grupo en el nivel moderadamente saludable presenta una oportunidad para fomentar una mayor participación en estos deportes, siempre y cuando se priorice la seguridad. Programas adecuados de instrucción y seguridad podrían ayudar a que más estudiantes se trasladen al nivel saludable. Incentivar la práctica segura de deportes de alto riesgo puede desarrollar habilidades

valiosas en los estudiantes, como la resiliencia, la toma de decisiones rápidas y la confianza en sí mismos. Estos deportes también pueden fomentar un sentido de comunidad y disciplina entre los participantes.

### 5.2.3. Nivel actual de la dimensión 3

**Tabla 29**

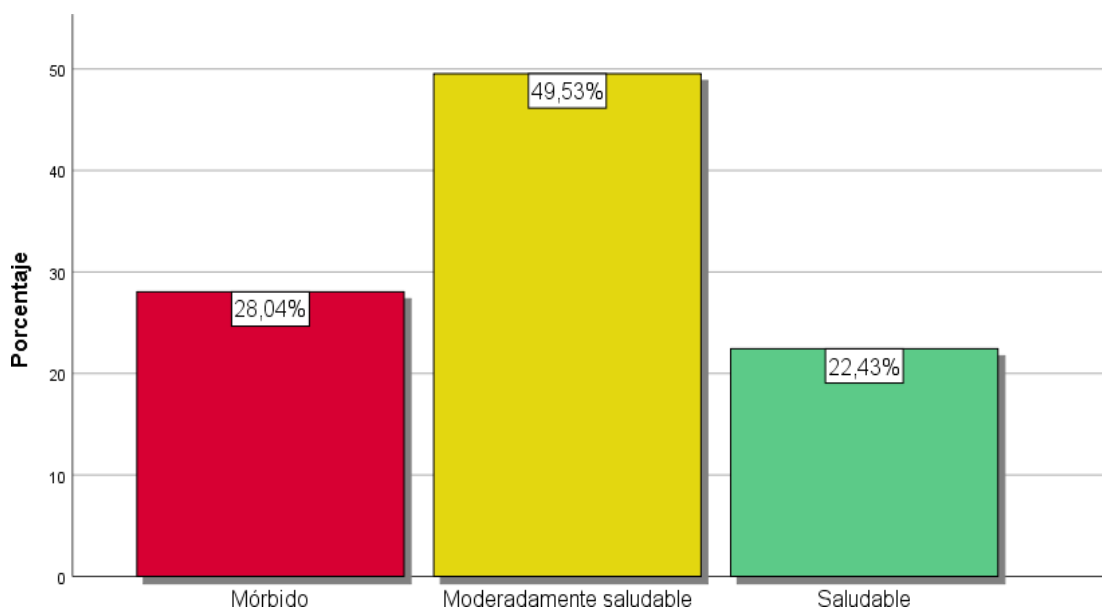
**Estado emocional**

VALID	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	30	28,04
Nivel moderadamente saludable	53	49,53
Nivel saludable	24	22,43
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 23**

Estado emocional



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; estado emocional en los estudiantes de nivel secundario, se puede observar que; el 28,04% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 49,53%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 22,43%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (28,04%): Casi un 30% de los estudiantes se encuentra en un estado emocional deteriorado o crítico, lo cual es un motivo de preocupación. Este grupo puede experimentar altos niveles de estrés, ansiedad, depresión u otras dificultades emocionales que afectan su bienestar y rendimiento académico. Las causas pueden incluir factores como problemas familiares, presión académica, falta de apoyo emocional, o un entorno escolar poco acogedor.

Nivel moderadamente saludable (49,53%): La mayoría de los estudiantes (casi el 50%) se encuentra en un estado emocional intermedio. Este grupo puede experimentar altibajos emocionales y es más susceptible a factores externos que pueden mejorar o empeorar su estado emocional. Aunque están funcionales, podrían beneficiarse de intervenciones de apoyo para consolidar y mejorar su salud emocional.

Nivel saludable (22,43%): Solo una minoría de los estudiantes (22,43%) muestra un estado emocional saludable, caracterizado por un buen manejo del estrés, una actitud positiva, y habilidades de afrontamiento adecuadas. Este grupo está en una buena posición para aprovechar al máximo sus capacidades académicas y disfrutar de una buena calidad de vida.

#### Pronóstico

Si no se implementan estrategias para mejorar el estado emocional de los estudiantes, es probable que el grupo en nivel mórbido aumente debido a factores como la presión académica, el aislamiento social, y otros desafíos comunes en la vida escolar. Esto podría impactar negativamente en el rendimiento escolar, aumentar la tasa de ausentismo y desencadenar problemas más graves como la deserción escolar. El grupo moderadamente saludable es clave para la intervención. Con el apoyo adecuado, estos estudiantes pueden pasar a un nivel saludable y fortalecer sus habilidades emocionales.

p) **Dimensión Estado emocional:**

**Ítem 16**

**Tabla 30**

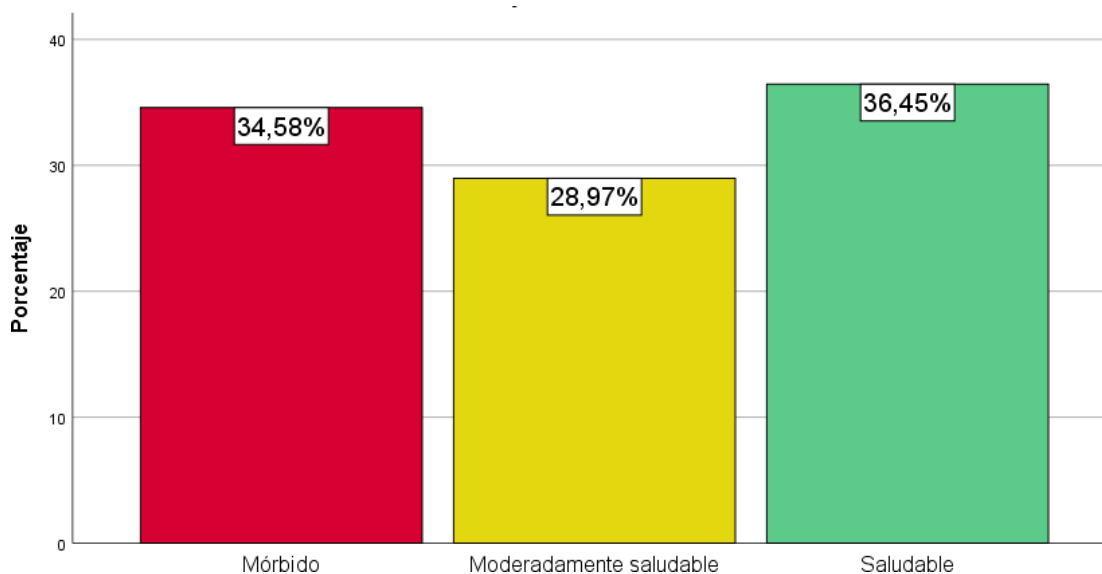
*Me enojo con facilidad.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	37	34,58
Nivel moderadamente saludable	31	28,97
Nivel saludable	39	36,45
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 24**

*Me enojo con facilidad.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 16, se puede observar que; el 34,58% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 28,97%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 36,45%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (34,58%): Un alto porcentaje de estudiantes (34,58%) reporta que se enoja con facilidad, lo que indica dificultades significativas en la gestión de las emociones. Este grupo puede experimentar frustración frecuente y reacciones impulsivas que pueden afectar negativamente sus relaciones interpersonales, rendimiento académico y bienestar general. Estos estudiantes pueden estar enfrentando altos niveles de estrés, falta de habilidades de regulación emocional, o problemas en casa o en la escuela.

Nivel moderadamente saludable (28,97%): Aproximadamente el 29% de los estudiantes presenta una tendencia intermedia a enojarse, lo que sugiere que, aunque pueden controlar sus emociones en algunas situaciones, podrían necesitar apoyo adicional para mejorar su capacidad de manejo de la ira y el estrés. Estos estudiantes tienen un riesgo moderado de enfrentar dificultades emocionales y sociales, especialmente en situaciones desafiantes.

Nivel saludable (36,45%): Poco más de un tercio de los estudiantes (36,45%) se encuentra en un nivel saludable, lo que significa que tienen una buena capacidad para gestionar la ira y mantener la calma en situaciones tensas. Estos estudiantes tienen más herramientas para manejar conflictos de forma constructiva y suelen tener mejores interacciones sociales y un entorno escolar más positivo.

#### Pronóstico

Si la institución no toma medidas, es probable que el grupo en el nivel mórbido mantenga o aumente su tamaño, lo que podría conducir a un ambiente escolar con más conflictos interpersonales, una mayor dificultad en la enseñanza y el aprendizaje, y un impacto negativo en la salud mental general de los estudiantes. El grupo moderadamente saludable es clave para las intervenciones. Con programas de apoyo emocional, talleres de manejo de la ira y la promoción de un ambiente más comprensivo, estos estudiantes podrían mejorar su capacidad de manejo emocional y pasar al nivel saludable. Si se implementan estrategias de educación emocional y técnicas de manejo del estrés, se podría aumentar el número de estudiantes en el nivel saludable, mejorando el ambiente escolar en general y reduciendo los conflictos.

## q) Ítem 17

Tabla 31

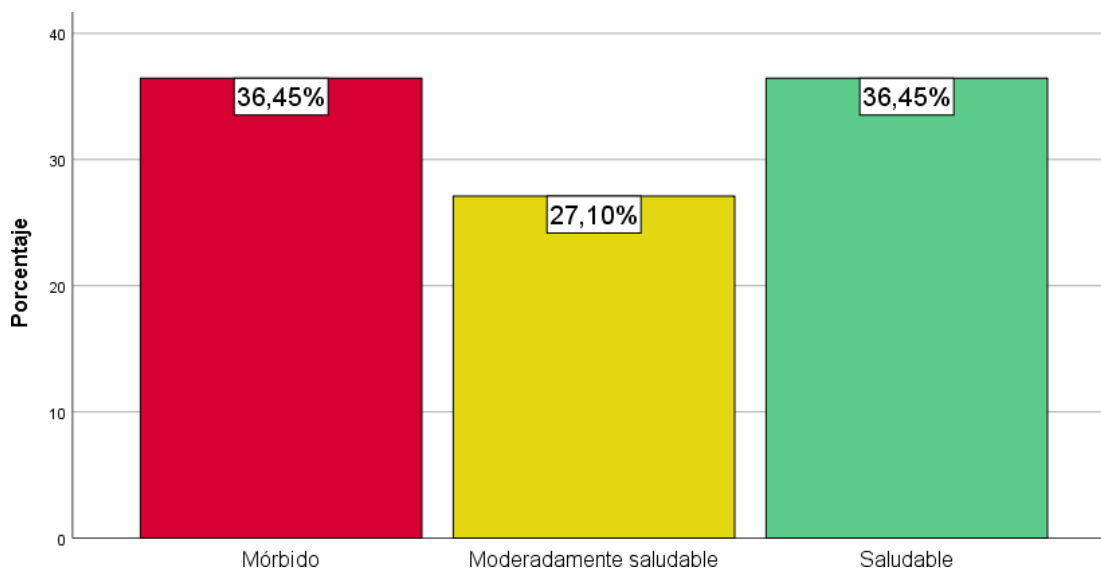
*Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	39	36,45
Nivel moderadamente saludable	29	27,10
Nivel saludable	39	36,45
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 25

*Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 17, se puede observar que; el 36,45% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 27,10%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 36,45%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de



vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (36.45%): Este porcentaje indica que más de un tercio de los estudiantes experimentan cambios repentinos de humor de manera frecuente, lo cual es preocupante. Estos cambios bruscos de estado de ánimo pueden ser indicativos de factores emocionales y psicológicos subyacentes, como el estrés, la ansiedad, la falta de habilidades de manejo emocional, o incluso condiciones más profundas como la depresión o desequilibrios hormonales. La presencia de un porcentaje tan elevado en este nivel sugiere que muchos estudiantes podrían necesitar apoyo psicológico y estrategias de regulación emocional.

Nivel moderadamente saludable (27.10%): Este grupo experimenta cambios de humor de forma menos frecuente, pero aún en una medida que puede ser perjudicial. Estos estudiantes podrían estar en una zona de riesgo, donde el manejo de emociones es aún inadecuado y podría empeorar si no se interviene. Este nivel puede incluir a estudiantes que están en proceso de adaptación emocional o que atraviesan situaciones estresantes ocasionales.

Nivel saludable (36.45%): El mismo porcentaje de estudiantes que está en el nivel mórbido también está en el nivel saludable, lo cual indica que solo una parte de los estudiantes ha desarrollado habilidades adecuadas para gestionar sus emociones y mantener un estado de ánimo estable. Este grupo podría beneficiarse de seguir reforzando sus estrategias de regulación emocional, sirviendo como un modelo positivo dentro del entorno escolar.

### Pronóstico

Si no se implementan intervenciones adecuadas, los estudiantes en niveles mórbidos y moderadamente saludables podrían continuar enfrentando dificultades emocionales, lo que podría impactar negativamente su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar general. La adolescencia es una etapa en la que los cambios emocionales son comunes, por lo que, con un programa de apoyo emocional en la institución, es posible mejorar significativamente el manejo emocional en los estudiantes.

## r) Ítem 18

Tabla 32

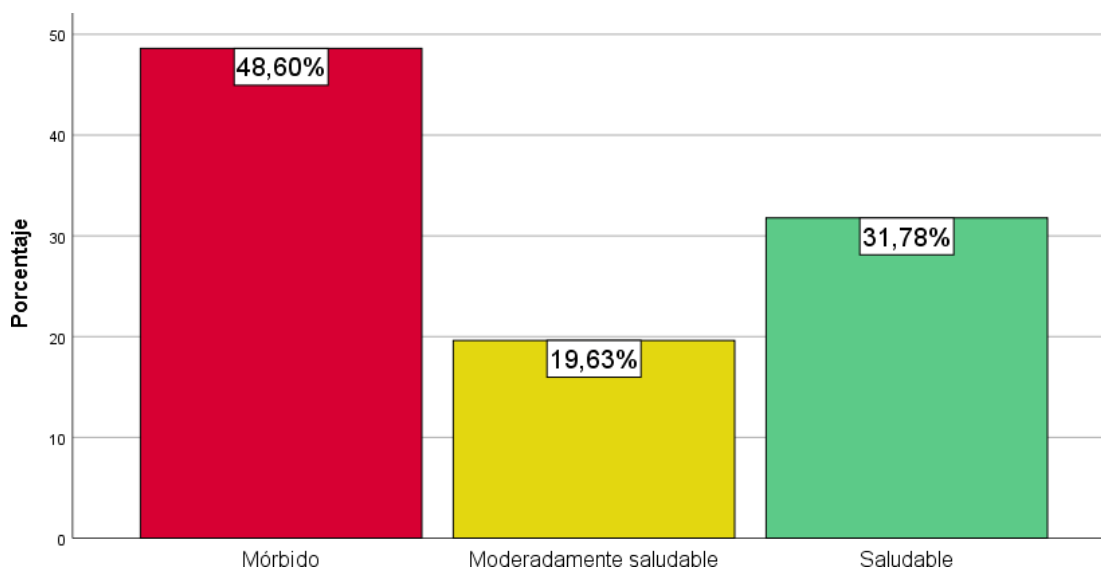
*Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	52	48,60
Nivel moderadamente saludable	21	19,63
Nivel saludable	34	31,78
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 26

*Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 18, se puede observar que; el 48,60% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 19.63%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 31,78%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (48.60%): Casi la mitad de los estudiantes reporta haberse sentido enfermo o sin energía en las últimas semanas, lo cual es alarmante. Este porcentaje sugiere que muchos estudiantes están lidiando con niveles significativos de fatiga, enfermedades recurrentes o malestar general. Estos síntomas pueden estar relacionados con diversos factores, como estrés académico, falta de sueño, mala alimentación, o incluso problemas emocionales. La presencia de un porcentaje tan alto en el nivel mórbido subraya la importancia de abordar factores que puedan estar afectando la salud física y mental de los estudiantes.

Nivel moderadamente saludable (19.63%): Casi una quinta parte de los estudiantes se encuentra en un estado intermedio, lo que indica que, aunque no presentan un malestar constante, sí experimentan períodos de cansancio o malestar de manera ocasional. Este grupo está en una zona de riesgo, ya que, sin intervención, su estado puede deteriorarse y llegar al nivel mórbido. Este nivel podría indicar una adaptación inadecuada a las demandas académicas o un estilo de vida que no prioriza el descanso y el autocuidado.

Nivel saludable (31.78%): Aproximadamente un tercio de los estudiantes no ha sentido malestar ni fatiga en las últimas semanas, lo cual es positivo. Este grupo probablemente mantiene un equilibrio adecuado entre sus actividades académicas, descanso y autocuidado, lo que les permite mantener su energía y bienestar físico. Este nivel saludable representa un modelo a seguir y evidencia que es posible alcanzar un estado óptimo con los recursos adecuados y prácticas de autocuidado

#### Pronóstico

Si no se toman medidas adecuadas, es probable que el alto nivel de estudiantes en el estado mórbido se mantenga o incluso aumente, especialmente si las causas subyacentes no se abordan. Este malestar frecuente podría tener repercusiones a largo plazo en su rendimiento académico, asistencia escolar, y salud mental. Sin embargo, con intervenciones orientadas a mejorar la salud física y emocional, se podría reducir el número de estudiantes que se sienten constantemente fatigados o enfermos.

## s) Ítem 19

Tabla 33

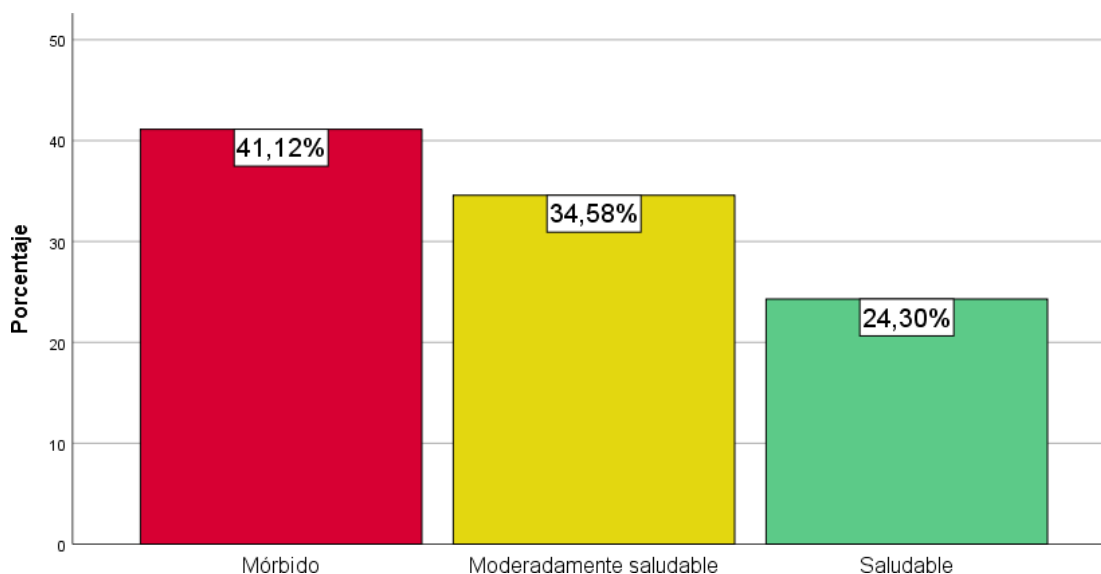
*Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	44	41,12
Nivel moderadamente saludable	37	34,58
Nivel saludable	26	24,30
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 27

*Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 19, se puede observar que; el 41,12% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 34,58%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 24,30%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (41.12%): Este alto porcentaje indica que más del 40% de los estudiantes sienten que sus habilidades no son valoradas o reconocidas en la medida en que ellos quisieran. Esto sugiere una carencia significativa en el entorno educativo en términos de apoyo, motivación y reconocimiento individual. La falta de reconocimiento puede afectar la autoestima, la motivación académica y el sentido de pertenencia, lo que a su vez puede repercutir negativamente en el desempeño escolar y el bienestar emocional. Este grupo representa a estudiantes que pueden estar en riesgo de desmotivación o incluso abandono escolar si sus esfuerzos y talentos no reciben la atención adecuada.

Nivel moderadamente saludable (34.58%): Una tercera parte de los estudiantes se encuentra en un nivel moderadamente saludable, lo que indica que, aunque experimentan cierto reconocimiento, aún sienten que podría ser mejor. Este grupo podría beneficiarse de un entorno que fomente un feedback más constructivo y positivo, así como de oportunidades para expresar y desarrollar sus habilidades. Están en una zona de riesgo menor, pero sin intervenciones podrían también pasar al nivel mórbido si se sienten continuamente ignorados o desmotivados.

Nivel saludable (24.30%): Solo el 24.30% de los estudiantes se siente satisfecho con el reconocimiento y valoración de sus habilidades. Este grupo probablemente cuenta con el apoyo adecuado de docentes, familiares y compañeros, lo que contribuye a su autoconfianza y desarrollo personal. Aunque representa una minoría, este grupo puede ser un indicador de que existen prácticas y estrategias efectivas dentro de la institución para valorar a los estudiantes, las cuales podrían ampliarse y aplicarse al resto de la comunidad estudiantil.

### Pronóstico

Si la situación actual persiste, es probable que los estudiantes que no se sienten reconocidos (niveles mórbido y moderadamente saludable) experimenten una disminución en su compromiso académico y satisfacción general, lo que podría impactar en su rendimiento y en su estabilidad emocional. Sin embargo, si se implementan estrategias de reconocimiento y fortalecimiento de las habilidades individuales, es probable que aumente el sentido de pertenencia y motivación en el entorno educativo.

## t) Ítem 20

Tabla 34

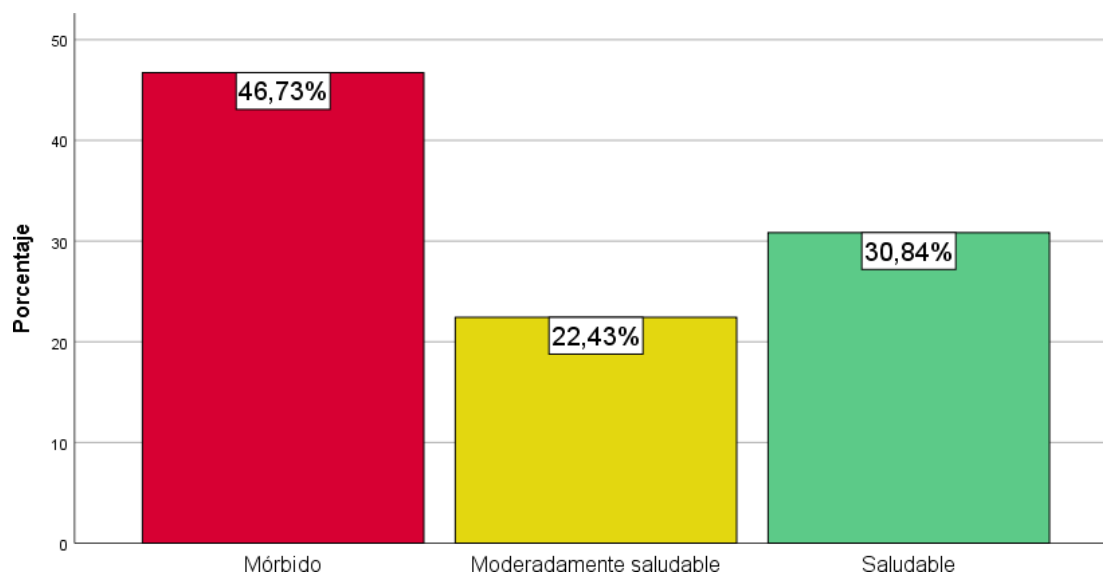
*Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	50	46,73
Nivel moderadamente saludable	24	22,43
Nivel saludable	33	30,84
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 28

*Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 20, se puede observar que; el 46,73% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 22,43%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 30,84%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel mórbido (46.73%): Casi la mitad de los estudiantes reporta una visión pesimista sobre el futuro, creyendo que las cosas no les saldrán bien. Este porcentaje tan alto en el nivel mórbido sugiere que muchos estudiantes podrían estar enfrentando dificultades emocionales significativas, como falta de autoconfianza, ansiedad o estrés crónico. Esta percepción negativa sobre el futuro es preocupante, ya que puede disminuir la motivación, afectar el rendimiento académico y aumentar el riesgo de deserción escolar o dificultades en su desarrollo social. La presencia de pensamientos pesimistas frecuentes indica una necesidad de apoyo psicológico y emocional en el entorno escolar.

Nivel moderadamente saludable (22.43%): Este grupo de estudiantes presenta un nivel de pesimismo intermedio. Aunque su percepción del futuro no es tan negativa como la del nivel mórbido, aún muestran incertidumbre sobre los logros futuros. Este nivel moderado de pesimismo sugiere que estos estudiantes podrían beneficiarse de programas de orientación y de desarrollo de habilidades socioemocionales para ayudarlos a construir una visión más optimista y segura de su futuro.

Nivel saludable (30.84%): Aproximadamente un tercio de los estudiantes tiene una perspectiva más positiva sobre el futuro, creyendo que sus objetivos son alcanzables y que pueden tener éxito en lo que se propongan. Este grupo probablemente tiene un nivel más alto de resiliencia y autoconfianza, lo cual es favorable para su bienestar general y éxito académico. Aunque representan una minoría, estos estudiantes pueden servir de ejemplo en la comunidad escolar y evidencian que es posible cultivar una mentalidad optimista en el contexto educativo.

### Pronóstico

Si no se toman medidas, es probable que la falta de optimismo en los niveles mórbido y moderadamente saludable se mantenga o incluso aumente, lo que podría repercutir negativamente en el rendimiento académico, la participación en actividades escolares y la satisfacción general de los estudiantes. Sin embargo, con intervenciones adecuadas, como programas de apoyo emocional y desarrollo de habilidades de afrontamiento, es posible mejorar la percepción de los estudiantes sobre su futuro y ayudarles a construir una mentalidad más resiliente.

## u) Ítem 21

Tabla 35

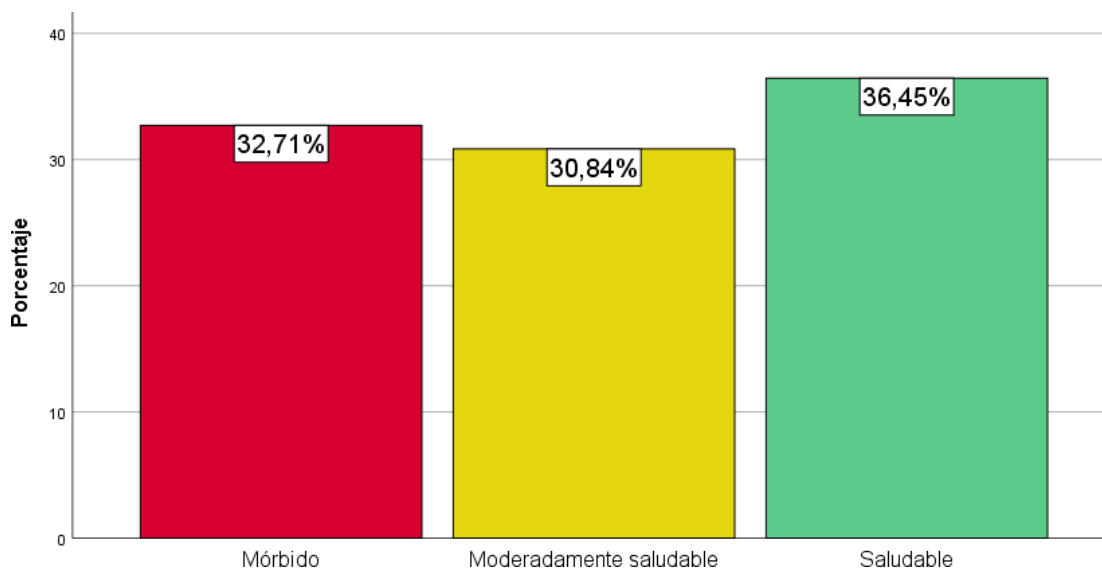
*Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	35	32,71
Nivel moderadamente saludable	33	30,84
Nivel saludable	39	36,45
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 29

*Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 21, se puede observar que; el 32,71% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 30,84%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 36,45%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de



vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Nivel saludable (36.45%): Este grupo de estudiantes presenta un nivel saludable el cual es manejable y aún no afecta gravemente la salud. Para manejarlo, es útil practicar técnicas de relajación, hacer ejercicio regularmente, dedicar tiempo a actividades que disfrutes, mejorar la gestión del tiempo y buscar apoyo social. Reconocer y abordar el estrés a tiempo es esencial para mantener un equilibrio saludable.

Nivel mórbido (32.711%): Este porcentaje indica una situación crítica que afecta gravemente tu bienestar físico y mental, y puede ser causado por una sobrecarga académica extrema, problemas relacionales graves como relaciones abusivas o aislamiento social, enfermedades crónicas, falta de sueño, etc. Es crucial buscar ayuda profesional, implementar técnicas de manejo del estrés y recibir apoyo social para recuperar el bienestar.

Moderadamente saludable (30.84%): Este porcentaje indica una tensión manejable que puede ser causada por factores como una carga de trabajo significativa pero no abrumadora, desafíos en relaciones interpersonales sin conflictos graves, preocupaciones financieras que, aunque presentes, son manejables, y la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades.

#### Pronóstico

Para reducir el estrés a corto plazo, es importante abordar las causas subyacentes, como ajustar la carga académica y otras responsabilidades, mejorar las relaciones y practicar técnicas de relajación. Mantener hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente, gestionar el tiempo y buscar apoyo social, ayudara a estabilizar el estado emocional a medio plazo. Sin embargo, si no se maneja el estrés adecuadamente, puede volverse crónico y afectar la salud a largo plazo.

## v) Ítem 22

Tabla 36

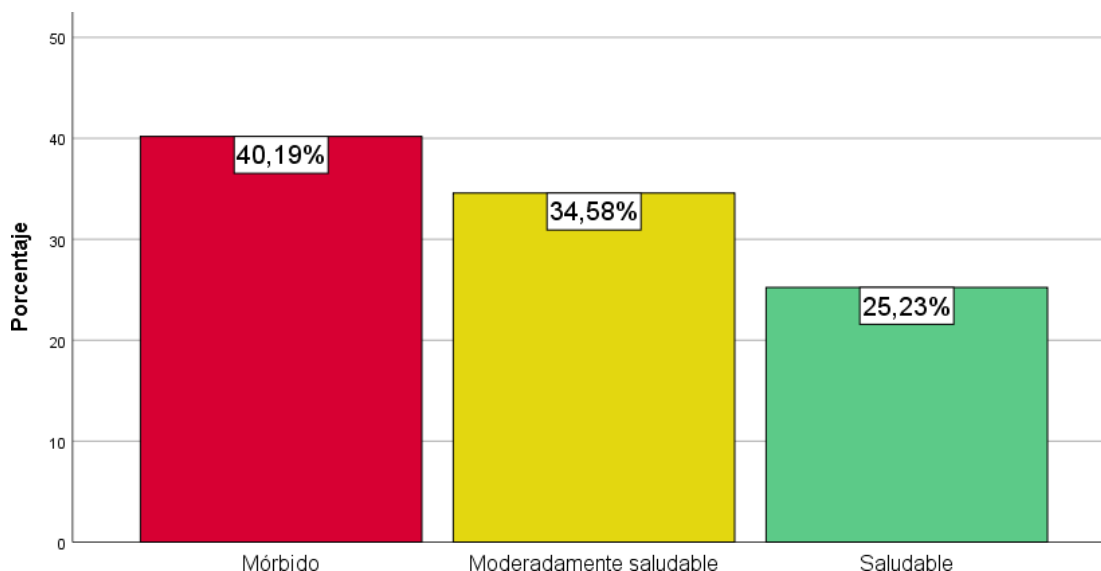
*Las demás personas (compañeros, amigos, etc.) me consideran atractivo(a).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	43	40,19
Nivel moderadamente saludable	37	34,58
Nivel saludable	27	25,23
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 30

*Las demás personas (compañeros, amigos, etc.) me consideran atractivo(a).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 22, se puede observar que; el 40,19% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 34,58%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 25,23%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (40.19%):** Este porcentaje está relacionado con la percepción de los demás sobre tu atractivo puede indicar una preocupación excesiva y dañina por cómo te ven los demás. Las causas pueden incluir experiencias previas de rechazo o críticas, influencia de estándares de belleza poco realistas promovidos por los medios de comunicación, baja autoestima, y una fuerte necesidad de aprobación externa. Esta obsesión puede llevar a comportamientos poco saludables, como comparaciones constantes con otros, ansiedad social, y conductas autodestructivas para intentar cumplir con esos estándares percibidos.

**Moderadamente saludable (34.58%):** Este porcentaje indica que existe cierta preocupación o inseguridad sobre cómo te perciben los demás. Las causas pueden incluir una autopercepción generalmente buena, pero influenciada por momentos de duda o comparaciones con los estándares sociales y de belleza. Aunque los estudiantes se sientan aceptados y valorados por compañeros y amigos, aún puedes experimentar cierta ansiedad o presión por cumplir con expectativas externas.

**Saludable (25.23%):** Este porcentaje nos indica que la percepción que tienen de su imagen los estudiantes es generalmente aceptada por tus compañeros y amigos, con una autoimagen positiva. Las causas de este nivel pueden incluir una confianza adecuada en sí mismos, el reconocimiento de tus cualidades y una mayor aceptación de tu apariencia sin depender demasiado de la validación externa. Aunque es normal que haya momentos de duda, la percepción positiva que tienes de sí mismo y las interacciones sociales favorables contribuyen a tu bienestar emocional.

#### Pronóstico

La preocupación constante por la validación externa puede derivar en ansiedad, inseguridad y conductas de comparación destructivas, lo que podría impactar negativamente la autoestima y las relaciones sociales. A largo plazo, esto puede desencadenar en un ciclo de insatisfacción continua, donde la necesidad de aprobación externa nunca se siente completamente satisfecha. Es crucial la intervención de ayuda profesional, como terapia o consejería, para trabajar en la aceptación de los estudiantes, mejorar la autoimagen y reducir la dependencia de las opiniones ajenas para evitar consecuencias emocionales más graves.

## w) Ítem 23

Tabla 37

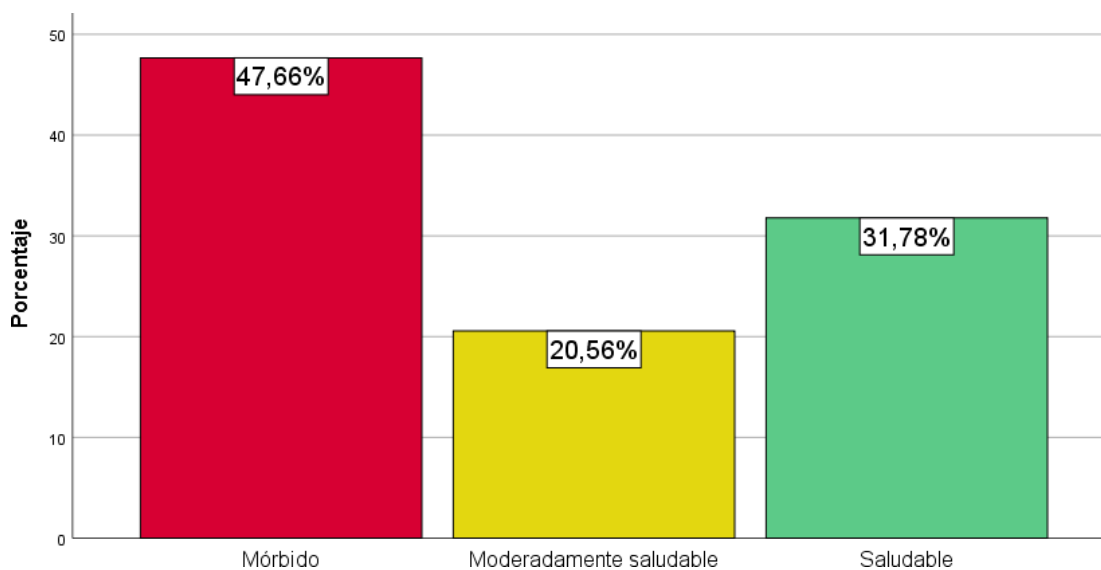
*Expreso mis sentimientos con facilidad.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	51	47,66
Nivel moderadamente saludable	22	20,58
Nivel saludable	34	31,78
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 31

*Expreso mis sentimientos con facilidad.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 23, se puede observar que; el 47,66% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 20,56%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 31,78%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (47.66%):** Este porcentaje indica una dificultad significativa en los estudiantes para comunicar tus emociones, lo que puede estar vinculado a causas profundas como el miedo al juicio o al rechazo, experiencias pasadas de invalidación emocional o trauma, o una baja autoestima. Esta dificultad para expresarte puede generar sentimientos de frustración, aislamiento y ansiedad, lo que a menudo lleva a un aumento de la tensión emocional y, en algunos casos, a trastornos de salud mental como depresión o ansiedad.

**Saludable (31.78%):** Este porcentaje nos indica que los estudiantes son capaces de comunicar tus emociones de manera efectiva, aún puede haber momentos en los que se sientan inseguros o dudosos al compartir ciertos sentimientos. Las causas de este nivel pueden incluir una tendencia a ser consciente de cómo los demás reaccionan ante tus emociones, pero en general, tienen una buena capacidad para abrirse cuando lo consideran necesario.

**Moderadamente saludable (20.56%):** Este porcentaje indica que, aunque en su mayoría les resulta relativamente fácil compartir lo que sienten, en ciertas situaciones puedes experimentar dificultades. Las causas en este nivel pueden estar relacionadas con la preocupación por la forma en que los demás interpretarán tus emociones o el miedo a ser juzgado. A pesar de esto, en general los estudiantes tienen la capacidad de comunicarse emocionalmente cuando es necesario.

#### Pronóstico

A largo plazo, la falta de expresión emocional podría deteriorar las relaciones interpersonales y la salud mental de los estudiantes. Es esencial buscar apoyo profesional, como terapia, para trabajar en la gestión y expresión de las emociones de manera saludable, lo que podría mejorar considerablemente la capacidad de conectarte con los demás y reducir el malestar emocional.

#### 5.2.4. Nivel actual de la dimensión 4

**Tabla 38**

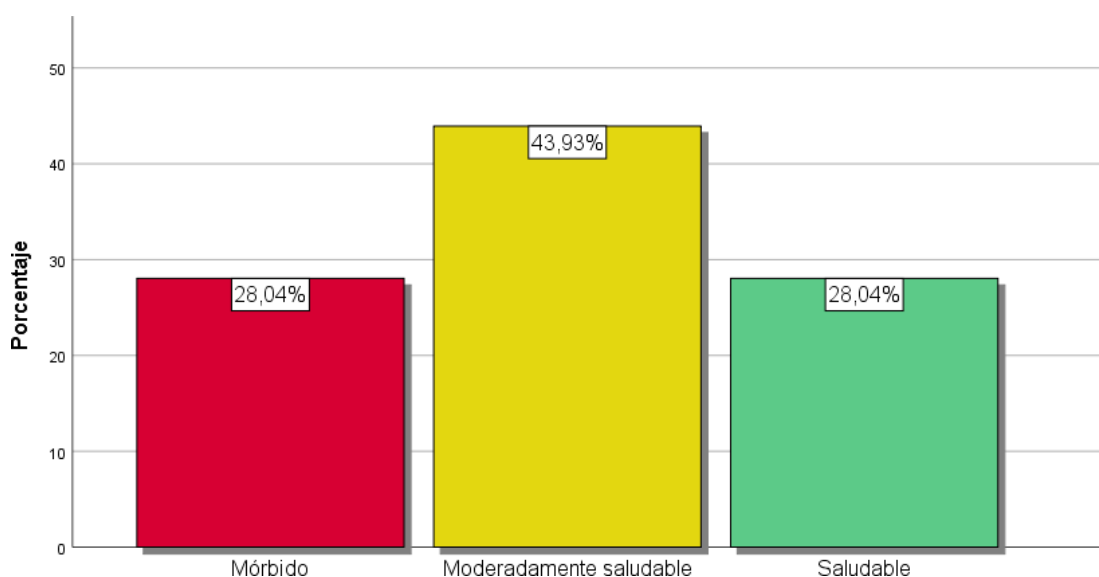
Relaciones sociales

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	30	28,04
Nivel moderadamente saludable	47	43,93
Nivel saludable	30	28,04
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 32**

Relaciones sociales



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; Relaciones sociales en los estudiantes de nivel secundario, se puede observar que; el 28,04% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 43,93%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 28,04%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio

realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Moderadamente saludable (43.93%):** El porcentaje nos indica que, en general los estudiantes, tienen interacciones positivas y satisfactorias, pero aún hay áreas en las que se podría mejorar para fortalecer las conexiones con los demás. Las causas pueden incluir una tendencia a disfrutar de las relaciones interpersonales, pero tal vez experimentan cierta incomodidad en situaciones nuevas o con personas que no conoces bien. Puede que también haya dificultades para establecer vínculos más profundos o mantener relaciones cercanas debido a inseguridades, miedo al rechazo o falta de tiempo para socializar.

**Saludable (28.04%):** Nos indica que los estudiantes tienen una buena calidad de relaciones interpersonales, con conexiones significativas y equilibradas. Las causas de este nivel pueden incluir una habilidad natural para establecer relaciones genuinas, comunicarse de manera efectiva y mantener un círculo social de apoyo. Sin embargo, puede haber momentos en los que prefieran mantener un espacio personal o experimentar cierta reserva en situaciones sociales más grandes o desconocidas.

**Mórbido (28.04%):** Los estudiantes están enfrentando dificultades significativas para establecer o mantener relaciones saludables, lo que puede estar relacionado con un aislamiento social, ansiedad interpersonal o miedo al rechazo. Las causas pueden incluir experiencias pasadas de rechazo o traumas emocionales que han afectado la capacidad para confiar en los demás. También podría haber una tendencia a evitar interacciones sociales por miedo al juicio o por sentirte incapaz de conectar emocionalmente con los demás.

### Pronóstico

Se debe seguir trabajando en la construcción de la confianza social y habilidades de comunicación de los estudiantes, es probable que se puedan fortalecer las relaciones sociales, desarrollando vínculos más profundos y duraderos. Sin embargo, si persisten dificultades para establecer relaciones más cercanas o manejar interacciones complejas, se podría experimentar ciertos desafíos. Mejorar la autoconfianza, aprender a establecer límites saludables y practicar la apertura emocional son pasos importantes para asegurar que las relaciones sociales de los estudiantes sigan siendo equilibradas y satisfactorias en el futuro.

x) **Dimensión Relaciones sociales:**

**Ítem 24**

**Tabla 39**

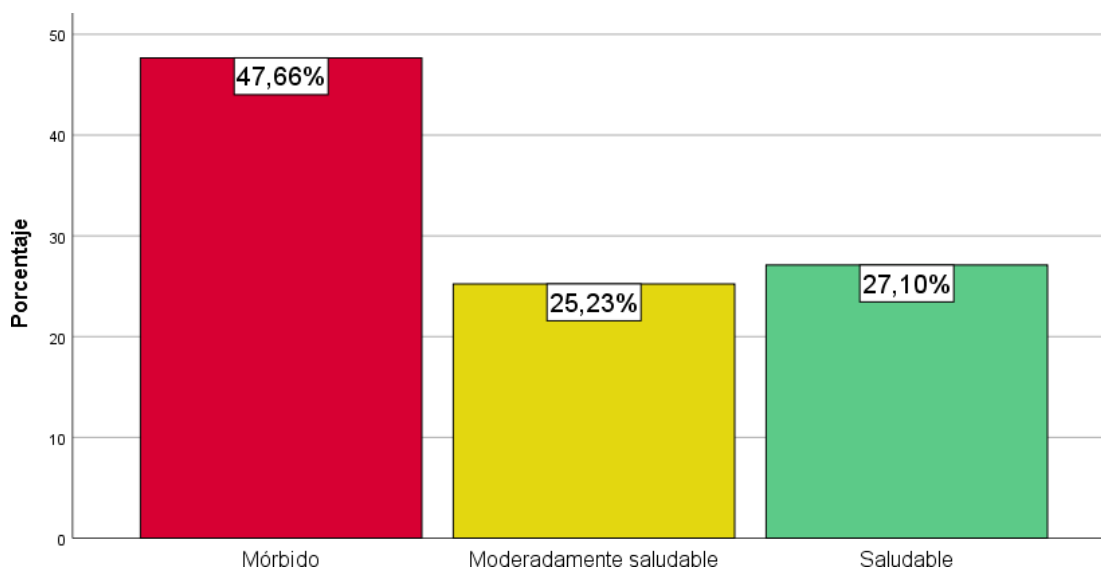
*Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	51	47,66
Nivel moderadamente saludable	27	25,23
Nivel saludable	29	27,10
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 33**

*Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 24, se puede observar que; el 47,66% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 25,23%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 27,10%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:



Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (47.66%):** Los estudiantes muestran una tendencia a no recurrir a la familia cuando tienen problemas esto indica una fuerte barrera emocional que le impide buscar apoyo familiar, lo que puede estar relacionado con experiencias pasadas de desconfianza, rechazo o falta de comprensión por parte de tus seres queridos. Las causas pueden incluir conflictos familiares no resueltos, miedo al juicio o la crítica.

**Saludable (27.10%):** Los estudiantes en general, buscan apoyo en sus seres queridos cuando enfrentas dificultades, pero lo hacen de manera equilibrada. Las causas de este nivel pueden incluir una relación familiar sólida y de confianza, lo que les permite sentirse cómodo pidiendo ayuda cuando lo necesitas. Sin embargo, también tienen la capacidad de resolver muchos problemas por tu cuenta, lo que refleja una autonomía emocional saludable.

**Moderadamente saludable (25.23%):** Los estudiantes tienen cierta tendencia a recurrir a la familia cuando tienes un problema. Las causas de este nivel pueden incluir una relación positiva con tus seres queridos, pero también cierta independencia emocional que te permite manejar muchas situaciones por ti mismo. Este comportamiento refleja un equilibrio entre la autonomía y la conexión familiar, lo que le permite la toma de decisiones.

#### Pronóstico

Se debe reconocer la importancia de las relaciones familiares y saber cuándo pedir ayuda, esto contribuirá a mantener un equilibrio emocional saludable y fortalecerá la capacidad para manejar desafíos. Además, cultivar otras fuentes de apoyo, como amigos o profesionales, puede ser útil para mantener una red de apoyo amplia y evitar que el estudiante se sienta sobrecargado cuando enfrentas situaciones difíciles.

## y) Ítem 25

Tabla 40

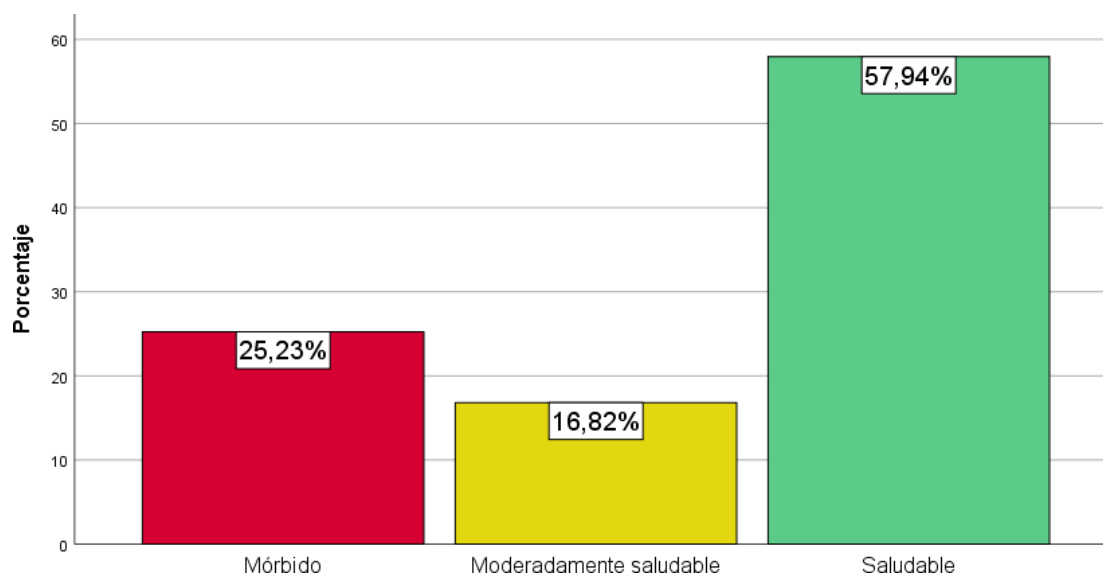
*Mi familia se interesa por mi bienestar físico.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	27	25,23
Nivel moderadamente saludable	18	16,82
Nivel saludable	62	57,94
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 34

*Mi familia se interesa por mi bienestar físico.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 25, se puede observar que; el 25,23% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 16,82%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 57,94%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (57.94%): Indica que los estudiantes tienen el apoyo de tus seres queridos para mantener una buena salud y bienestar físico. Las causas de este nivel pueden incluir una relación familiar cercana en la que los familiares se preocupan activamente por la salud del estudiante, ofrecen consejos sobre hábitos saludables y están dispuestos a apoyarlo en la adopción de un estilo de vida saludable.

Mórbido (25.23%): El porcentaje refleja el interés de la familia por el bienestar físico sugiere que, aunque puede haber alguna preocupación por la salud del estudiante, esta es mínima o insuficiente. Las causas de este nivel pueden incluir una falta de comunicación abierta sobre temas de salud, una desconexión emocional con los miembros de la familia. Esta falta de atención puede generar sentimientos de abandono o soledad

Moderadamente Saludable (16.82%): El interés de la familia por el bienestar físico del estudiante indica que, aunque hay algo de preocupación y apoyo por parte de sus familiares, este interés podría no ser tan constante o consistente como sería ideal. Las causas de este nivel pueden incluir una relación familiar en la que los miembros se preocupan por la salud, pero tal vez no se involucren activamente o no siempre estén al tanto de tus necesidades físicas de los estudiantes.

#### Pronóstico

Los estudiantes cuentan con el apoyo necesario de sus seres queridos para mantener y mejorar su salud, lo cual contribuye a un entorno familiar que favorece hábitos saludables y una buena comunicación sobre temas de bienestar. Si esta tendencia se mantiene, es probable que continúes recibiendo el respaldo necesario para adoptar y mantener un estilo de vida saludable, lo que puede mejorar su motivación para cuidar de sí mismo y prevenir problemas de salud a largo plazo. Además, el apoyo familiar constante puede fortalecer su bienestar emocional y físico, ya que contar con una red de apoyo confiable es fundamental para el manejo de la salud.

## z) Ítem 26

Tabla 41

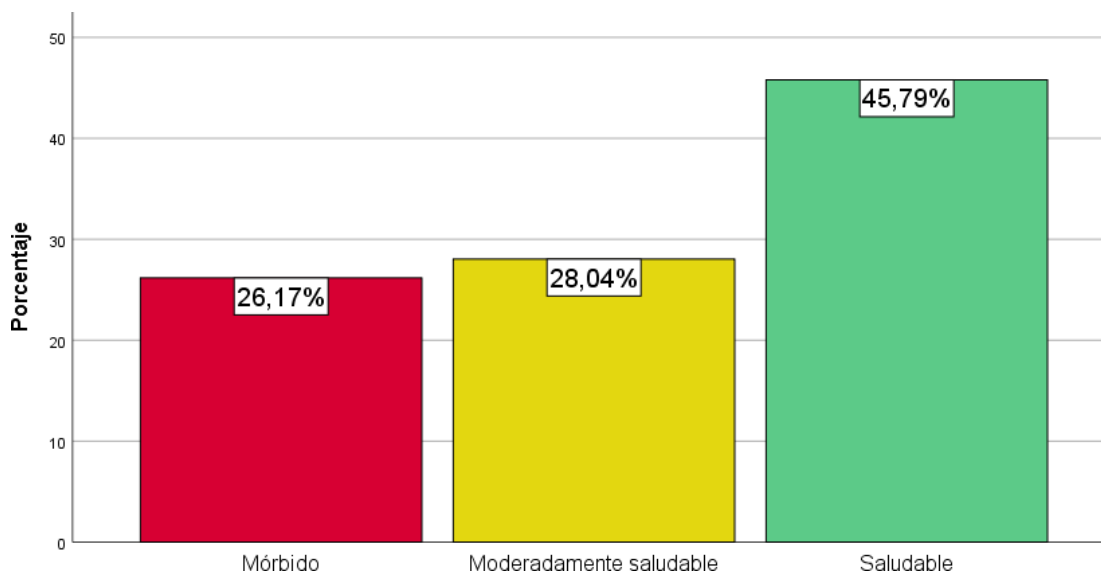
*Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	28	26,17
Nivel moderadamente saludable	30	28,04
Nivel saludable	49	45,79
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 35

*Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 26, se puede observar que; el 26,17% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 28,04%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 45,79%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (45.79%): En general, los padres le brindan un respaldo adecuado y le permiten tomar decisiones de manera autónoma, al mismo tiempo le ofrecen orientación cuando es necesario. Las causas de este nivel pueden incluir una comunicación abierta y respetuosa dentro de la familia, en la que las opiniones y elecciones de los estudiantes son tomadas en cuenta. Además, es posible que hayas desarrollado una relación de confianza con su familia.

Moderadamente saludable (28.04%): Este porcentaje nos indica que los estudiantes tienen el apoyo de sus padres en las decisiones que tomas, este apoyo puede no ser tan consistente o completo como desearías. Las causas de este nivel pueden incluir una relación familiar en la que, a veces, sus decisiones son aceptadas y apoyadas, pero en otras ocasiones, puedes sentir que no obtienes el respaldo completo o que sus padres cuestionan o dudan de tus elecciones

Mórbido (26.17): Este porcentaje indica una falta significativa de respaldo emocional y práctico de los padres en las decisiones importantes de la vida de los estudiantes. Las causas de este nivel pueden incluir una comunicación deficiente, falta de confianza en sus capacidades, o incluso control excesivo por parte de la familia, lo que podría generar sentimientos de aislamiento o inseguridad.

#### Pronóstico

En general, los estudiantes cuentan con el respaldo necesario de los seres queridos para tomar decisiones de manera autónoma y sin sentirse presionado o controlado. Si esta tendencia continúa, es probable que el estudiante siga experimentando un entorno familiar de confianza y respeto mutuo, lo que le permitirá tomar decisiones personales con mayor seguridad y bienestar emocional.

## aa) Ítem 27

Tabla 42

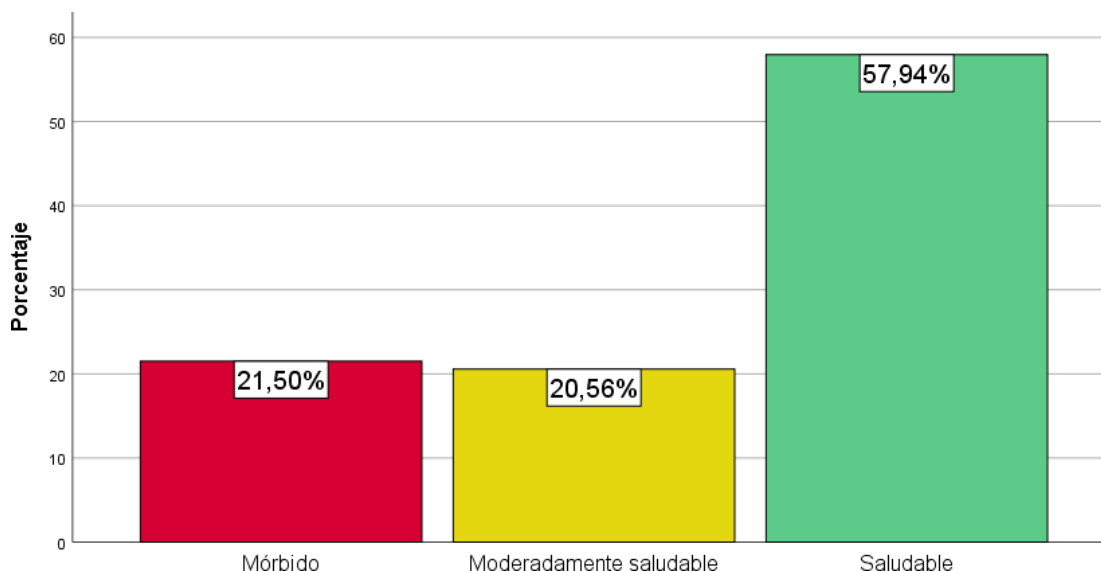
*Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	23	21,50
Nivel moderadamente saludable	22	20,56
Nivel saludable	62	57,94
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 36

*Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 27, se puede observar que; el 21,50% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 20,56%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 57,94%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (57.94%): El entorno social que experimentan los estudiantes son generalmente satisfactorias y enriquecedoras. Las causas de este nivel pueden incluir una buena comunicación, respeto mutuo y apoyo en tus relaciones, lo que facilita la conexión emocional y la colaboración tanto en el ámbito personal como académico. Es posible que tengan amistades en la confianza, la empatía y el entendimiento, lo que contribuye a un sentido de bienestar social.

Mórbido (21.50%): Este porcentaje indica que los estudiantes están experimentando dificultades significativas en este ámbito, lo que podría generar un sentimiento de aislamiento o insatisfacción. Las causas de este nivel pueden incluir conflictos no resueltos, falta de apoyo emocional o la sensación de no ser comprendido por los demás. También podría reflejar una baja autoestima o inseguridad en las interacciones sociales, lo que dificulta establecer relaciones genuinas o mantener conexiones cercanas.

Moderadamente saludable (20.56%): La satisfacción de los estudiantes con sus relaciones sociales sugiere que tienen algunas relaciones positivas, pero hay áreas de su vida social que podrían mejorar. Las causas de este nivel pueden incluir la capacidad de mantener interacciones satisfactorias en algunos contextos, pero también podría haber situaciones en las que experimentan dificultades para conectar emocionalmente o enfrentar conflictos en sus relaciones.

#### Pronóstico

Las relaciones sociales de los estudiantes son positivas, ya que indica que en general disfrutan de un social equilibrado y satisfactorio. Si mantienes esta tendencia, es probable que continúes experimentando relaciones sociales enriquecedoras, que contribuyan a su bienestar emocional. A largo plazo, se puede seguir cultivando estas relaciones, manteniendo una buena comunicación, respeto mutuo y apoyo.

**bb) Ítem 28****Tabla 43**

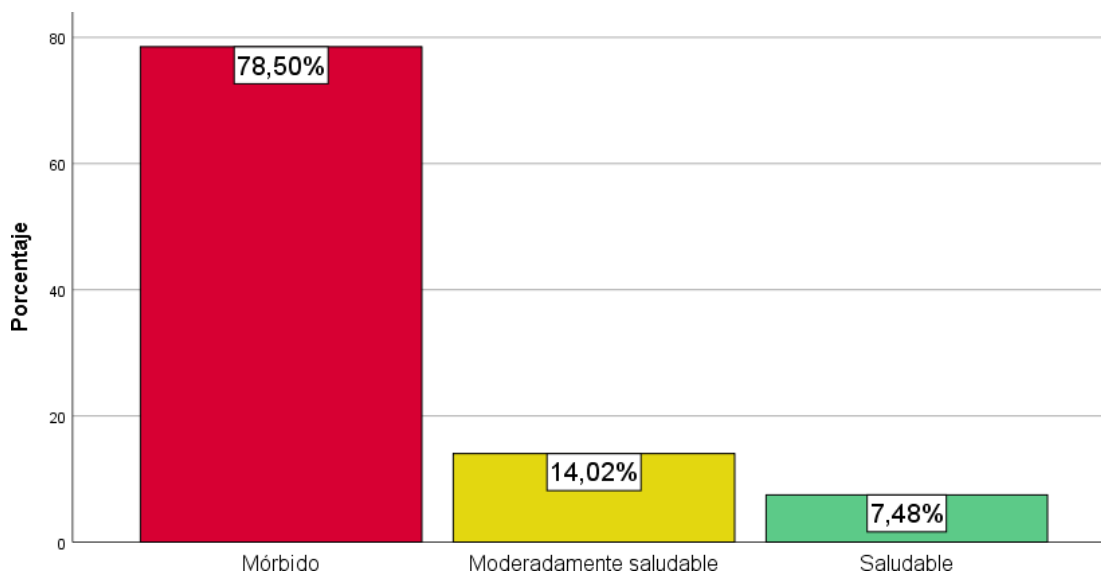
*Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	84	78,50
Nivel moderadamente saludable	15	14,02
Nivel saludable	8	7,48
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 37**

*Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 28, se puede observar que; el 78,50% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 14,02%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 7,48%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:



Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (78.50%):** Este porcentaje indica una situación grave de abuso o maltrato, que puede tener un impacto profundo en el bienestar físico y emocional del estudiante. Las causas de este nivel pueden estar relacionadas con dinámicas disfuncionales en su entorno familiar o escolar, donde la violencia, el control, el abuso emocional o físico son persistentes. Este tipo de violencia puede afectar gravemente tu autoestima, seguridad y salud mental

**Moderadamente saludable (14.02%):** El porcentaje nos indica que las situaciones de abuso o maltrato podrían ser esporádicas o menos graves, aún existen momentos en los que los estudiantes experimentan algún tipo de conflicto o violencia. Las causas de este nivel pueden incluir tensiones o problemas temporales en el hogar o entorno escolar.

**Saludable (7.48%):** Sugiere que las experiencias de violencia son mínimas o ausentes, y tu entorno familiar y escolar es generalmente seguro y respetuoso. Las causas de este nivel pueden incluir relaciones saludables, comunicación abierta y resolución de conflictos constructiva en ambos contextos.

#### Pronóstico

La violencia persistente puede afectar profundamente la capacidad para desarrollarse de manera saludable de los estudiantes, tanto a nivel emocional como social, y podría generar sentimientos de impotencia, desesperanza e inseguridad.

Es crucial que se busque ayuda inmediata para salir de este entorno tóxico. Esto podría incluir hablar con un consejero o terapeuta, buscar apoyo de un adulto de confianza o contactar a organizaciones o servicios de protección que puedan intervenir y ofrecerte un ambiente seguro.

### 5.2.5. Nivel actual de la dimensión 5

**Tabla 44**

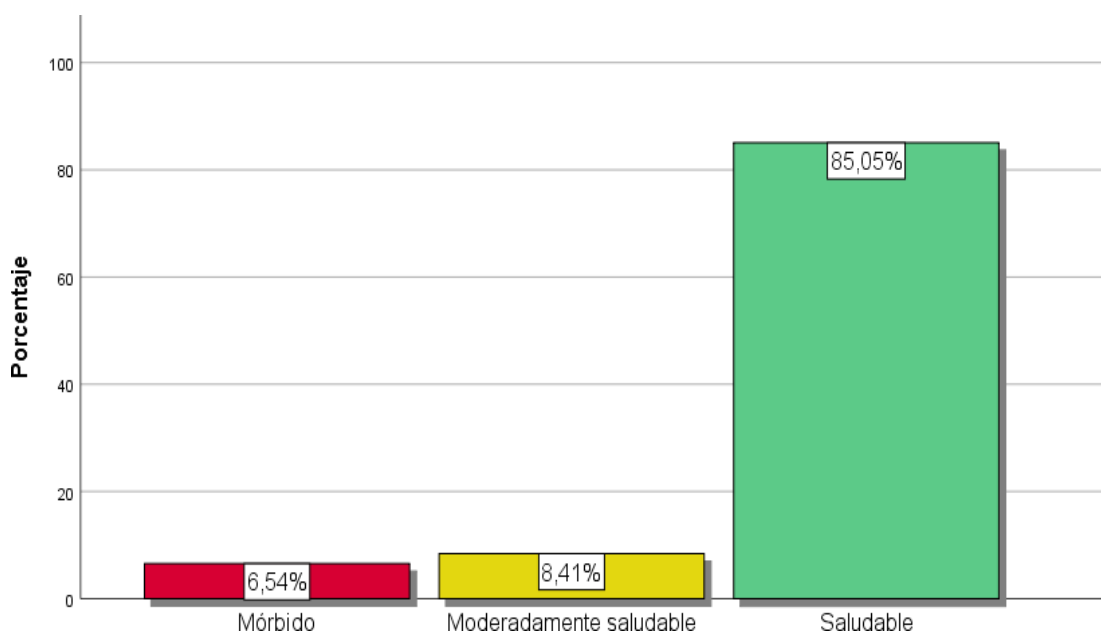
Toxicomanías

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	7	6,54
Nivel moderadamente saludable	9	8,41
Nivel saludable	91	85,05
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 38**

Toxicomanías



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; Toxicomanías en los estudiantes de nivel secundario, se puede observar que; el 6,54% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 8,41%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el 85,05%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos

datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (85.05%): El porcentaje indica que, en general, los estudiantes mantienen un comportamiento saludable respecto a las sustancias y no están involucrado en el consumo problemático de drogas o alcohol. Las causas de este nivel saludable pueden incluir una conciencia adecuada de los riesgos asociados con el abuso de sustancias, hábitos de vida saludables y una buena gestión emocional.

Moderadamente Saludable (8.41%): El porcentaje sugiere que, aunque la incidencia de conductas relacionadas con las toxicomanías es baja, hay algunas situaciones o tentaciones en las que los estudiantes podrían estar en riesgo de caer en el consumo ocasional o problemático. Las causas pueden estar relacionadas con factores como estrés, presión social o falta de habilidades para lidiar con emociones difíciles.

Mórbido (6.54%): Los resultados indica que hay un riesgo significativo de dependencia o consumo problemático de sustancias de los estudiantes. Las causas de este nivel podrían estar relacionadas con el estrés crónico, problemas emocionales no tratados, presión social o antecedentes familiares de adicción. Este tipo de patrón de consumo puede tener consecuencias graves para tu salud física, emocional y social.

#### Pronóstico

En cuanto a las toxicomanías es muy positivo, ya que indica que los estudiantes están manteniendo un comportamiento sano y equilibrado respecto al consumo de sustancias. Si esta tendencia continúa, es probable que sigan disfrutando de una buena salud física y emocional, sin verse afectados por adicciones o comportamientos destructivos relacionados con las drogas o el alcohol. Es importante mantener un entorno de apoyo sólido, y seguir siendo consciente de los riesgos de las toxicomanías.

cc) **Dimensión Toxicomanías:**

**Ítem 29**

**Tabla 45**

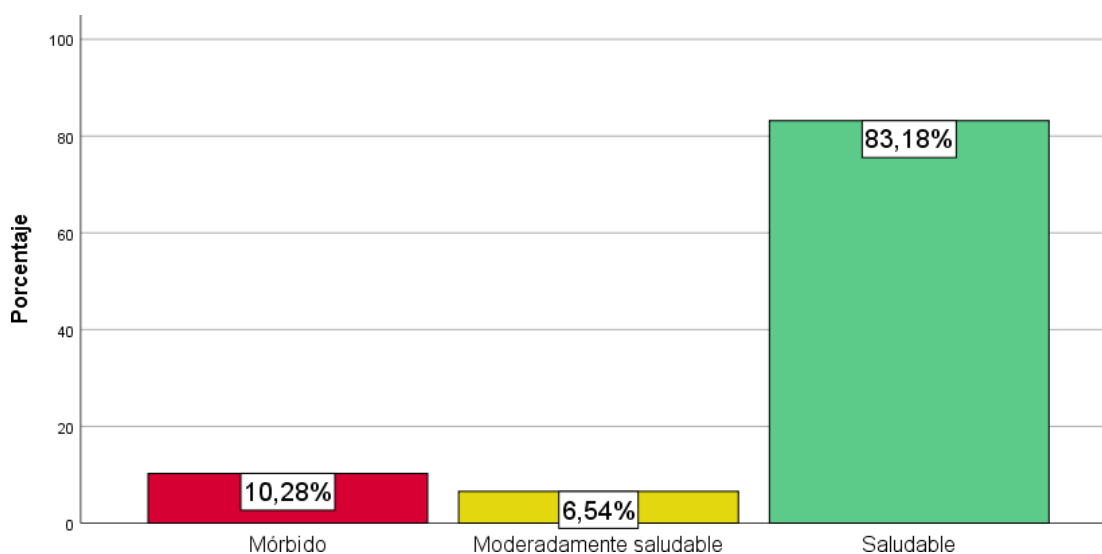
*En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, vino, ron, champan, bebidas preparadas).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	11	10,28
Nivel moderadamente saludable	7	6,54
Nivel saludable	89	83,18
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 39**

*En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, vino, ron, champan, bebidas preparadas).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 29, se puede observar que; el 10,28% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 6,54%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 83,18%, lograron estar en un nivel pleno

y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (81.13%): Este nivel indica que en general, el consumo de alcohol de los estudiantes en fiestas es moderado y responsable. Las causas de este comportamiento saludable pueden incluir una buena percepción sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol, así como un control adecuado sobre los límites personales.

Mórbido (10.28%): El consumo de alcohol de los estudiantes en fiestas podría estar siendo problemático. Las causas de este nivel pueden estar relacionadas con la presión social, una búsqueda de evasión emocional, o incluso una tendencia a usar el alcohol como mecanismo para afrontar el estrés o la ansiedad.

Moderadamente saludable (6.54%): Este nivel sugiere que, aunque el consumo de alcohol en fiestas no es excesivo. Las causas de este comportamiento pueden incluir situaciones sociales en las que hay cierta presión para beber, o el hecho de no tener plena conciencia de los efectos negativos de un consumo moderado a largo plazo.

#### Pronóstico

Se mantiene un enfoque equilibrado y responsable hacia el consumo de alcohol, lo que contribuye a su bienestar general. Si se mantiene esta tendencia, es probable que los estudiantes tengan una comprensión de los riesgos asociados con el alcohol y estás tomando decisiones informadas y responsables. Lo que beneficiará su salud y bienestar a largo plazo.

### dd) Ítem 30

**Tabla 46**

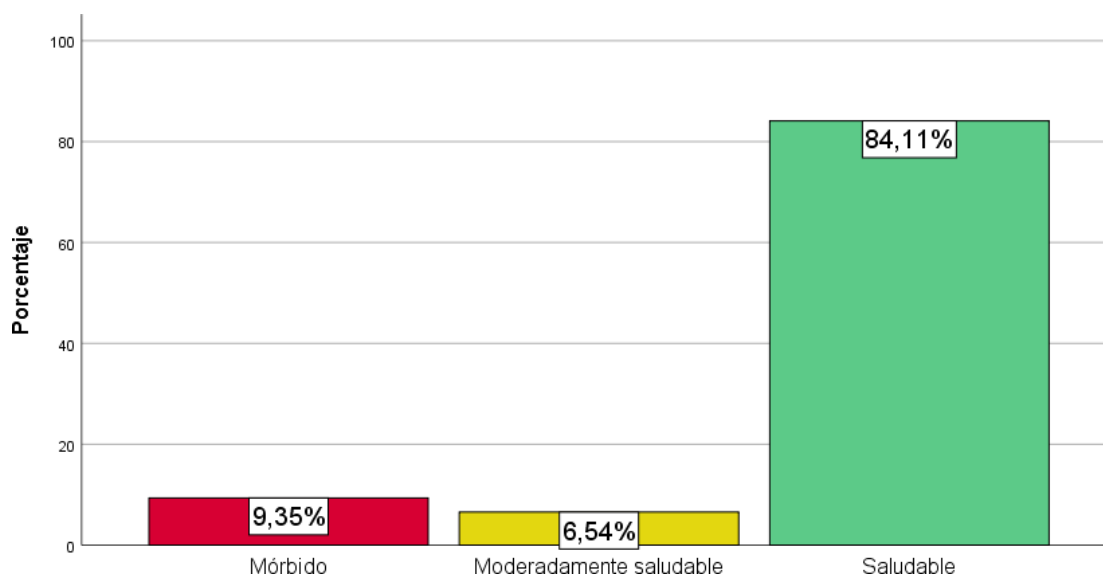
*Fumo (tabaco).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	10	9,35
Nivel moderadamente saludable	7	6,54
Nivel saludable	90	84,11
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 40**

*Fumo (tabaco).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 30, se puede observar que; el 9,35% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 6,54%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 84,11%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (84.11%): Un nivel saludable en relación con el consumo de tabaco sugiere que los estudiantes no fuman o que tu consumo es mínimo y no representa un riesgo grave para su salud. Las causas de este comportamiento saludable pueden incluir una fuerte conciencia de los peligros del tabaco, un estilo de vida saludable en general y un entorno en el que fumar no es promovido o aceptado.

Mórbido (9.35%): Este nivel indica que el consumo de tabaco podría estar siendo problemático en los estudiantes, con riesgos significativos para la salud. Las causas de este nivel podrían estar relacionadas con la dependencia física y psicológica del tabaco, lo que genera dificultades para dejar de fumar.

Moderadamente saludable (6.54%): Un nivel moderadamente saludable sugiere los estudiantes fuman, pero de manera controlada y ocasional, lo que no genera efectos graves inmediatos en la salud. Las causas de este comportamiento pueden incluir situaciones sociales en las que el fumar es aceptado o incluso esperado, o el consumo limitado en situaciones específicas.

#### Pronóstico

Actualmente los estudiantes no fuman o que su consumo de tabaco es mínimo, lo que no pone en riesgo tu salud a corto ni a largo plazo. Si se mantiene este comportamiento, es probable que sigan gozando de una excelente salud respiratoria, cardiovascular y general. Además, al no ser dependiente del tabaco, tu riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.

ee) Ítem 31

**Tabla 47**

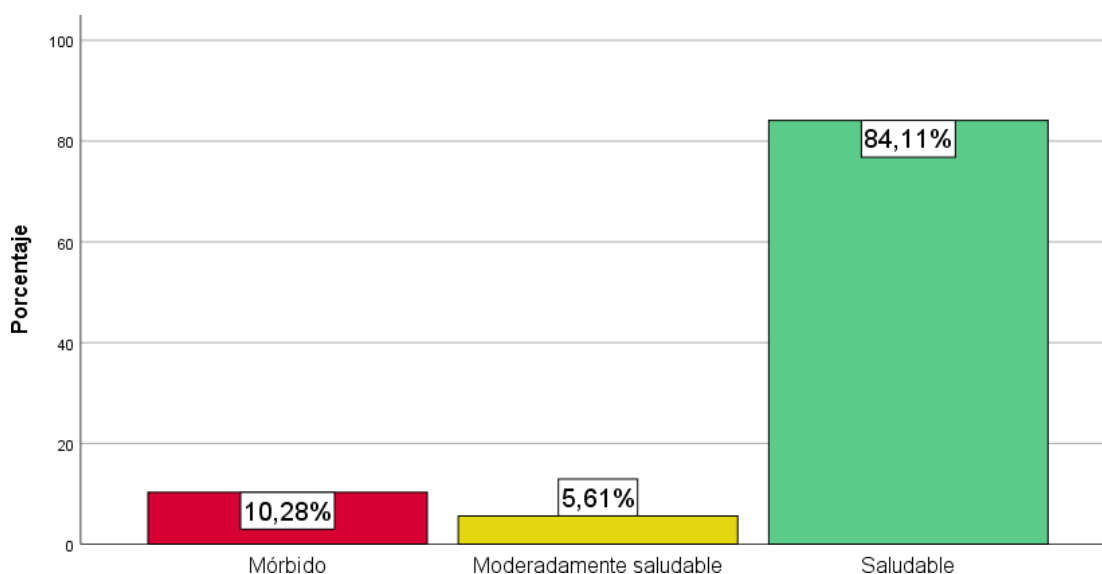
*Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	11	10,28
Nivel moderadamente saludable	6	5,61
Nivel saludable	90	84,11
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 41**

*Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 31, se puede observar que; el 10,28% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 5,61%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 84,11%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de



vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Saludable (84.11%): Este nivel sugiere que los estudiantes no consumen bebidas alcohólicas más de una vez a la semana. Las causas de este comportamiento saludable pueden incluir un buen control sobre el consumo, la conciencia de los riesgos asociados con el alcohol y el mantenimiento de un estilo de vida equilibrado.

Mórbido (10.28%): Un nivel mórbido en el consumo de alcohol más de una vez a la semana indica que hay un consumo excesivo o problemático que podría estar afectando la salud física y emocional de los estudiantes. Las causas de este nivel pueden incluir una dependencia emocional o social del alcohol, lo que lleva a beber más de lo recomendable. Esto puede generar riesgos graves a largo plazo, como trastornos hepáticos, problemas cardiovasculares, trastornos mentales (como ansiedad o depresión) y riesgo de desarrollar adicción.

Moderadamente Saludable (5.61%): Este nivel indica que, aunque el consumo de alcohol más de una vez a la semana no es excesivo. Las causas pueden estar relacionadas con el entorno social, la presión de amigos o la costumbre de beber regularmente, pero sin llegar a un nivel de abuso.

#### Pronóstico

Los estudiantes tienen un buen control sobre el consumo de alcohol son conscientes de sus efectos y riesgos. Si sigues manteniendo este enfoque saludable y continúas monitoreando su consumo para evitar que se convierta en un problema, es probable que su bienestar general se mantenga estable y que no enfrente consecuencias negativas a largo plazo.

## ff) Ítem 32

Tabla 48

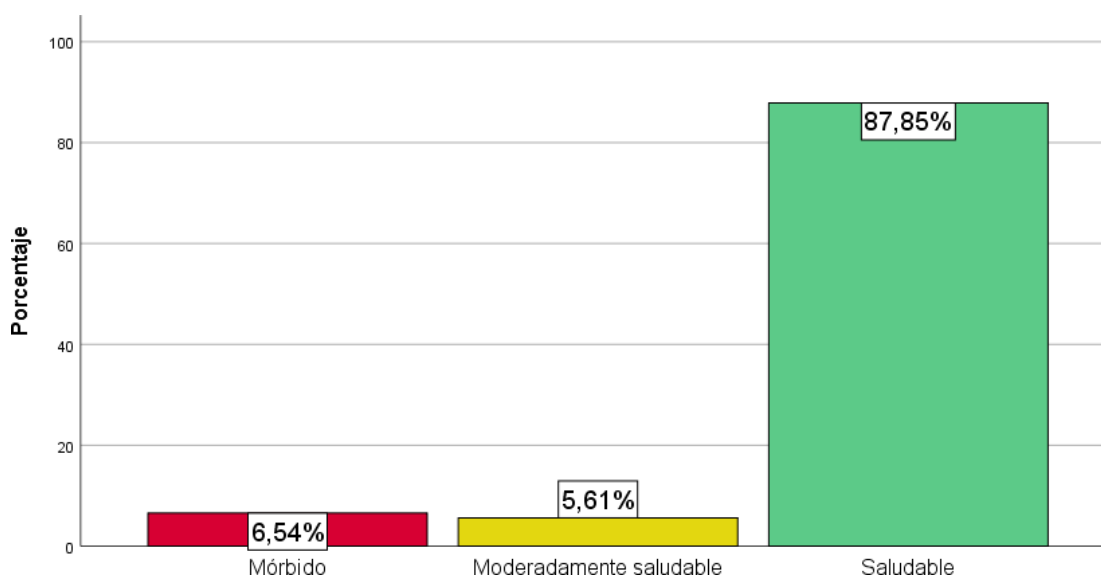
*Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	7	6,54
Nivel moderadamente saludable	6	5,61
Nivel saludable	94	87,85
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 42

*Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 32, se puede observar que; el 6,54% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 5,61%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 87,85%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de

vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Saludable (87.85%):** Un porcentaje alto de saludabilidad en relación con el consumo de drogas indica que no consumen sustancias como marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc., o si lo hacen, lo hacen en cantidades mínimas y de forma esporádica, sin generar riesgos para tu salud. Las causas de este comportamiento saludable en los estudiantes pueden incluir una fuerte conciencia de los peligros de las drogas, una vida social en la que el consumo de sustancias no es promovido, y un entorno de apoyo que fomenta decisiones saludables.

**Mórbido (6.54%):** Este nivel indica que el consumo de drogas en los estudiantes puede estar siendo problemático y tiene el potencial de afectar negativamente tu salud física, mental y emocional. Las causas de este comportamiento pueden estar relacionadas con la presión social, el deseo de escapar de problemas emocionales, el estrés o la falta de apoyo social.

**Moderadamente Saludable (5.61%):** Un porcentaje moderado sugiere que el consumo de drogas en los estudiantes es esporádico y no necesariamente problemático, pero podría haber ocasiones en las que se supere el umbral de consumo seguro. Las causas de este comportamiento pueden incluir situaciones sociales en las que se bebe o consume de manera ocasional, o el uso de sustancias como una forma de lidiar con el estrés o la presión social.

#### Pronóstico

El consumo de drogas es altamente positivo en los estudiantes. Este sugiere que no están involucrado en el consumo regular o problemático de sustancias como marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc. Si se mantiene este comportamiento, es probable que tu salud física y mental se mantenga en excelentes condiciones a lo largo del tiempo.

La conciencia de los riesgos que las drogas pueden representar, junto con el autocontrol y el entorno de apoyo que te rodea, contribuirá a que sigas evitando el consumo excesivo.

### 5.2.6. Nivel actual de la dimensión 6

**Tabla 49**

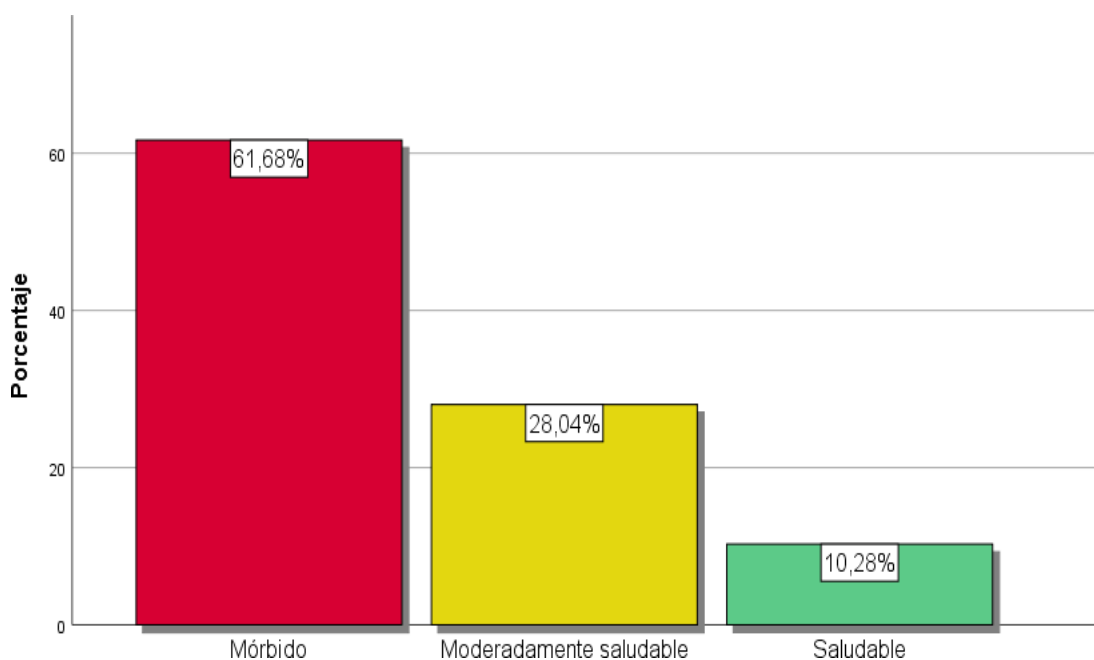
**Salud**

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	66	61,68
Nivel moderadamente saludable	30	28,04
Nivel saludable	11	10,28
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 43**

**Salud**



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la dimensión; Salud en los estudiantes de nivel secundario, se puede observar que; el 61,68% de estudiantes, están ubicados en un nivel

mórbido, un 28,04%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 10,28%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2019, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (61.68%):** Este porcentaje es una preocupación significativa por tu salud física y/o mental de los estudiantes, que podría estar asociada con enfermedades graves, condiciones crónicas o comportamientos poco saludables. Las causas de este nivel pueden incluir factores como una alimentación inadecuada, falta de ejercicio, consumo de sustancias (como alcohol, tabaco o drogas), estrés crónico o trastornos emocionales y psicológicos no tratados.

**Moderadamente saludable (28.04%):** Este nivel sugiere que algunas áreas de salud de los estduiantes requieren atención, no estás experimentando problemas graves o inmediatos. Las causas de este estado pueden estar relacionadas con hábitos de vida más equilibrados, como una dieta relativamente saludable y algo de actividad física, pero también podrían existir ciertos factores de riesgo, como el estrés, el consumo de alcohol o tabaco, o una falta de consistencia en los hábitos saludables.

**Saludable (10.28%):** Este porcentaje refleja un estado de salud positivo y bien mantenido de los estudiantes. Las causas de este estado pueden incluir una vida activa y equilibrada, con hábitos saludables en cuanto a la dieta, ejercicio, descanso y manejo emocional. La ausencia de enfermedades crónicas, la buena salud mental y una actitud positiva hacia el autocuidado también contribuyen a este nivel saludable.

#### Pronóstico

Si no se interviene adecuadamente, es probable que la salud de los estudiantes empeore, lo que podría llevar a complicaciones graves y afectar su calidad de vida a largo plazo. Es fundamental buscar ayuda profesional, ya sea médica o psicológica, dependiendo de los problemas subyacentes. Establecer cambios en los hábitos de vida de los estudiantes, como mejorar la dieta, aumentar la actividad física, manejar el estrés, y reducir o eliminar el consumo de sustancias nocivas, es crucial para revertir la situación y mejorar su salud.

**gg) Dimensión Salud:****Ítem 33****Tabla 50**

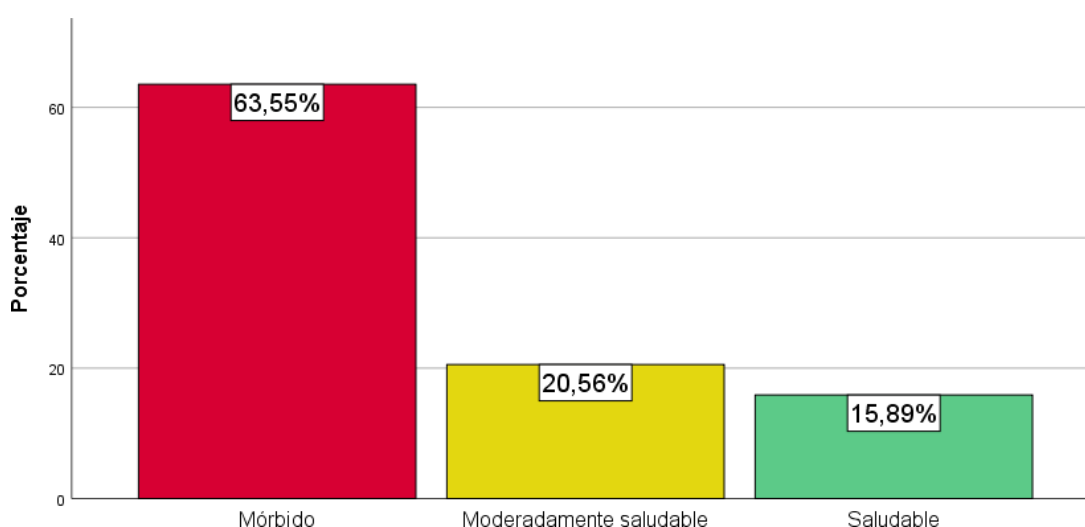
*Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	68	63,55
Nivel moderadamente saludable	22	20,56
Nivel saludable	17	15,89
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 44**

*Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 33, se puede observar que; el 63,55% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 20,56%, de estudiantes demostraron estar en nivel

moderadamente saludable, mientras que solo el otro 15,89%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (63.55%):** El porcentaje sugiere que los estudiantes no están asistiendo regularmente a chequeos médicos preventivos, como visitas al médico general, dentista, optometrista o cualquier otro especialista. Las causas de este comportamiento pueden estar relacionadas con la falta de conciencia sobre la importancia de la prevención, una posible falta de tiempo, miedo a los exámenes médicos o simplemente la creencia de que no es necesario realizarse chequeos si no se presentan síntomas.

**Moderadamente saludable (20.56%):** Este porcentaje indica que los estudiantes no se realizan chequeos médicos preventivos, es probable que en ciertas ocasiones hayan acudido a algunos controles de salud. Tal vez visitas al médico de vez en cuando o se hacen chequeos de manera esporádica, pero aún hay margen de mejora en cuanto a la frecuencia y consistencia de estas visitas. Las causas de este nivel podrían estar relacionadas con la falta de tiempo, las prioridades familiares, o tal vez la creencia de que solo es necesario acudir a consultas cuando hay síntomas evidentes.

**Saludable (15.89%):** Este porcentaje refleja un enfoque positivo hacia la salud preventiva en los estudiantes. Aunque no es el porcentaje más alto, indica que en general son conscientes de la importancia de los chequeos médicos regulares y los realizan con cierta frecuencia. Las causas pueden incluir una actitud proactiva hacia el cuidado de la salud, el conocimiento de los beneficios de la prevención y una motivación personal para asegurarse de que estás cuidando bien de tu bienestar físico.

### Pronóstico

Es importante resaltar la importancia de realizarse chequeos regulares, incluso si no hay síntomas evidentes. La prevención es clave para evitar complicaciones a largo plazo y mejorar la calidad de vida. Si los estudiantes siguen sin realizarse estos chequeos, podrían estar exponiéndose innecesariamente a riesgos de salud, lo cual podría afectar tanto tu bienestar físico como emocional en el futuro.

**hh) Ítem 34****Tabla 51**

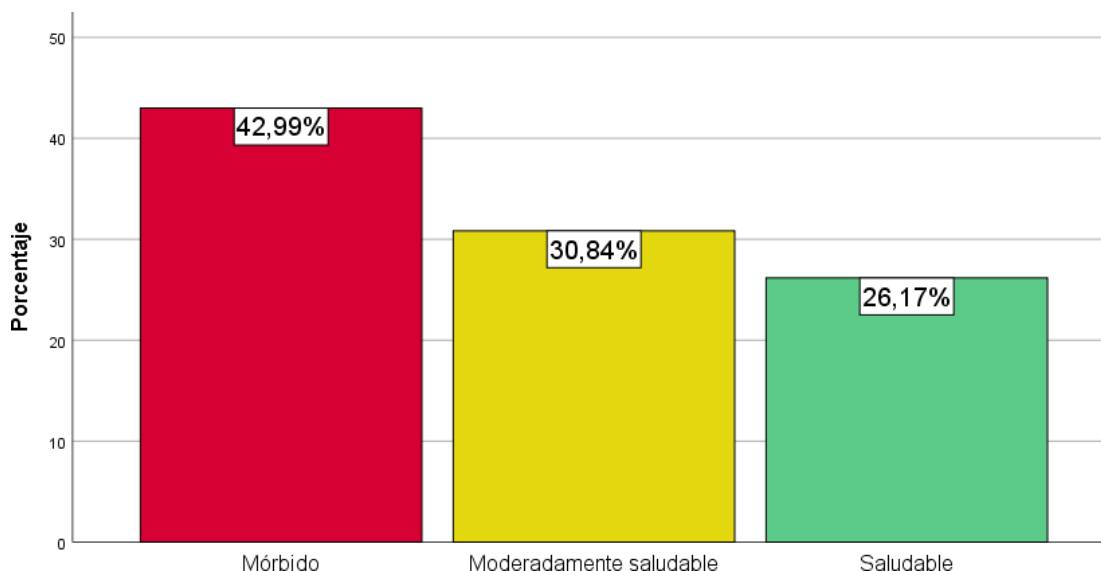
*En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	46	42,99
Nivel moderadamente saludable	33	30,84
Nivel saludable	28	26,17
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 45**

*En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.)*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 34, se puede observar que; el 42,99% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 30,84%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 26,17%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:



Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Mórbido (42.99%): En relación con las medidas generales de salud en la familia sugiere que, aunque pueden existir algunos esfuerzos por mantener la salud, las prácticas preventivas no son lo suficientemente regulares o completas. Esto podría reflejar una falta de conciencia sobre la importancia de las medidas preventivas, como la desparasitación, la vacunación u otros cuidados de salud esenciales. Las causas de este comportamiento pueden incluir la falta de recursos, conocimiento limitado sobre la importancia de estas medidas, o incluso la desinformación sobre los beneficios que tienen en la prevención de enfermedades.

Moderadamente saludable (30.84%): Aunque la familia realiza algunas medidas preventivas, aún no es una práctica completamente regular o sistemática en los estudiantes. Tal vez se sigan algunas pautas, como vacunación o desparasitación, pero con menos frecuencia o de forma incompleta. Las causas pueden incluir barreras de acceso a servicios médicos, falta de conocimiento sobre cuándo y con qué frecuencia tomar estas medidas

Saludable (26.17%): Este porcentaje sugiere que, en general, la familia toma medidas preventivas de manera regular y sistemática. Es probable que haya un enfoque proactivo en el cuidado de la salud familiar, que incluye prácticas como la desparasitación, la vacunación y otras medidas preventivas. Esto es indicativo de una conciencia generalizada de la importancia de mantener la salud a través de medidas preventivas y un compromiso por parte de los miembros de la familia para protegerse mutuamente.

#### Pronóstico

El riesgo de no adoptar medidas preventivas de forma constante es alto. Sin una estrategia preventiva sólida, los miembros de la familia están más expuestos a enfermedades y afecciones que podrían haberse prevenido o mitigado. Esto incluye enfermedades infecciosas, problemas de salud relacionados con la desnutrición o las infecciones intestinales, entre otros. Además, la falta de vacunación aumenta el riesgo de brotes de enfermedades prevenibles, lo cual podría ser particularmente peligroso para los estudiantes.

## ii) Ítem 35

Tabla 52

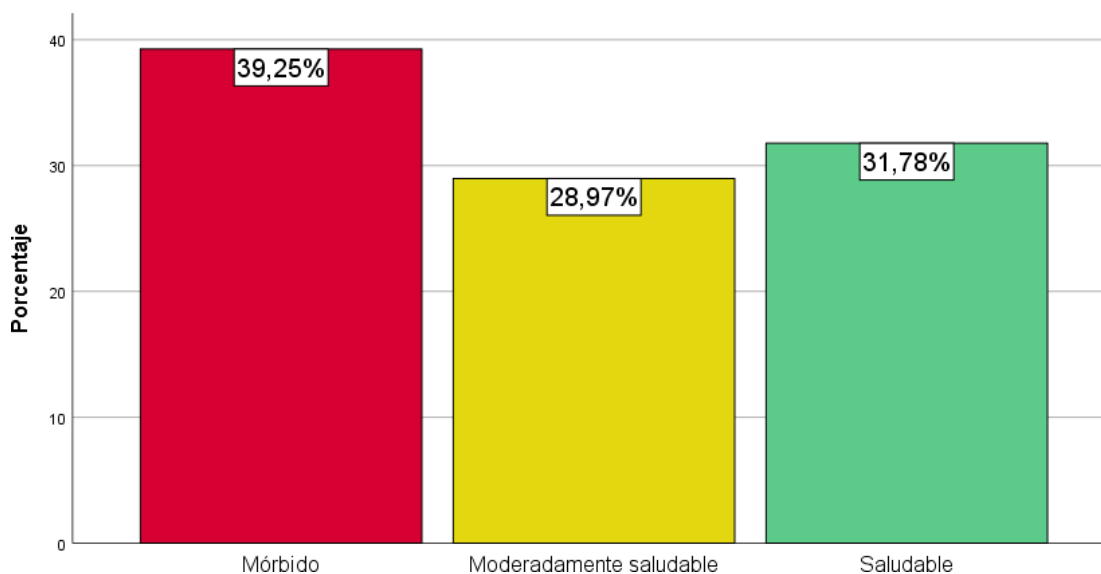
*Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	42	39,25
Nivel moderadamente saludable	31	29,97
Nivel saludable	34	31,78
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 46

*Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 35, se puede observar que; el 39,25% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 28,97%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 31,78%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (39.25%):** Dormir menos de 7 horas al día está afectando gravemente el bienestar de los estudiantes. La falta de sueño adecuado puede tener múltiples consecuencias negativas para la salud, como un sistema inmunológico debilitado, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, y problemas de salud mental como ansiedad o depresión. Las causas de este patrón pueden incluir estrés, sobrecarga de trabajo, falta de una rutina de descanso establecida o hábitos poco saludables como el uso excesivo de pantallas antes de dormir.

**Saludable (31.78%):** Aunque este porcentaje es positivo, indica que los estudiantes no están experimentando efectos graves inmediatos. Esto puede significar que tu cuerpo aún tiene cierta capacidad para compensar la falta de sueño, o que otras prácticas saludables, como una dieta equilibrada o ejercicio regular, están mitigando los efectos negativos.

**Moderadamente saludable (28.97%):** Este porcentaje indica que, aunque los estudiantes no están durmiendo las 7-8 horas recomendadas, la cantidad de sueño que estás obteniendo puede ser suficiente para mantener un funcionamiento relativamente adecuado. Sin embargo, aún existe un riesgo de que el sueño insuficiente afecte su salud física y mental a largo plazo.

#### Pronóstico

Es fundamental adoptar hábitos que promuevan un mejor descanso en los estudiantes. Esto incluye establecer una rutina de sueño consistente, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, y buscar maneras de reducir el estrés. La cantidad adecuada de sueño es esencial para mantener un equilibrio en la salud física y mental.

### jj) Ítem 36

**Tabla 53**

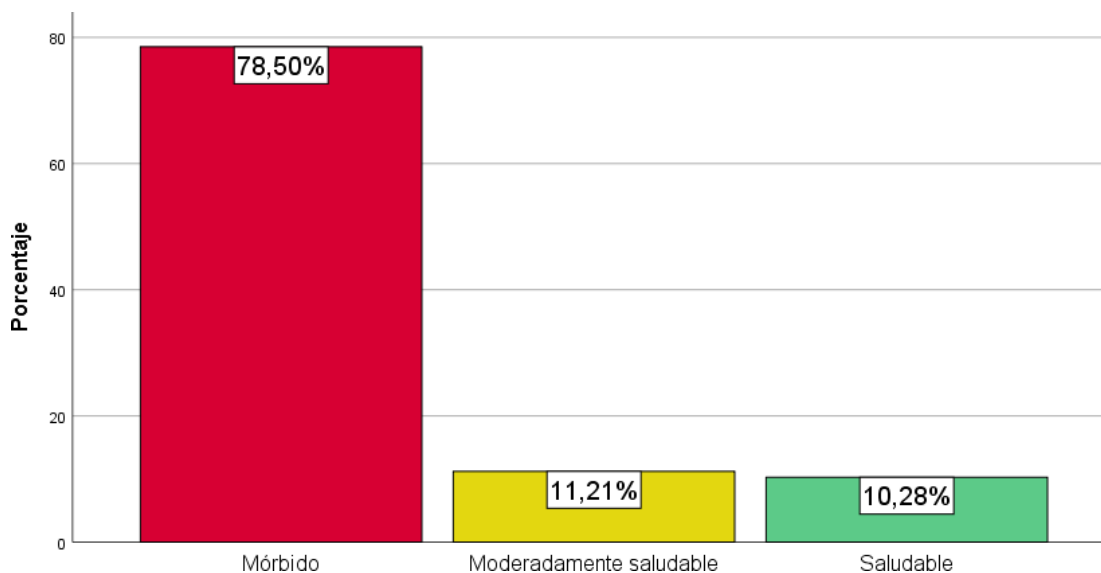
*Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	84	78,50
Nivel moderadamente saludable	12	11,21
Nivel saludable	11	10,28
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 47**

*Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 36, se puede observar que; el 78,50% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 11,21%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 10,28%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Mórbido (78.50%): el consumo de proteínas en polvo, anfetaminas u otros medicamentos para controlar el peso está siendo llevado a cabo de una manera que podría ser perjudicial para la salud. El uso de sustancias como anfetaminas o medicamentos no recetados para el control de peso puede tener efectos negativos serios a corto y largo plazo, como problemas cardiovasculares, trastornos del sueño, dependencia o efectos secundarios no deseados.

Moderadamente saludable (11.21%): Es posible que, la ingesta de proteínas en polvo o medicamentos para controlar el peso no sea algo rutinario, pero aun así puede haber preocupaciones relacionadas con su uso a largo plazo en los estudiantes. Las causas pueden incluir una intención de mejorar la forma física, pero sin una guía profesional adecuada o un conocimiento claro sobre las consecuencias del consumo de estos productos.

Saludable (11.28%): Este porcentaje sugiere que, aunque los estudiantes consumen estos productos, lo hacen de manera esporádica y, probablemente, bajo la orientación de un profesional de la salud. En este caso, el uso de proteínas en polvo u otros suplementos puede estar justificado si estás siguiendo un plan de nutrición y ejercicio que lo requiera.

#### Pronóstico

La salud de los estudiantes podría empeorar con el tiempo debido a los efectos secundarios y los riesgos asociados con el consumo inapropiado de estas sustancias. Sería fundamental reducir o eliminar el uso de medicamentos para controlar el peso, especialmente sin la supervisión de un profesional de salud.

**kk) Ítem 37****Tabla 54**

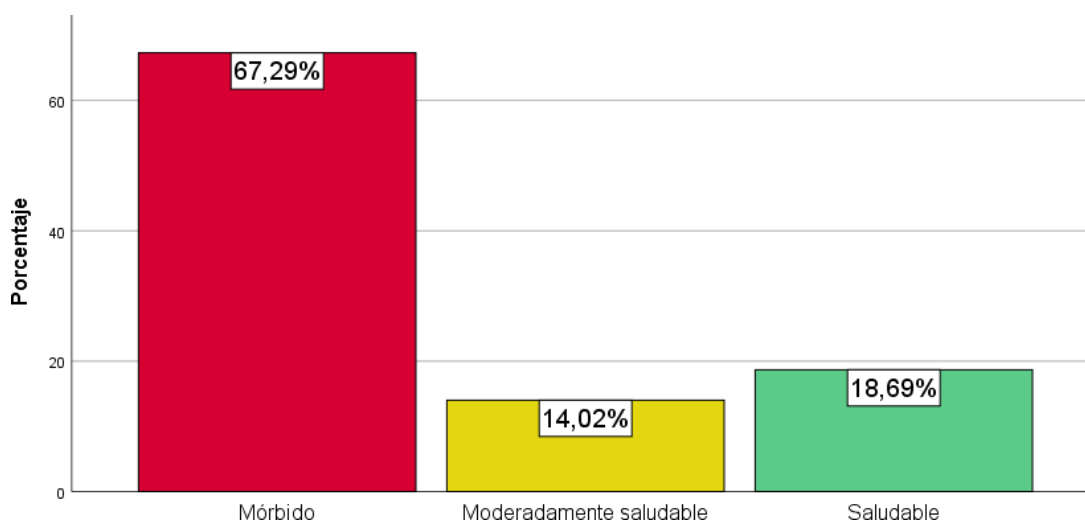
*Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	72	67,29
Nivel moderadamente saludable	15	14,02
Nivel saludable	20	18,69
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 48**

*Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 37, se puede observar que; el 67,29% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 14,02%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 18,69%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos:

Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Mórbido (67.29%): El porcentaje indica que los estudiantes consultan ocasionalmente sobre estos temas. A pesar de tener acceso a la información o a personas de confianza para orientarse, la falta de regularidad en la búsqueda de estos conocimientos puede generar lagunas de información. Es importante aumentar la frecuencia de estas consultas y crear hábitos para abordar la salud sexual de manera integral y continua.

Saludable (18.69%): Este porcentaje refleja que, aunque no se consulta de manera frecuente sobre estos temas, existe una actitud más abierta hacia la búsqueda de información relevante. Esto indica que en momentos clave los estudiantes se recurren a los recursos disponibles, ya sea a maestros o familiares, para informarse sobre métodos anticonceptivos y prevención de ETS.

Moderadamente saludable (14.02%): El porcentaje indica que los estudiantes consultan ocasionalmente sobre estos temas y, aunque el comportamiento es positivo, podría mejorarse. A pesar de tener acceso a la información o a personas de confianza para orientarte, la falta de regularidad en la búsqueda de estos conocimientos puede generar lagunas de información.

#### Pronóstico

Es necesario fomentar una mayor comunicación con padres, maestros o profesionales de la salud puede tener un impacto positivo en la toma de decisiones responsables. Además, la educación sexual integral y el acceso a fuentes confiables deben ser prioridades para mejorar la salud y el bienestar de las personas involucradas.

## II) Ítem 38

**Tabla 55**

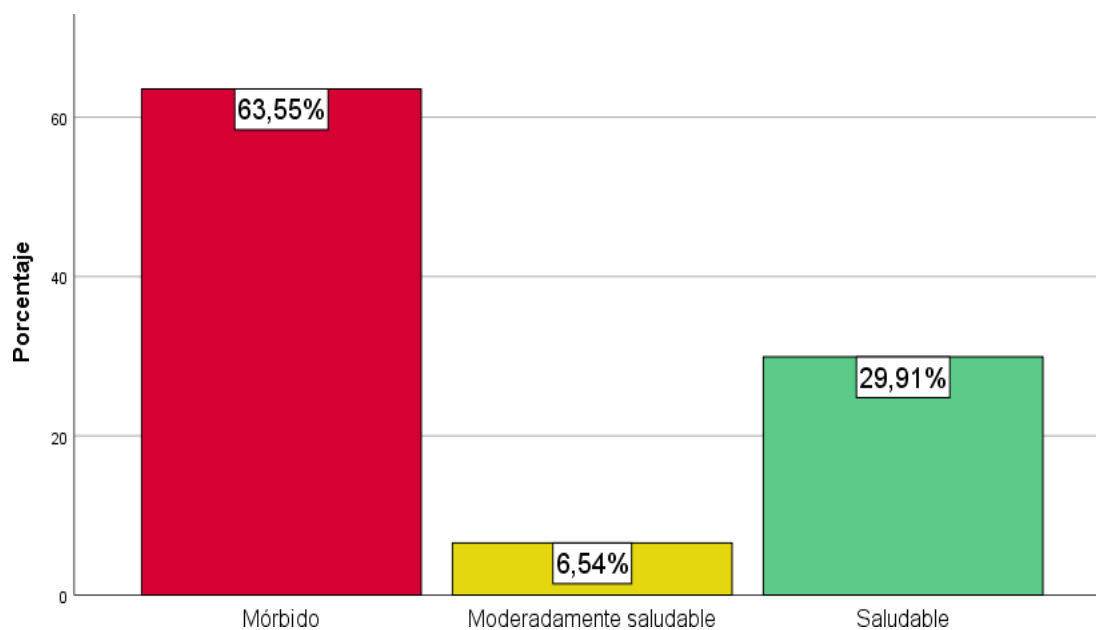
*Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	68	63,55
Nivel moderadamente saludable	7	6,54
Nivel saludable	32	29,91
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 49**

*Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 38, se puede observar que; el 63,55% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 6,54%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 29,91%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en



un estudio realizado el año 2022<sup>1</sup>, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (63.55%):** El porcentaje refleja a aquellos estudiantes que desconocen sobre los riesgos y efectos secundarios asociados, tales como problemas hormonales, aumento de peso, o efectos en la salud cardiovascular, especialmente con métodos como las píldoras anticonceptivas, inyecciones o implantes.

**Saludable (29.91%):** Este porcentaje demuestra la cantidad de estudiantes que generalmente utilizan con métodos anticonceptivos a los condones, que no sólo previenen el embarazo, sino también las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

**Moderadamente saludable (6.54%):** Refleja el porcentaje de estudiantes que conocen sobre aquellos métodos anticonceptivos, pero desconocen de ellos riesgos al momento de emplearlos.

#### Pronóstico

Los métodos anticonceptivos tienen efectos secundarios graves o riesgos para la salud a largo plazo, como los anticonceptivos hormonales (píldoras, inyecciones o implantes), que pueden provocar problemas como aumento del riesgo de coágulos sanguíneos, trastornos hormonales, cambios en el estado de ánimo o problemas cardiovasculares. En estos casos, se sugiere la necesidad de un seguimiento médico más cercano, la evaluación continua de la salud.

---

<sup>1</sup> Resultados obtenidos en base a los últimos grados de nivel secundaria

## mm) Ítem 39

Tabla 56

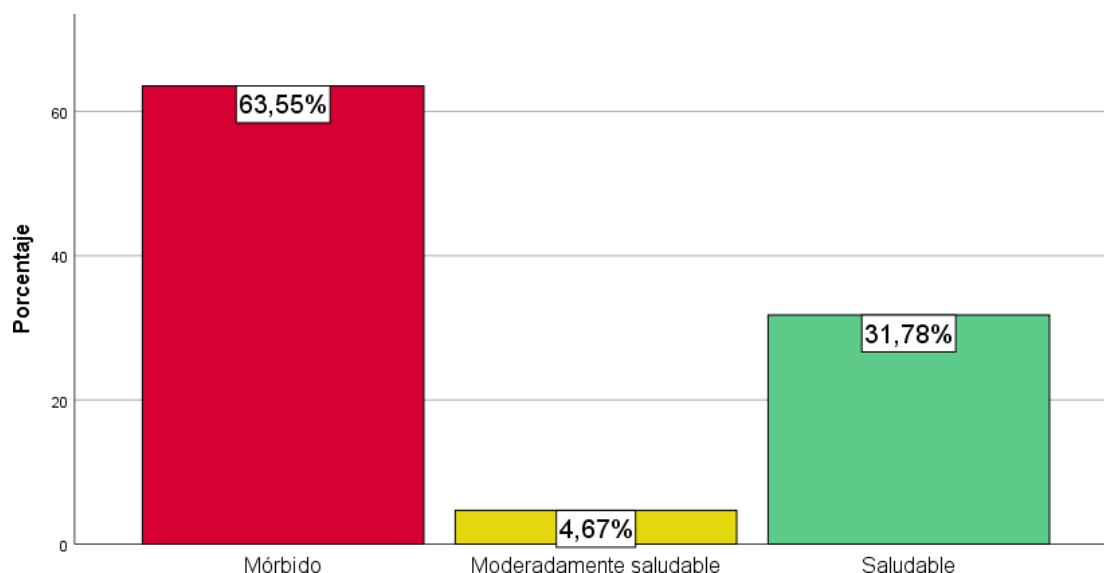
*Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales*

<b>VALIDO</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel mórbido	68	63,65
Nivel moderadamente saludable	5	4,67
Nivel saludable	34	31,78
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 50

*Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 39, se puede observar que; el 63,55% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 4,67%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que el otro 31,78%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022<sup>2</sup>, a partir de los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo

<sup>2</sup> Resultados obtenidos en base a los últimos grados de nivel secundaria

de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (63.55%):** Estos datos se pueden interpretar que una gran parte de los estudiantes perciben que el condón, aunque es altamente efectivo para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual (ETS), puede no ser completamente libre de inconvenientes o efectos secundarios.

**Saludable (31.78%):** El porcentaje indica que los estudiantes suelen usar casi siempre el condón y consideran que es el único método anticonceptivo que ofrece protección tanto contra embarazos no deseados como contra ETS.

**Moderadamente saludable (4.67%):** El porcentaje indica que los estudiantes no suelen usar con regularidad el condón lo cual desencadenar una serie de problemas como ETS y embarazos no deseados

#### Pronóstico

Los estudiantes podrían estar buscando alternativas de uso de los condones de materiales diferentes como los de poliuretano para personas alérgicas al látex o la combinación con otros métodos anticonceptivos para mayor comodidad y seguridad. El condón sigue siendo uno de los métodos más efectivos y recomendados para la prevención tanto de embarazos no deseados como de ETS, pero su aceptación varía según las preferencias y experiencias individuales.

## nn) Ítem 40

Tabla 57

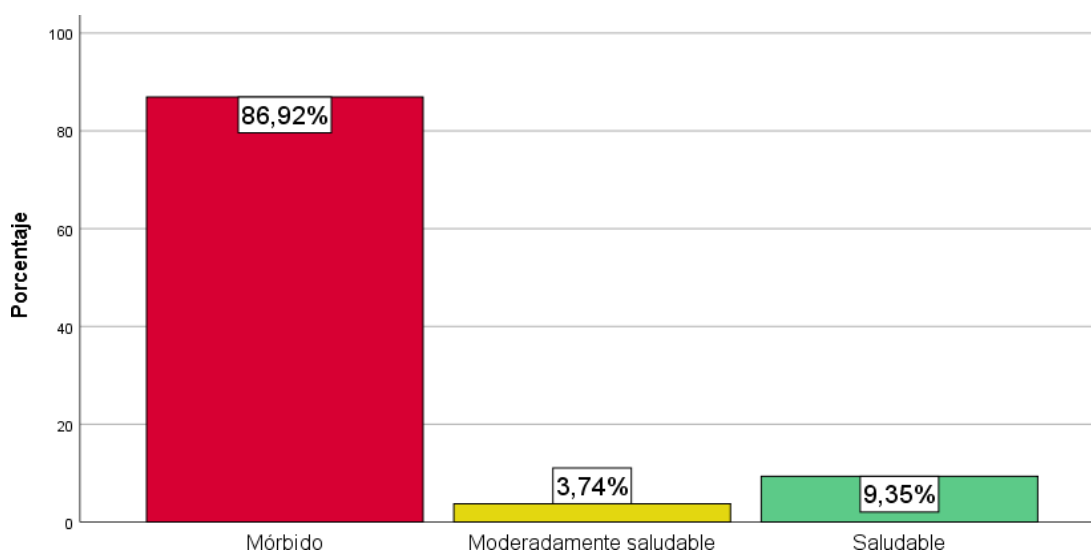
*Tengo más de una pareja sexual.*

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	93	86,92
Nivel moderadamente saludable	4	3,74
Nivel saludable	10	9,36
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Figura 51

*Tengo más de una pareja sexual.*



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto al ítem 40, se puede observar que; el 86,92% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 3,74%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 9,35%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Para hallar estos datos se tuvo que realizar una baremación previa basado en un estudio realizado el año 2022<sup>3</sup>, a partir de los siguientes valores; 1 a 2

<sup>3</sup> Resultados obtenidos en base a los últimos grados de nivel secundaria

puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

**Mórbido (86.92%):** El tener más de una pareja sexual sin protección adecuada o sin los cuidados necesarios puede representar un riesgo significativo para tu salud sexual y emocional de los estudiantes. Este comportamiento, si no está acompañado de prácticas seguras (como el uso constante de anticonceptivos y la protección contra enfermedades de transmisión sexual, ETS), aumenta considerablemente la probabilidad de contraer infecciones o enfermedades, tanto para ti como para tus parejas sexuales.

**Saludable (9.35%):** El porcentaje indica que los estudiantes están tomando precauciones adecuadas, como el uso de anticonceptivos y protección para prevenir enfermedades. Los estudiantes están manejando las relaciones sexuales de manera responsable, lo que disminuye los riesgos para su salud.

**Moderadamente saludable (3.74%):** El resultado refleja que puede que haya cierto cuidado en el uso de protección o en la comunicación sobre salud, la frecuencia de tener múltiples parejas sexuales podría estar siendo un factor de riesgo. Es importante prestar atención a las prácticas seguras y realizar un seguimiento regular de la salud sexual para evitar posibles complicaciones.

#### Pronóstico

Si no se toman medidas adecuadas para gestionar la salud sexual de los estudiantes, los riesgos de infecciones de transmisión sexual y complicaciones relacionadas con embarazos no deseados podrían aumentar considerablemente. Si no se cambia este comportamiento, podría incluir serias consecuencias a nivel físico y emocional, como infecciones crónicas, ansiedad o problemas de relaciones en los educandos. Consultar con un profesional de la salud sexual también puede ofrecer más información y opciones para proteger tu salud de los estudiantes.

### 5.2.7. Nivel actual de la variable estilos de vida

**Tabla 58**

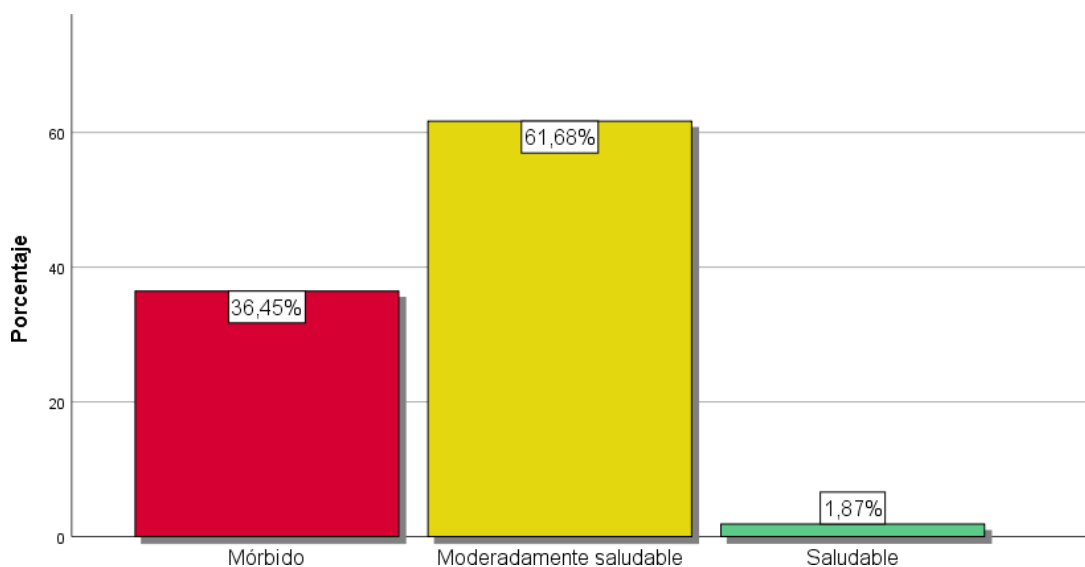
Estilos de vida

VALIDO	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mórbido	39	36,45
Nivel moderadamente saludable	66	61,68
Nivel saludable	2	1,87
Total	107	100,00

*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

**Figura 52**

Estilos de vida



*Nota:* Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

De la tabla y figura, en cuanto a la variable de estudio; estilos de vida en los estudiantes, se puede observar que; el 36,45% de estudiantes, están ubicados en un nivel mórbido, un 61,68%, de estudiantes demostraron estar en nivel moderadamente saludable, mientras que solo el otro 1,87%, lograron estar en un nivel pleno y saludable. Puesto que el

instrumento que se aplicó, contaba con 40 ítems, de los cuales se contaba con 5 alternativas, para lo cual se dieron los siguientes valores; 1 a 2 puntos: Estilo de vida mórbido; 3 puntos: Estilo de vida moderadamente saludable y de 4 a 5 puntos: Estilo de vida saludable (Bazán et. al, 2019, p. 113).

Estos resultados nos permiten deducir que la mayoría de los adolescentes se encuentran en el estilo de vida moderadamente saludable, lo que significa que los estilos de vida de los estudiantes tienen una deficiencia en llevar y practicar una vida saludable. Se puede observar en el análisis de las dimensiones en cuales los estudiantes presentan los siguientes niveles: Alimentación (Moderadamente saludable), Actividad física (Moderadamente saludable). Estado emocional (Moderadamente saludable), Relaciones sociales (Moderadamente saludable), Toxicomanías (Saludable) y Salud (Mórbido). Los análisis de los estilos de vida en los escolares se ven influenciados por diversos factores entre ellos el entorno del colegio y el lugar se desenvuelve su vida estudiantil, de esta manera, obtuvimos estos resultados que nos permiten conocer en qué nivel de estilo de vida se encuentra los estudiantes de secundaria del colegio Fortunato L. Herrera.

### **5.3. DISCUSION DE RESULTADOS**

En este apartado se analizan e interpretan los resultados obtenidos en el estudio, se describen los hallazgos más relevantes acerca del estilo de vida actual de los estudiantes y finalmente las implicaciones del estudio.

El estilo de vida en adolescentes tiene diferentes variaciones porque las distintas condiciones en las que se encuentran influyen en ellos, como es su entorno que le rodea en la escuela y en su hogar. Siendo así, el presente trabajo muestra la realidad de los estilos de vida de los estudiantes de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera del Cusco, 2022. Para este estudio se seleccionaron 6 dimensiones que abarcan todos los ámbitos que están expuestos los escolares y que influye a su estilo de vida. De igual manera analizamos si los adolescentes reportan un estilo de vida mórbido, moderadamente saludable o saludable.

A partir de la investigación los hallazgos encontrados, se obtuvo lo siguiente: los estudiantes de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera, presentan en general un estilo de vida moderadamente saludable con un 61.68%, mórbido un 36,45% y saludable 1,87%.

Los resultados coinciden con la investigación de Fernández (2018) con el estilo de Vida de los Adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao, donde se observa que del 100% (92 estudiantes) de la población adolescente, el 16% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable, el 76% de los adolescentes presentan un estilo no saludable y ningún adolescente presenta estilo de vida muy saludable.

También guarda relación con la investigación de Galeano (2019) donde usaron la muestra de 62 estudiantes y hallaron que del 100% (62) de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. JULIO C. TELLO, presentan estilo de vida medianamente adecuado 51,6% (32), adecuado 25,8% (16) e inadecuado 22,6% (14).

Y también existe vínculo con la investigación de Cabanillas y Chuquitucto (2021) en donde se observa que los escolares de la Institución Educativa “Santa Magdalena” Ciudad de Dios tienen un porcentaje ligeramente mayor (50.5%) de adolescentes muestran un estilo de vida no saludable y el 49.5% de adolescentes presentan un estilo de vida saludable.

Con respecto a las dimensiones que componen la variable estilos de vida, se evidencia que la dimensión toxicomanías obtuvo la mejor puntuación de un 85.05% y se encuentra en nivel saludable; las dimensiones con puntaje medio que se encuentran en moderadamente saludable fueron alimentación con promedio de 71.03%, actividad física con el 56,07%, estado emocional 49,53%, relaciones sociales 43,93%; por último, la siguiente dimensión se encuentra nivel mórbido es la salud evidenciando que el 61.68% de los adolescentes tienen un inadecuado estilo de vida.

En la tabla 12 dimensión alimentación, se observa los resultados obtenidos, los estudiantes muestran un nivel moderadamente saludable con 71,03% (76) lo cual podría implicar una dieta que incluya una variedad de alimentos nutritivos, con un equilibrio adecuado de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. El resto de los adolescentes se ubican un 17,76% (19) en nivel mórbido y el 11.21% (12) en el nivel saludable, esto podría implicar la moderación en el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas. Así mismo, los resultados coinciden



con la investigación de Mamani (2021) donde los niveles de vida de los adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa – 2017 presentan en la dimensión nutrición un estilo de vida bajo con el 34,7% (92) y el 23,4% (62) tienen un estilo de vida en zona de peligro.

En la tabla 23 dimensión actividad física, se examinó los resultados obtenidos, los estudiantes muestran un nivel moderadamente saludable con 56,07% (60) lo cual generalmente indicarían un nivel de ejercicio que no cumple con las recomendaciones básicas para la salud y es importante recordar que los beneficios para la salud aumentan con la intensidad y la frecuencia del ejercicio; de este modo, los demás escolares se encuentran en nivel saludable un 25,23% (27) y en nivel mórbido 18,67% (20), estos resultados coinciden con la investigación de Contreras y Mendoza (2021) con el nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de comas, muestran en la dimensión actividad física que el 43,2% manifiesta que solo algunas veces lo practica y , la tendencia se orienta con un 25,0% a la escala de casi siempre.

En la tabla 29 dimensión estado emocional, se consideró los siguientes resultados, los estudiantes revelan un nivel moderadamente saludable con 49,53% (53) en consecuencia implica un equilibrio razonable en la gestión de las emociones y el manejo del estrés, es importante tener en cuenta que la salud emocional es un proceso continuo y que está bien pedir ayuda cuando sea necesario; de igual manera el resto de los jóvenes se encuentran un 28,04% (30) en nivel mórbido y el 22,43% (24) en nivel saludable. Los resultados obtenidos se relacionan con la investigación de Mamani (2021) que obtuvo los siguientes resultados en el dominio psicológico de la dimensión imagen interior el 43,4% (105) de los adolescentes tienen bajo estilo de vida siendo la más afectada y 10,2% (27) tienen un estilo de vida en zona de peligro.

En la tabla 38 dimensión relaciones sociales, se consiguió los siguientes resultados, los escolares muestran un nivel moderadamente saludable con 43,93% (47) esto resultados nos sugieren que la mayoría mantiene un equilibrio adecuado en sus interacciones con los demás esto implica cultivar conexiones significativas, comunicarse efectivamente, practicar la empatía y el respeto, establecer límites y adaptarse a las dinámicas cambiantes de las relaciones; así mismo, en el nivel mórbido con 28,04% (30) y en nivel saludable 28,04% (30); de igual manera, .estos resultados coinciden con la investigación de Contreras y Mendoza (2021) donde los niveles de vida de los

adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa – 2017, presentan en la dimensión relaciones intrapersonales se puede apreciar el 38.7% de la muestra evaluada sugiere que algunas veces ha tenido problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, con amistades en su centro de estudios y con una tendencia de 29.5% a presentarse casi siempre.

En la tabla 44 dimensión toxicomanías, en la investigación se consiguió los siguientes resultados, los jóvenes presentan nivel saludable con 85,05% (91), los resultados son favorables porque la mayoría se encuentra saludable al abstenerse completamente del uso de sustancias psicoactivas, especialmente cuando se trata de sustancias ilegales o aquellas que pueden tener consecuencias negativas para la salud física y mental, de este modo, los restantes se encuentran en nivel moderadamente saludable con 8,41% (9) y en el nivel mórbido con 6,54% (7). Los resultados tienen relación con la investigación de Campos (2021) donde los estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del bio-bio porque se evidencio que la dimensión que obtuvo un puntaje promedio más alto, es decir mejor estilo de vida, fue la dimensión consumo de alcohol y drogas ( $X=1,87$ ;  $DS =0,28$ ).

En la tabla 49 dimensión salud, obtuvimos en la investigación los siguientes resultados, los escolares muestran un nivel mórbido con 61,68% (66), los resultados mórbidos en salud indican una situación crítica que requiere intervención médica inmediata y una gestión cuidadosa para mejorar la situación y prevenir complicaciones adicionales en los adolescentes, el resto se encuentran en moderadamente saludable un 28,04% (30) y en el nivel saludable 10,28% (11). Estos resultados coinciden con la investigación de Galeano (2019) en estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay, donde muestra que la dimensión responsabilidad de la salud se encuentran un 50,0% (31) medianamente adecuado, el 29,0% (18) en adecuado y 21.0% (13) inadecuado.

### **5.3.1. Análisis de las hipótesis:**

En cuanto a los resultados obtenidos en las dimensiones de esta investigación describimos los hallazgos más relevantes y significativos. Comprobando la hipótesis general de la investigación “El nivel de los estilos de vida es moderadamente saludable de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022.” se validó debido a que el estilo de vida de los estudiantes de la institución

educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022, se encuentra en el nivel moderadamente saludable demostrando con el 61.68% de la muestra. El resultado obtenido resalta que se debe desarrollar actividades, o talleres de concientización de un estilo de vida saludable, porque es una cantidad considerable la cantidad del porcentaje obtenido para alarmar y llamar a reflexionar sobre la formación de estilo de vida que tiene el estudiante en relación a la institución educativa y en su hogar.

Respondiendo a la primera hipótesis “La alimentación está en un nivel moderadamente saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022”, se aprueba ya que se evidenció que el 71.03% de los adolescentes muestran un nivel moderadamente saludable con respecto a su alimentación, exhibiendo así la ausencia de una inadecuada alimentación saludable.

Contestando a la segunda hipótesis “La actividad física está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022”, se rechaza dicha hipótesis porque en los resultados se obtuvo que el 56.07% en el nivel moderadamente saludable, demostrando así que los estudiantes no practican a diario o no incluyen en su rutina el deporte.

Replicando la tercera hipótesis “El estado emocional está en un nivel saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022”, también se rechaza esta hipótesis porque el 49,53% de la muestra se encuentra en el nivel moderadamente saludable, evidenciando que si hay problemas emocionales en los estudiantes.

Respondiendo a la cuarta hipótesis “Las relaciones sociales están en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022”, se desestima esta hipótesis porque los resultados que se obtuvo demuestran que el 43.93% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderadamente saludable, de esta manera se revela que los adolescentes tienen problemas al relacionarse con su entorno.

Corroborando con la quinta hipótesis “Las toxicomanías están en un nivel mórbido en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022”, afirmamos esta hipótesis porque es bajo el nivel de mórbido con un 6.54%, y se muestra que el 85.05% de los estudiantes se encuentran en un nivel saludable.

Rechazando la sexta hipótesis “El estado de salud está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022”, se declina esta hipótesis porque el 61.68% de los escolares muestran un nivel mórbido con respecto a la salud, dejando claro falta atención en este aspecto por parte de su entorno en donde se encuentran los menores.

Respondiendo a la séptima hipótesis “Es necesario elaborar un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022”; evaluando los resultados de la investigación podemos determinar que si es necesario un programa de apoyo y concientización para que facilite la formación de un estilo de vida saludable, dicho programa debe estar enfocando en las 5 dimensiones que se obtuvieron datos mórbidos y moderadamente saludables.

## CONCLUSIONES

En el presente estudio de investigación tuvo como objetivo general “Determinar el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022”, en base a los resultados obtenidos y mediante el análisis estadístico se llegó a las siguientes conclusiones:

**PRIMERA:** Se determino que los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución se encuentran en el nivel moderadamente saludable con el 61.68% de la muestra, demostrando que no tienen un adecuado estilo de vida.

**SEGUNDA:** Se determinó que en la dimensión de alimentación los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco 2022, cuentan con el 71.03% de la muestra con un nivel moderadamente saludable; demostrando que no tienen un adecuado consumo de alimentos saludables, y que abuzan en el consumo de carbohidratos, de igual manera no respetan los horarios principales de alimentación y un inadecuado consumo de bebidas estimulantes.

**TERCERA:** Se concluyo que en la dimensión de actividad física los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022, muestran que el 56,07% tienen un nivel moderadamente saludable; evidenciando que los escolares no disponen tiempo de practicar actividades físicas, de igual manera los jóvenes suelen practicar pocas horas de actividades recreativas al aire libre.

**CUARTA:** Se determino en la dimensión del estado emocional los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022, manifiestan que el 49,53% revelan que están en el nivel moderadamente saludable; manifestando así un manejo inadecuado de emociones, teniendo inseguridades y mostrando así emociones negativas y positivas con sus compañeros, docentes, familiares, personas cercanas a su entorno.

**QUINTA:** Se concluyo en la dimensión de las relaciones sociales los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022, contrastan que el 43,93% evidencian que se encuentran en el nivel moderadamente saludable; indicando de esta manera que los estudiantes tienen un trato medio adecuado con sus relaciones familiares, en este sentido también tienen un trato regular en sus

relaciones amicales y por último, los estudiantes muestran que están expuestos a tener relaciones peligrosas en los distintos ámbitos que se desenvuelven.

**SEXTA:** Se preciso en qué nivel se encuentra la dimensión de toxicomanías los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022, muestran que el que el 85,05% se encuentran en el nivel saludable revelando de esta forma que la mayoría de los estudiantes no consumen bebidas alcohólicas y no muestran consumos de drogas.

**SEPTIMA:** Se estableció en la dimensión del estado de salud los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022, se encuentran el 61,68% en el nivel mórbido, manifestando de este modo que los escolares no tienen un control de su salud y sin asistencia médica; también se ha evidenciado un inadecuado cuidado personal en los escolares, por último, una parte de los estudiantes muestran actividad regularmente saludable en sus relaciones sexuales.

**OCTAVA:** Finalmente se determina en base a los resultados obtenidos que elaborar un programa para mejorar los estilos de vida saludables para los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco; es de suma urgencia debido a que la mayoría de los adolescentes el 61,68% muestran es estilo de vida moderadamente saludable y un 36,45% se ubica en el nivel mórbido. Por lo cual, se exhibe que se encuentran en peligro los estudiantes en este inadecuado estilo de vida y las consecuencias que percuten va afectar en los distintos ámbitos de la vida donde se desenvuelven los menores.

## RECOMENDACIONES

- **PRIMERA:** El estilo de los estudiantes debe ser un tema central en seminarios y conferencias, ya que estos son espacios clave para generar conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables que impacten positivamente en su bienestar general. Es fundamental que estos encuentros brinden herramientas prácticas y conocimientos que les permitan reconocer los beneficios de una vida equilibrada, y cómo estos hábitos no solo influyen en su presente, sino también en su futuro.
- **SEGUNDA:** Sugerimos mejorar la alimentación de los estudiantes mediante la implementación de proyectos en la institución educativa que fomenten una dieta balanceada y saludable. Estos proyectos pueden incluir la creación de huertos escolares para cultivar frutas y verduras, talleres de cocina saludable donde los estudiantes aprendan a preparar comidas nutritivas, y campañas de concienciación sobre los beneficios de una alimentación adecuada. Además, se pueden organizar charlas y actividades interactivas con nutricionistas y expertos en salud para educar a los estudiantes sobre la importancia de disminuir el consumo de comida chatarra y adoptar hábitos alimenticios que les proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo.
- **TERCERA:** Sugerimos que se incluya en el plan de estudios y en las actividades diarias el ejercicio físico y las caminatas matutinas, reduciendo así las actividades que promuevan el sedentarismo. Los docentes pueden incorporar estas prácticas en su rutina diaria, actuando como ejemplos a seguir y alentando a los estudiantes a participar activamente. Además, es esencial orientar a los estudiantes sobre cómo integrar la actividad física en su vida diaria, ofreciendo ejemplos sobre ejercicios simples que puedan realizar en casa o en la escuela. Se pueden organizar actividades físicas grupales, como juegos al aire libre, clases de baile o deportes en equipo, para que el ejercicio se convierta en una experiencia social y placentera. Asimismo, es crucial educar a los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio regular para su salud física y mental.
- **CUARTA:** Sugerimos que tanto los padres como los docentes estén atentos al comportamiento inadecuado de los estudiantes para poder corregir y mejorar dichas conductas, ya que los resultados muestran que los escolares suelen tener

gran inseguridad en sí mismos. Es crucial que padres y docentes trabajen juntos para identificar y abordar estos comportamientos a tiempo, proporcionando un entorno de apoyo y comprensión. Además, es importante organizar actividades que fomenten la confianza en los estudiantes, como talleres de autoestima, dinámicas de grupo, proyectos colaborativos y oportunidades para que los estudiantes expresen sus ideas y talentos. Estas actividades no solo ayudarán a mejorar su comportamiento, sino que también fortalecerán su autoimagen y les proporcionarán las herramientas necesarias para enfrentarse a desafíos futuros con mayor seguridad y determinación.

- **QUINTA:** Sugerimos a los docentes y el psicólogo trabajen juntos para reforzar las habilidades de comunicación interpersonal de los estudiantes, con el fin de fomentar relaciones positivas con sus compañeros y promover un equilibrio saludable entre su vida familiar y social. Para lograrlo, es fundamental implementar programas y talleres que aborden aspectos como la empatía, la asertividad, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Asimismo, se pueden organizar actividades que favorezcan la interacción y colaboración entre los estudiantes, como proyectos grupales, actividades extracurriculares y dinámicas de grupo. Mejorar estas habilidades brinda a los estudiantes herramientas cruciales para establecer relaciones saludables, reducir el estrés social y mejorar su bienestar emocional.
- **SEXTA:** Sugerimos a los docentes, junto con grupos de expertos, organicen talleres educativos para sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo excesivo de bebidas alcohólicas y las consecuencias negativas que esto puede tener en su salud física y mental. Estos talleres deben incluir información detallada sobre cómo el alcohol afecta al cuerpo, el cerebro y las funciones vitales, así como los riesgos asociados con la dependencia, el comportamiento irresponsable y las consecuencias sociales y legales. Además, es crucial ofrecer alternativas saludables y estrategias de afrontamiento para que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas y evitar caer en el consumo excesivo.
- **SEPTIMA:** Sugerimos a la institución invitar expertos en el área de la salud y de esta manera poder brindar talleres de concientización de cómo mantener una salud adecuada y tener controles médicos, a esto se debe incluir también charlas de prevención de enfermedades y sexualidad, porque los estudiantes muestran un nivel mórbido, lo cual nos indica que se necesita tratar con urgencia este tema.



Estas sesiones deben ofrecer un espacio seguro para que los estudiantes puedan expresar sus dudas, recibir orientación profesional y aprender a tomar decisiones informadas para cuidar su bienestar físico, emocional y sexual.

- **OCTAVA:** Finalmente sugerimos que en la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco; se debe trabajar un proyecto que integre talleres y charlas para promover la potencialización de mejora con respecto al estilo de vida saludable de los estudiantes que beneficie de manera directa e indirecta a todos los integrantes de la comunidad educativa (plana jerárquica, docentes, estudiantes, padres de familia). Además, se debe fomentar la participación activa de los padres, a través de talleres dirigidos a ellos, para que puedan ser un apoyo clave en la implementación de estos hábitos en el hogar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abete, I., Cuervo, M., Alves, M., & Martínez, J. A. (2010). FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN. *Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra*, pp.01-58. [https://sennutricion.org/media/Docs\\_Consenso/3-IDR\\_Poblaci\\_n\\_Espa\\_ola-FESNAD\\_2010\\_C1-Fundamentos\\_de\\_nutrici\\_n.pdf](https://sennutricion.org/media/Docs_Consenso/3-IDR_Poblaci_n_Espa_ola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutrici_n.pdf)
- Aláez, M., Madrid, J., & Antona, A. (2003). Adolescencia y salud. *Papeles del Psicólogo*, vol. 23(núm. 84), pp. 45-53. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808405.pdf>
- Alcántara, M. G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, vol. 9(num. 1), pp. 93-107. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Alvarez, D., Espinoza, P., & Tarqui, C. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*(111- 114).
- Álvarez, I., Lara, A., & Navarro, M. (2006). Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del núcleo de procesos. *Redalyc*, 5(10), 1-22. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/448/44801002.pdf?fbclid=IwAR2YaDgSORkUcB-xcWGAumQEw3KV-8w-1VJoGgm2p5GjNL8FS-ON6g9kBi0>
- Alvarez, R. A. (2020). Clasificación de las Investigaciones. *Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales*. Universidad de Lima, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>
- Bastos, A. A., González, B. R., Molinero, G. O., & Salguero del Valle, A. (2005). OBESIDAD, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – vol.5 - número 18*, vol.5(mun.18), pp.140-153. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>
- Bazan, G., Ocampo, J., Osorio, M., Rodríguez, J., & Torres, L. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*, vol.86(3), pp.112-118. <https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n3/0035-0052-rmp-86-03-112.pdf>
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la

- neurodidáctica. *Revista de estudios de Psicología*, vol.4(num.1), pp. 25-53.  
Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6794283>
- Boada, A., Cabrera, E., Fonseca, Z., Meireles, M., & Quesada, A. (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Scielo*, 24(1), 237-246. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182020000100237&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237&lng=es&tlng=es).
- Bustos, Z. N., Benavides, C. C., & Díaz, M. X. (2013). ¡QUÉ RICO ES COMER SANO! *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA)*, pp.01 - 61. <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/que-rico-es-comer-sano-4-5.pdf>
- Cabanillas, K., & Chuquitucto, R. (2021). Estilos de Vida en Adolescentes. [Tesis para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17543/1966.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campos, N. (2021). Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bío-Bío y factores relacionados. [Tesis para optar al grado académico de Magister en Enfermería. Universidad de Concepción, Concepción]. <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/6049/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20Image.Marked.pdf>
- Carrasco, D. S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. San Marcos. [https://doi.org/https://kupdf.net/download/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-carrasco-diaz\\_59065f94dc0d60a122959e9d\\_pdf](https://doi.org/https://kupdf.net/download/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-carrasco-diaz_59065f94dc0d60a122959e9d_pdf)
- Castillo, N., Malo, M., & Pajita, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Scielo*, 78(2), 173-178. [https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832017000200011&script=sci\\_arttext](https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832017000200011&script=sci_arttext)
- Contreras, D., & Mendoza, J. (2021). Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/1277/1/Doris%20Carina%20Contreras%20Torre.pdf>
- Daza, M. (2014). Estilos de Vida Saludable de los Estudiantes de Secundaria del Instituto

- Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín. [*Trabajo de grado*. Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín]. <http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/68/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- DECRETO SUPREMO, N°017-2017-SA. (2017). *Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable*. PERÚ: “El Peruano”.
- DEVIDA. (2019). *Estudio Nacional sobre Prevención y Consumo de Drogas en Estudiantes de Secundaria 2017*. Lima, Perú. <http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/PER%C3%9A%20%20Estudio%20Nacional%20sobre%20Preveni%C3%B3n%20y%20Consumo%20de%20Drogas%20en%20Estudiantes%20de%20Secundaria%202017.pdf>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*(num.4), pp.325-328. SCIELO: [https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/en\\_01\\_editorial.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/en_01_editorial.pdf)
- ESCALE. (10 de octubre de 2022). *SIGMED*. Otenido de MINEDU: <http://sigmed.minedu.gob.pe/mapaeducativo/>
- Fernandez, A. (2018). Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. [*Tesis para Obtener el Título Profesional de Enfermería*. Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez\\_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández, R. M. (2016). Adolescencia y consumo de sustancias: La demanda terapéutica en un centro especializado. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, vol.13(num.2), pp. 84-94. [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104960/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104960/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- FINUT. (23 de Octubre de 2022). *Fundación Iberoamericana de Nutrición*. <https://www.finut.org/espana-es-el-pais-mas-saludable-del-mundo-segun-el-indice-bloomberg-healthiest-country/>
- Galeano, J. (2019). Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. [*Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].

- <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3753/TESIS%20GALEANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, R. J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educacion*, vol.36(num.1), pp. 25-53. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gavidia, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SOCIALES*(Nº 26), pp. 161-175. <https://doi.org/10.7203/DCES.26.1935>
- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E., & Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Salud*, 15(2), 1-7. <https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
- Grossetti, M. (2009). *¿Qué es una relacion social? Un conjunto de mediaciones diádicas*. <http://revista-redes.rediris.es:> [http://revista-redes.rediris.es/html-vol16/vol16\\_2e.htm#:~:text=Una%20relaci%C3%B3n%20interpersonal%20es%20en,o%20la%20transmisi%C3%B3n%20de%20recursos](http://revista-redes.rediris.es/html-vol16/vol16_2e.htm#:~:text=Una%20relaci%C3%B3n%20interpersonal%20es%20en,o%20la%20transmisi%C3%B3n%20de%20recursos).
- Guerrero, L. R., León, A. R., Mousalli, G. M., Quintero, H. J., Bianchi, G. R., & Barrios, H. A. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*, vol.16(54), pp.131-142. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35626160016.pdf>
- Guerrero, M. L., & León, S. A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes. *Educere*, vol.14(núm. 49), pp.287-295. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 6a edición*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- INEI. (14 de Julio de 2020). *INEI PRESENTÓ RESULTADOS DE LA ENCUESTA NACIONAL SOBRE RELACIONES SOCIALES 2019*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/inei-presento-resultados-de-la-encuesta-nacional-sobre-relaciones-sociales-2019-12304/>
- INEI. (29 de Mayo de 2021). *El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad*. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-080->

2021-inei.pdf

- Jiménez, O., & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, vol.4(num.8), pp.1-15. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- Labourdette, S. (2007). Relaciones sociales y poder. *Orientación y sociedad*, pp. 01-20. SCIELO: [http://www.scielo.org.ar/pdf/orisoc/v7/en\\_v7a02.pdf](http://www.scielo.org.ar/pdf/orisoc/v7/en_v7a02.pdf)
- López, D. C. (2010). RELACIONES SOCIALES EN LA ESCUELA. *INNOVACION Y EXPERIENCIA EDUCATIVAS*, pp. 1-9. <https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/09/DOC2-RELACIONES-SOCIALES.pdf>
- López, R. P. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Obtenido de Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona. <https://ddd.uab.cat/record/129382>
- Manani, Y. (2021). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario de un distrito de Puno. *Investigación e Innovación*, II(40-48). <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-7460-2870>
- Martínez, G. A., Inglés, S. C., Piqueras, R. J., & Oblitas, G. L. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. págs. pp. 74-84. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79915029007.pdf>
- Martínez, Z. A., & Pedrón, G. C. (2016). CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. *NUTRICIA Advanced Medical Nutrition*, pp.01-40. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Maturana, R. H. (1993). Emociones y Lenguaje en Educación y Política. *Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A.*, vol.2(num.4), pp.233-235. PUCP: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/4453/4431>
- Meza, B. M., Miranda, V. G., Núñez, A. N., Orozco, R. U., Quiel, C. S., & Zúñiga, A. G. (04 de Abril de 2011). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo. *ENFERMERÍA EN COSTA RICA*, vol.2, pp.51-58. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v32n2/art2.pdf>
- MINEDU. (2020). *Guía de orientaciones para la aplicación del ENFOQUE AMBIENTAL*. Lima, Perú: ©Ministerio de Educación. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7274>
- MINSA. (2006). *GUÍA DE GESTIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD*. Lima, Perú: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° : 2006-7575.

- [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/840\\_MINSA975.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/840_MINSA975.pdf)
- MINSA. (Abril de 2021). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19*.  
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Mondalgo, J. (2016). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. Lima – 2015. Lima, Perú.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4776/Mondalgo\\_lj.pdf?sequence=3](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4776/Mondalgo_lj.pdf?sequence=3)
- Nieto, M. C. (2012). MENORES, JÓVENES, EDUCACIÓN, DROGAS Y JUSTICIA. *BARATARIA. Revista Castellano-Manchega*(num.14), pp. 15-28.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127624001.pdf>
- Nippon.com. (11 de Mayo de 2022). *Una ventana a Japón* .  
<https://www.nippon.com/es/japan-data/h00712/>
- OMS. (7 de Diciembre de 2021). *Gobierno de Mexico*. Activa tu modo saludable:  
<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factor es%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22>.
- OMS. (12 de enero de 2021). *Who.int*. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos:  
<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- OMS. (05 de octubre de 2022). *Actividad física*. who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, T. Y., & Pacheco, S. C. (2017). LAS TECNOLOGÍAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS. *Revista Científica Profundidad. Volumen 7, Número 7, vol.7, pp.2-8*.  
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/profundidad/article/view/2425/2445>
- Pacheco, H. P., Villagrán, R. S., & Guzmán, A. C. (2015). Estudio del campo emocional en el aula y simulación de su evolución durante un proceso de enseñanza-aprendizaje para cursos de ciencias. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, pp.199-217. SCIELO: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v41n1/art12.pdf>

- Palma, D. G., & Barcia, B. M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Revista científica dominio de las ciencias*, vol.6(num.2), pp. 72-100. Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>
- Perea, C. A., López, N. G., Perea, M. A., Reyes, G. U., Santiago, L. L., Lara, C. A., . . . Solís, A. D. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. (num.2), pp.121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Perez, P. J., & Merino, M. (14 de abril de 2023). *Definicion.DE*. <https://definicion.de/salud/>: <https://definicion.de/salud/>
- Peterle, C., Fonseca, C., Freitas, B., Gaíva, M., Diogo, P., & Bortolini, J. (2022). Problemas emocionales y de comportamiento en adolescentes en el contexto de COVID-19: un estudio de método mixto. *Revista Latina Americana de Enfermagem*, 30. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6273.3743>
- PMA. (2019). *EN NUESTRO MUNICIPIO: UNIDOS CONTRA LA ANEMIA INFANTIL LECCIONES APRENDIDAS DE EXPERIENCIAS LOCALES*. Lima, Perú: a Biblioteca Nacional del Perú N° 2019 - 18373. <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2020-02-19/publicacion-anemia-2019-2.pdf>
- Puican, C. A., & Granados, B. J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 2(4), 1-9. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8697686.pdf>
- Pulido, A. F., & Herrera, C. (2017). LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Ciencias Psicológicas*, pp.29 - 39. SCIELO: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v11n1/1688-4221-cp-11-01-00029.pdf>
- Ramos, M. (2009). *Estilos de Vida y Salud en Adolescentes. [Tesis Doctoral Inédita. Universidad de Sevilla]*. <http://hdl.handle.net/11441/15476>
- Tenia, S. A. (2018). Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. *Medicina interna de México*, vol.34(num.2), pp. 264-277. SCIELO: <https://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v34n2/0186-4866-mim-34-02-264.pdf>
- Torres, T. E. (2016). Dificultades interpersonales en la adolescencia: Relaciones con ansiedad social . *Universidad Miguel Hernández de Elche* .



<https://doi.org/http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2956/1/TFG%20Torres%20Taborda,%20Eduardo%20R..pdf>

UNESCO. (2017). ESTRATEGIA DE LA UNESCO SOBRE LA EDUCACION PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR. *UNESCO*, 01-23. ESTRATEGIA DE LA UNESCO SOBRE:

[http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Estrategia%20de%20la%20UNESCO%20sobre%20la%20educaci3n%20para%20la%20salud%20y%20el%20bienestar.%20Contribuci3n%20a%20los%20objetivos%20de%20desarrollo%20sostenible%20.\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Estrategia%20de%20la%20UNESCO%20sobre%20la%20educaci3n%20para%20la%20salud%20y%20el%20bienestar.%20Contribuci3n%20a%20los%20objetivos%20de%20desarrollo%20sostenible%20._0.pdf)

UNSAAC. (2017). *Líneas de Investigación UNSAAC*. Cusco, Perú: Vicerrectorado de Investigación. <http://vrin.unsaac.edu.pe/data/156-LINEAS%20DE%20INVESTIGACION%20UNSAAC%202021.pdf>

Valencia, D. (2021). Estilos de vida de los estudiantes de la Institucion Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo. Cusco-2021. [*Para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería*. Universidad Andina del Cusco]. [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4577/David\\_Tesis\\_bachiller\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4577/David_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vázquez, M. M., Alfaro, M., & Rodríguez, M. (2014). Consumo de sustancias adictivas en los adolescentes de 13 a 18 años y otras conductas de riesgo relacionadas. *Scielo*, 16(62), 125-134. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322014000300005>

Zapata, D. (2016). Modalidad: Monografía Las Toxicomanías y su abordaje hoy. Consideraciones desde una perspectiva psicoanalítica. *Trabajo Final de Grado Modalidad: Monografía*. UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA URUGUAY, Montevideo. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8549/1/Zapata%20Diego.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO L. HERRERA CUSCO – 2022						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> 1. ¿Cuál es el nivel de alimentación de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco 2022?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> 1. Determinar el nivel de alimentación de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022. 2. Analizar el nivel de</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> El nivel de los estilos de vida es moderadamente saludable de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera del Cusco 2022.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</b> 1. La alimentación está en un nivel moderadamente</p>	VARIABLE  Estilo de vida	<p>1. Alimentación</p> <p>2. Actividad física</p> <p>3. Estado emocional</p> <p>4. Relaciones sociales</p> <p>5. Toxicomanías</p> <p>6. Salud</p>	<p><b>Metodología</b> <b>Tipo:</b> Básica <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Nivel:</b> Descriptivo <b>Diseño:</b> No experimental Transeccional – Descriptivo</p>	<p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos</b> -Cuestionario para determinar el estilo de vida.</p> <p><b>Análisis de datos</b> Escala de Likert</p> <p><b>Niveles:</b> - Mórbito - Moderadamente saludable - Saludable</p>

<p>2. ¿Cuál es el nivel de la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel del estado emocional de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p> <p>4. ¿Cuál es el nivel de las relaciones sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p> <p>5. ¿Cuál es el nivel de las toxicomanías en los estudiantes de</p>	<p>actividad física de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.</p> <p>3. Conocer el nivel del estado emocional de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.</p> <p>4. Comprender el nivel de las relaciones sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022</p> <p>5. Precisar el nivel de las toxicomanías de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022</p>	<p>saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.</p> <p>2. La actividad física está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.</p> <p>3. El estado emocional está en un nivel saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.</p> <p>4. Las relaciones sociales están en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato</p>			<p><b>POBLACIÓN</b> Estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera – Cusco</p> <p><b>Muestra:</b> Estudiantes del 3ro grado del nivel secundario de la institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera – Cusco</p> <p><b>Técnica de selección de muestra</b> No Probabilística Aleatoria Estratificada</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p> <p>6. ¿Cuál es el nivel del estado de salud que presentan los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p> <p>7. ¿Será necesario elaborar un programa de estilos de vida saludable que beneficie a los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, Cusco - 2022?</p>	<p>6. Establecer el estado de salud de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022</p> <p>7. Elaborar un programa para mejorar los estilos de vida saludables de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022</p>	<p>L. Herrera, Cusco 2022.</p> <p>5. Las toxicomanías están en un nivel mórbido en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.</p> <p>6. El estado de salud está en un nivel saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco 2022.</p> <p>7. Es necesario elaborar un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de secundaria de la Institución educativa Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco – 2022.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

## Anexo 2: Matriz de Instrumento

DIMENSIONES	INDICADORES	N° ITEMS	%	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL	
Alimentación	Consumo de alimentos	10	25%	1	Nunca (1)	Mórbido	
	Consumo de azúcar			2	Casi nunca (2)	Moderada	
				3			
	Horario de alimentación				4	A veces (3)	mente
					5		
					6		
					7		
	Consumo de bebidas				8	Casi siempre (4)	Saludable
					9		
					10		
Actividad física	Tiempo de practica de la actividad física	5	12.5 %	11			
				12			
				13			
				14			
				15			
Estado emocional	Practica de actividades recreativas	8	20%	16			
				17			
				18			
				19			
				20			
				21			
				22			
				23			
Relaciones sociales (familia, amigos y escuela)	Relaciones familiares	5	12.5 %	24			
				25			
				26			
				27			
				28			
				29			
				30			
				31			
Toxicomanías	Relaciones personales	4	10%	32			
				33			
				34			
				35			
Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)	Cuidado personal	8	20%	36			
				37			
				38			
				39			
				39			



## Instrumento de recolección de datos “Estilos de vida”

Estimado estudiante el presente cuestionario tiene por finalidad recolectar datos acerca de los estilos de vida de forma física y psicológica de Bazan et al., (2019), por lo tanto, debe responder con certeza cada uno de los enunciados que a continuación se precisan. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación.

Edad		Sexo	
Grado y sección		Fecha	
Turno		Trabajas: Si ( )	No ( )

**INSTRUCCIÓN:** Marque con una X la respuesta que usted considera se da en su caso.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
	<b>DIMENSION: ALIMENTACION</b>					
1.	Consumo 5 frutas y/o verduras al día.					
2.	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.					
3.	Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.					
4.	Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).					
5.	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).					
6.	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).					
7.	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).					
8.	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).					
9.	Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).					
10.	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.					
	<b>DIMENSION: ACTIVIDAD FISICA</b>					
11.	Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.					
12.	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, futbol, danza, etc.).					
13.	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.					
14.	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).					
15.	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).					

	<b>DIMENSION: ESTADO EMOCIONAL</b>					
16.	Me enojo con facilidad.					
17.	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).					
18.	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.					
19.	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.					
20.	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero					
21.	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.					
22.	Las demás personas (compañeros, amigos, etc.) me consideran atractivo(a).					
23.	Expreso mis sentimientos con facilidad.					
	<b>DIMENSION: RELACIONES SOCIALES (Familia, amigos, escuela)</b>					
24.	Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia.					
25.	Mi familia se interesa por mi bienestar físico.					
26.	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.					
27.	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.					
28.	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).					
	<b>DIMENSION: TOXICONOMIAS (Responder en caso que haya consumido estas sustancias caso contrario dejarlo en blanco y pasar a la pregunta 33)</b>					
29.	En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, vino, ron, champan, bebidas preparadas).					
30.	Fumo (tabaco).					
31.	Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.					
32.	Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).					
	<b>DIMENSION SALUD (Prevención de enfermedades y sexualidad)</b>					
33.	Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).					
34.	En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).					
35.	Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.					
36.	Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.					
37.	Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).					
	Responder las siguientes preguntas si realizo las siguientes actividades caso contrario dejarlo en blanco.					
38.	Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.					
39.	Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales					
40.	Tengo más de una pareja sexual.					





Anexo 4: Alfa de Cronbach de la variable según dimensiones

**Frecuencias**

**Estadísticos**

		Grado y sección	Genero	Edad	Situación laboral actual	Estilos de vida
N	Válido	107	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0	0

**Estadísticos**

		Alimentación	Actividad física	Estado emocional	Relaciones sociales	Toxicomanías
N	Válido	107	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0	0

**Estadísticos**

		Salud	
N	Válido	107	
	Perdidos	0	

**Tabla de frecuencia**

**Grado y sección**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1°C	21	19,6	19,6	19,6
	2°B	18	16,8	16,8	36,4
	2°C	18	16,8	16,8	53,3
	3°B	19	17,8	17,8	71,0
	4°B	14	13,1	13,1	84,1
	5°B	17	15,9	15,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Genero

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	56	52,3	52,3	52,3
	Femenino	51	47,7	47,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	12	5	4,7	4,7	4,7
	13	25	23,4	23,4	28,0
	14	33	30,8	30,8	58,9
	15	18	16,8	16,8	75,7
	16	21	19,6	19,6	95,3
	17	5	4,7	4,7	100,0
	Total		107	100,0	100,0

### Situación laboral actual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	90	84,1	84,1	84,1
	Si	17	15,9	15,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Estilos de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	39	36,4	36,4	36,4
	Moderadamente saludable	66	61,7	61,7	98,1
	Saludable	2	1,9	1,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Alimentación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	19	17,8	17,8	17,8
	Moderadamente saludable	76	71,0	71,0	88,8
	Saludable	12	11,2	11,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	20	18,7	18,7	18,7
	Moderadamente saludable	60	56,1	56,1	74,8
	Saludable	27	25,2	25,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Estado emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	30	28,0	28,0	28,0
	Moderadamente saludable	53	49,5	49,5	77,6
	Saludable	24	22,4	22,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Relaciones sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	30	28,0	28,0	28,0
	Moderadamente saludable	47	43,9	43,9	72,0
	Saludable	30	28,0	28,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Toxicomanías

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	7	6,5	6,5	6,5
	Moderadamente saludable	9	8,4	8,4	15,0
	Saludable	91	85,0	85,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	66	61,7	61,7	61,7
	Moderadamente saludable	30	28,0	28,0	89,7
	Saludable	11	10,3	10,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Anexo 4: Alfa de Cronbach de la variable según ítems

### Frecuencias

#### Estadísticos

		Consumo 5 frutas y/o verduras al día.	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.	Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.	Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

#### Estadísticos

		Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.	Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Prepar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).	Me enojo con facilidad.
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	Las demás personas (compañeros, amigos, etc.) me consideran atractivo(a).	Expreso mis sentimientos con facilidad.	Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		Mi familia se interesa por mi bienestar físico.	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, vino, ron, champan, bebidas preparadas).	Fumo (tabaco).	Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.	Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0



### Estadísticos

		Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).	En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).	Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.	Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Estadísticos

		Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).	Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.	Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales	Tengo más de una pareja sexual.
N	Válido	107	107	107	107
	Perdidos	0	0	0	0

### Tabla de frecuencia

#### Consumo 5 frutas y/o verduras al día.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	16	15,0	15,0	15,0
	Moderadamente saludable	42	39,3	39,3	54,2
	Saludable	49	45,8	45,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	54	50,5	50,5	50,5
	Moderadamente saludable	39	36,4	36,4	86,9
	Saludable	14	13,1	13,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	80	74,8	74,8	74,8
	Moderadamente saludable	14	13,1	13,1	87,9
	Saludable	13	12,1	12,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	50	46,7	46,7	46,7
	Moderadamente saludable	42	39,3	39,3	86,0
	Saludable	15	14,0	14,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	16	15,0	15,0	15,0
	Moderadamente saludable	23	21,5	21,5	36,4
	Saludable	68	63,6	63,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	41	38,3	38,3	38,3
	Moderadamente saludable	30	28,0	28,0	66,4
	Saludable	36	33,6	33,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	28	26,2	26,2	26,2
	Moderadamente saludable	35	32,7	32,7	58,9
	Saludable	44	41,1	41,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	26	24,3	24,3	24,3
	Moderadamente saludable	32	29,9	29,9	54,2
	Saludable	49	45,8	45,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	54	50,5	50,5	50,5
	Moderadamente saludable	45	42,1	42,1	92,5
	Saludable	8	7,5	7,5	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	48	44,9	44,9	44,9
	Moderadamente saludable	42	39,3	39,3	84,1
	Saludable	17	15,9	15,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	42	39,3	39,3	39,3
	Moderadamente saludable	28	26,2	26,2	65,4
	Saludable	37	34,6	34,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, futbol, danza, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	28	26,2	26,2	26,2
	Moderadamente saludable	35	32,7	32,7	58,9
	Saludable	44	41,1	41,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	33	30,8	30,8	30,8
	Moderadamente saludable	27	25,2	25,2	56,1
	Saludable	47	43,9	43,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	20	18,7	18,7	18,7
	Moderadamente saludable	41	38,3	38,3	57,0
	Saludable	46	43,0	43,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	63	58,9	58,9	58,9
	Moderadamente saludable	22	20,6	20,6	79,4
	Saludable	22	20,6	20,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Me enoja con facilidad.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	37	34,6	34,6	34,6
	Moderadamente saludable	31	29,0	29,0	63,6
	Saludable	39	36,4	36,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	39	36,4	36,4	36,4
	Moderadamente saludable	29	27,1	27,1	63,6
	Saludable	39	36,4	36,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	52	48,6	48,6	48,6
	Moderadamente saludable	21	19,6	19,6	68,2
	Saludable	34	31,8	31,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	44	41,1	41,1	41,1
	Moderadamente saludable	37	34,6	34,6	75,7
	Saludable	26	24,3	24,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	50	46,7	46,7	46,7
	Moderadamente saludable	24	22,4	22,4	69,2
	Saludable	33	30,8	30,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	35	32,7	32,7	32,7
	Moderadamente saludable	33	30,8	30,8	63,6
	Saludable	39	36,4	36,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Las demás personas (compañeros, amigos, etc.) me consideran atractivo(a).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	43	40,2	40,2	40,2
	Moderadamente saludable	37	34,6	34,6	74,8
	Saludable	27	25,2	25,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	



### Expreso mis sentimientos con facilidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	51	47,7	47,7	47,7
	Moderadamente saludable	22	20,6	20,6	68,2
	Saludable	34	31,8	31,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	51	47,7	47,7	47,7
	Moderadamente saludable	27	25,2	25,2	72,9
	Saludable	29	27,1	27,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Mi familia se interesa por mi bienestar físico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	27	25,2	25,2	25,2
	Moderadamente saludable	18	16,8	16,8	42,1
	Saludable	62	57,9	57,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	28	26,2	26,2	26,2
	Moderadamente saludable	30	28,0	28,0	54,2
	Saludable	49	45,8	45,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	23	21,5	21,5	21,5
	Moderadamente saludable	22	20,6	20,6	42,1
	Saludable	62	57,9	57,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	84	78,5	78,5	78,5
	Moderadamente saludable	15	14,0	14,0	92,5
	Saludable	8	7,5	7,5	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, vino, ron, champan, bebidas preparadas).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	11	10,3	10,3	10,3
	Moderadamente saludable	7	6,5	6,5	16,8
	Saludable	89	83,2	83,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Fumo (tabaco).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	10	9,3	9,3	9,3
	Moderadamente saludable	7	6,5	6,5	15,9
	Saludable	90	84,1	84,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	11	10,3	10,3	10,3
	Moderadamente saludable	6	5,6	5,6	15,9
	Saludable	90	84,1	84,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	7	6,5	6,5	6,5
	Moderadamente saludable	6	5,6	5,6	12,1
	Saludable	94	87,9	87,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	68	63,6	63,6	63,6
	Moderadamente saludable	22	20,6	20,6	84,1
	Saludable	17	15,9	15,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	46	43,0	43,0	43,0
	Moderadamente saludable	33	30,8	30,8	73,8
	Saludable	28	26,2	26,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	42	39,3	39,3	39,3
	Moderadamente saludable	31	29,0	29,0	68,2
	Saludable	34	31,8	31,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	84	78,5	78,5	78,5
	Moderadamente saludable	12	11,2	11,2	89,7
	Saludable	11	10,3	10,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	72	67,3	67,3	67,3
	Moderadamente saludable	15	14,0	14,0	81,3
	Saludable	20	18,7	18,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	68	63,6	63,6	63,6
	Moderadamente saludable	7	6,5	6,5	70,1
	Saludable	32	29,9	29,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	68	63,6	63,6	63,6
	Moderadamente saludable	5	4,7	4,7	68,2
	Saludable	34	31,8	31,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Tengo más de una pareja sexual.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mórbido	93	86,9	86,9	86,9
	Moderadamente saludable	4	3,7	3,7	90,7
	Saludable	10	9,3	9,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	









4to B	Estudiante 85	MASCULINO	16 NO	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1
4to B	Estudiante 86	FEMENINO	16 NO	2	2	2	2	5	4	2	3	2	2	2	3	4	3	1	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1
4to B	Estudiante 87	FEMENINO	16 NO	5	3	1	4	3	3	4	2	1	2	2	5	5	4	2	5	4	2	3	1	2	4	4	5	4	5	3	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	1	1	
4to B	Estudiante 88	MASCULINO	16 NO	3	2	5	4	4	1	2	5	1	2	4	3	4	2	5	4	1	5	4	2	5	4	5	2	2	1	5	2	3	4	4	3	4	1	4	2	5	4	5	4	
4to B	Estudiante 89	FEMENINO	16 NO	4	2	4	5	5	2	2	1	2	5	4	5	4	1	2	5	4	4	3	5	4	1	1	2	3	5	4	4	2	3	4	5	4	3	2	3	1	5	4	1	
4to B	Estudiante 90	FEMENINO	15 SI	5	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	3	1	3	1	2	5	5	1	2	3	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	3	2	
5to B	Estudiante 91	MASCULINO	16 NO	1	5	3	1	2	5	4	3	2	5	4	3	2	4	1	5	1	2	3	1	4	5	3	4	5	2	3	5	1	5	4	2	3	3	5	3	4	4	5	1	
5to B	Estudiante 92	FEMENINO	15 NO	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5to B	Estudiante 93	MASCULINO	16 NO	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	4	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	1	4	4	5	
5to B	Estudiante 94	MASCULINO	17 NO	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	3	5	3	3	2	3	4	4	3	5	4	4	2	1	3	2	4	3	3	1	2	1	1	2	4	1	2	3	3	1	
5to B	Estudiante 95	MASCULINO	16 SI	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	2	1	1	2	2	3	1	4	2	3	2	2	2	3	1	2	3	4	1	
5to B	Estudiante 96	FEMENINO	16 NO	4	3	1	3	5	4	5	5	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	4	5	5	4	2	1	1	1	1	2	4	3	1	4	2	5	1	
5to B	Estudiante 97	FEMENINO	14 NO	3	2	2	3	5	3	2	2	3	1	2	5	5	2	1	2	3	2	4	3	4	2	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	5	1	1	
5to B	Estudiante 98	FEMENINO	17 NO	3	1	1	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	5	1	2	2	3	2	1	4	3	1	3	5	5	4	1	2	1	1	1	2	3	5	1	1	1	1	1	
5to B	Estudiante 99	FEMENINO	17 SI	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	5	1	
5to B	Estudiante 100	MASCULINO	16 SI	3	3	1	2	4	4	3	4	2	2	4	5	3	3	5	1	2	1	3	1	2	3	1	1	5	5	3	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	5	5	1	
5to B	Estudiante 101	FEMENINO	16 NO	5	3	1	3	3	3	3	5	2	3	2	5	3	3	1	5	5	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	3	5	3	2	5	5	1		
5to B	Estudiante 102	FEMENINO	17 NO	4	4	1	3	3	4	2	3	2	5	2	4	3	3	5	3	4	4	2	4	4	2	1	1	1	2	4	3	2	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	
5to B	Estudiante 103	FEMENINO	16 NO	3	3	2	2	5	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	5	5	1
5to B	Estudiante 104	FEMENINO	16 NO	4	3	1	2	5	4	5	4	3	2	3	5	4	4	1	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	5	4	1	2	1	1	1	3	3	1	1	2	5	5	1	
5to B	Estudiante 105	MASCULINO	16 SI	3	2	5	5	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	5	3	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	
5to B	Estudiante 106	MASCULINO	16 NO	5	4	2	3	2	1	2	3	1	3	4	3	5	4	5	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	2	1	5	3	4	3	4	2	5	3	2	2	5	5	
5to B	Estudiante 107	MASCULINO	17 SI	3	2	4	1	5	3	4	2	1	3	4	2	4	5	2	3	2	3	4	4	1	1	4	1	4	5	5	3	4	5	3	2	1	4	5	4	3	2	3	2	

Anexo:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

**RESOLUCIÓN-D-N°-3710-2022 -FEDyCs.C-UNSAAC**

Cusco, 21 de octubre del 2022

**EL DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO;**

Visto el expediente 467947 y 467948, respectivamente presentado por los (as) Bachilleres: **ANY MILAGROS, MUÑOZ GROVAS y BERLY, BALTAZAR ARREDONDO**, de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, solicitando **INSCRIPCIÓN DE TEMA DE TESIS y NOMBRAMIENTO DE ASESOR** del plan de tesis Intitulado: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN MX. FORTUNATO L. HERRERA CUSCO - 2022**. Para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**.

**CONSIDERANDO:**

Que, por RESOLUCIÓN N° CU- 330 - 2020-UNSAAC de fecha 01 de octubre de 2020, el Consejo Universitario Aprueba, el Plan de Lineamientos de Adaptación Virtual para el Proceso de Inscripción de Proyectos de Investigación y Sustentación de Tesis Virtual - Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación;

Que, en el numeral VIII. SOBRE LA INSCRIPCIÓN DE TEMA DE TESIS Y NOMBRAMIENTO DEL ASESOR, se establece el procedimiento para atención de los bachilleres que realizaron estudios o fueron admitidos antes del 10 de julio de 2014:

- a. El bachiller cumple con la presentación del trámite de inscripción del tema de tesis, llenando el formulario virtual y adjuntando en formato PDF la constancia de pago por derechos de trámite y la carta de aceptación del asesor.
- b. Haciendo uso del correo institucional de estudiante, envía la constancia de trámite administrativo realizado, el archivo digital del proyecto de tesis (formato PDF), la carta de aceptación del asesor, al siguiente correo institucional de la dirección de investigación: [investigacioneducacioncomunicacion@unsaac.edu.pe](mailto:investigacioneducacioncomunicacion@unsaac.edu.pe)
- c. El administrado realiza el seguimiento del proceso de evaluación del proyecto de tesis presentado, con el director de investigación, a través del correo institucional de la dirección de investigación.
- d. El proyecto de tesis es evaluado por una comisión de investigación, integrada por el director de la unidad de investigación y un profesor ordinario de la escuela profesional al que corresponde el bachiller usuario. (el profesor integrante es designado por el director de la unidad).
- e. De estar aprobado el proyecto de tesis, se remite el informe de aprobación (archivo PDF) a la secretaria de la Facultad para la emisión de la resolución de inscripción del tema de tesis y nombramiento del asesor (a).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"



**Que**, el trabajo de investigación requiere de un profesor responsable, encargado de conducir al Egresado en la culminación del trabajo de Tesis, proponiendo los (as) solicitantes el asesoramiento del Dr. **HUMBERTO ALZAMORA FLORES** quien, a su vez mediante **CARTA DE ACEPTACIÓN**, aprueba dicho asesoramiento;

**Que**, al contar con la aprobación de la Comisión Evaluadora de los Proyectos de Tesis de Pre Grado presidido por el Dr. **EDWARDS JESÚS AGUIRRE ESPINOZA**, y dictamen correspondiente de fecha **21-10-2022**; y

**Estando**, a las consideraciones señaladas y en uso de las atribuciones conferidas por la Ley 30220 y el Estatuto Universitario a este Decanato;

**RESUELVE:**

**PRIMERO.** - **NOMBRAR** como **ASESOR**, al Dr. **HUMBERTO ALZAMORA FLORES**; del trabajo de Tesis **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN MX. FORTUNATO L. HERRERA CUSCO - 2022**. Quien deberá informar periódicamente sobre el avance del trabajo de Tesis en mención.

**SEGUNDO.** - **AUTORIZAR LA INSCRIPCIÓN DEL TEMA DE TESIS**, en mención presentado por los (as) Bachilleres, **ANY MILAGROS, MUÑOZ GROVAS** y **BERLY, BALTAZAR ARREDONDO**, de la Escuela Profesional de Educación, para optar al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Secundaria: Especialidad Ciencias Naturales.

**TERCERO.** - **ENCARGAR**, el cumplimiento de la presente Resolución en las Instancias correspondientes a la Facultad.

**REGISTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Dr. **LEONARDO CHILE LETONA**  
DECANO

LCHL/ejph  
C.c:  
Asesor  
Interesados  
Archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**RESOLUCIÓN Nro. 3439-2023-FED-UNSAAC**

Cusco, 16 de octubre de 2023.

**EL DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.**

**VISTO**, el expediente Nro. 557264, presentado por la bachiller ANY MILAGROS MUÑOZ GROVAS, con código de matrícula Nro. 171017, de la **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, solicitando calificación de expediente para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, y;

**CONSIDERANDO:**

Que, la administrada ha cumplido en presentar los requisitos exigidos por el Reglamento de Grados y Títulos, de la Escuela Profesional de Educación, Facultad de Educación, y mediante expediente del visto, solicita la aprobación de expediente para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**;

Que, la comisión de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación Especialidad Ciencias Naturales, presidido por el **DR. JUAN DE LA CRUZ BEDOYA MENDOZA**, e integrado por el **DR. HUMBERTO ALZAMORA FLORES**, han emitido de forma favorable el Dictamen Nro. 318-2023-CRGT-EPED-FED-UNSAAC, de fecha 18 de setiembre de 2023, con la aprobación de **DOSCIENTOS DOCE CREDITOS (212)**; según la Currícula 2017-2018 de conformidad al expediente presentado por la recurrente;

Estando el dictamen favorable de la comisión de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación, a las disposiciones reglamentarias vigentes y en uso de las atribuciones dadas por la Ley Universitaria 30220 y el Estatuto Universitario;

**RESUELVE:**

**PRIMERO. - APROBAR** el expediente Nro. 557264, presentado por la bachiller ANY MILAGROS MUÑOZ GROVAS, con código de matrícula Nro. 171017, de la **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, al haber cumplido con la aprobación de: **DOSCIENTOS DOCE CREDITOS (212)**; exigidos en su Currícula en concordancia con el **Dictamen Nro. 318-2023-CRGT-EPED-FED-UNSAAC**, de fecha 18 de setiembre de 2023, emitido por la Comisión de Grados y Títulos.

**SEGUNDO. - DECLARAR** expedita, a la recurrente para proseguir con los demás tramites conducentes a la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, Y ARCHÍVESE.**

c.c.  
DFED  
MAH/papm  
c.c.:  
Interesado  
Archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

DR. LEONARDO CHILE LETONA  
DECANO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**RESOLUCIÓN Nro. 3437-2023-FED-UNSAAC**

Cusco, 16 de octubre de 2023.

**EL DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.**

**VISTO**, el expediente Nro. 554002, presentado por la bachiller **BERLY BALTAZAR ARREDONDO**, con código de matrícula Nro. 171455, de **LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, solicitando calificación de expediente para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, y;

**CONSIDERANDO:**

Que, la administrada ha cumplido en presentar los requisitos exigidos por el Reglamento de Grados y Títulos, de la Escuela Profesional de Educación, Facultad de Educación, y mediante expediente del visto, solicita la aprobación de expediente para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**;

Que, la comisión de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación Especialidad **Ciencias Naturales**, presidido por el **DR. JUAN DE LA CRUZ BEDOYA MENDOZA**, e integrado por el **DR. HUMBERTO ALZAMORA FLORES**, han emitido de forma favorable el Dictamen Nro. **299-2023-CRGT-EPED-FED-UNSAAC**, de fecha 22 de agosto de 2023, con la aprobación de **DOSCIENTOS DOCE CREDITOS (212)**; según la Currícula **2017-2018** de conformidad al expediente presentado por la recurrente;

Estando el dictamen favorable de la comisión de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación, a las disposiciones reglamentarias vigentes y en uso de las atribuciones dadas por la Ley Universitaria 30220 y el Estatuto Universitario;

**RESUELVE:**

**PRIMERO. - APROBAR** el expediente Nro. 554002, presentado por la bachiller **BERLY BALTAZAR ARREDONDO**, con código de matrícula Nro. 171455, de la **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**, al haber cumplido con la aprobación de: **DOSCIENTOS DOCE CREDITOS (212)**; exigidos en su Currícula en concordancia con el **Dictamen Nro. 299-2023-CRGT-EPED-FED-UNSAAC**, de fecha 22 de agosto de 2023, emitido por la Comisión de Grados y Títulos.

**SEGUNDO. - DECLARAR** expedita, a la recurrente para proseguir con los demás tramites conducentes a la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, Y ARCHÍVESE.**

c.c.  
DFED  
MAH/papm  
c.c.:  
Interesado  
Archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

DR. LEONARDO CHILE LETONA  
DECANO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Cusco, 07 de noviembre del 2022

Dr. FEDERICO UBALDO FERNÁNDEZ SUTTA  
DIRECTOR  
I.E. DE APLICACIÓN MX. FORTUNATO L. HERRERA

ASUNTO: SOLICITAMOS PERMISO  
PARA EFECTUAR TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN Y APLICAR  
INSTRUMENTO

Nosotras Berly Baltazar Arredondo, con DNI N° 70367457 domiciliada en Urb. Los Incas Jr. Cusicoyllor C - 1 - 6 y Any Milagros Muñoz Grovas con DNI N° 71809200 con domicilio en Villa Cazorla S/N Tica Tica, con el debido respeto nos presentamos y exponemos:

Que, habiendo concluido nuestros estudios de educación superior de EDUCACION CON ESPECIALIDAD EN CIENCIAS NATURALES en la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco y como requisito indispensable para obtener nuestro título profesional es realizar un trabajo de investigación. Por lo cual solicitamos a Ud. Tenga bien de otorgarnos la autorización para realizar nuestro trabajo de investigación "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO L. HERRERA CUSCO - 2022". en la institución educativa que Ud. dirige.

Primero aplicaremos una prueba piloto general a secundaria y luego procederemos con la aplicación del instrumentó a todos los grados de primero a quinto de secundaria del turno tarde.

Por lo expuesto:

Rogamos a usted acceder a nuestra solicitud por considerarlo justa, sin nadamás que agregar quedamos a su disposición.

Agradezco a usted la atención que brinda at presente  
Atentamente

Berly Baltazar Arredondo

DNI N° 70367457

CIU: 171455

Cel: 952 658847



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
CATEGORÍA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA

Dr. FEDERICO UBALDO FERNÁNDEZ SUTTA  
DIRECTOR

O.K. 07/11/2022

Milagros Muñoz Grovas

DNI N° 71809200

CIU: 171017

Cel: 979 382713



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
CATEGORÍA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA  
SUB DIRECTOR DE SECUNDARIA 11  
07/11/2022

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

Título del trabajo de investigación:

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA  
 INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO**

**L. HERRERA CUSCO – 2022.**

Nombre del instrumento: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES"

Investigadoras: **Br. Berly Baltazar Arredondo y Br. Any Milagros Muñoz Grovas**

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					✓
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					✓
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					✓
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					✓
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					✓
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					✓
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					✓
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					✓
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					✓
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					✓

**II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

PROMEDIO: 98 %

Procede su aplicación

Debe corregirse

Firma

*[Firma manuscrita]*  
 Dra. Patricia Ursula Urroska M.  
 DNI 23894249  
 Teléfono: 974705828

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

Título del trabajo de investigación:

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO**

**L. HERRERA CUSCO – 2022.**

Nombre del instrumento: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES"

Investigadoras: **Br. Berly Baltazar Arredondo y Br. Any Milagros Muñoz Grovas**

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

**II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

Procede su aplicación   
 Debe corregirse

PROMEDIO: 80 %



Firma  
 Dr. Ma. Rosa María Monter Pedraza  
 DNI 31035842  
 Teléfono: 974703168



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

Título del trabajo de investigación:

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN Mx. FORTUNATO**

**L. HERRERA CUSCO – 2022.**

Nombre del instrumento: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES"

Investigadoras: **Br. Berly Baltazar Arredondo y Br. Any Milagros Muñoz Grovas**

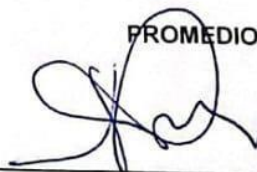
CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					X

**II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

Procede su aplicación

Debe corregirse

**PROMEDIO: 97%**



Firma

Dr. Nicasio Quispe Suni

DNI 23896337

Teléfono: 994224560

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

Cusco, 19 de noviembre del 2024

Director IE. De Aplicación Mx Fortunato Luciano Herrera

Mgt. Alan Alain Huaman Aucapuri

Estimado director:

Nosotras, Berly Baltazar Arredondo identificada con el número de DNI 70367457, con domicilio en As. Los Incas C – 1 – 6, ubicado en el distrito de Cusco, provincia Cusco, departamento Cusco y Any Milagros Muñoz Grovas identificada con el número de DNI 71809200, con domicilio en Villa Cazorla S/N Tica Tica ubicado en el distrito de Cusco, provincia Cusco, departamento Cusco; Bachilleres de la Facultad de educación de la especialidad de Ciencia Naturales de la UNSAAC, nos presentamos cordialmente y exponemos lo siguiente:

Nos dirigimos a usted con el propósito de sugerir la implementación de una propuesta de taller educativo titulada "Taller de estilos de vida", desarrollada como parte de mi proyecto de tesis "Estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa de aplicación Mx. Fortunato L. Herrera Cusco - 2022", que tiene como finalidad promover hábitos de vida saludable en estudiantes de secundaria. Este taller está diseñado para contribuir al fortalecimiento de las habilidades, conocimientos, valores y práctica de una vida saludable en los estudiantes.

La propuesta ha sido elaborada en base a los resultados obtenidos en nuestra investigación que fue de metodología básica, con un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño no experimental. Los hallazgos encontrados con respecto a las dimensiones de la variable de estudio, evidenciaron que la dimensión toxicomanías obtuvo la mejor puntuación de un 85.05% porque se encontró en el nivel saludable; las

otras dimensiones con puntaje medio que se encontraron en moderadamente saludable fueron alimentación con promedio de 71.03%, actividad física con el 56,07%, estado emocional 49,53%, relaciones sociales 43,93%; por último, la dimensión que se encontró en nivel mórbido fue de la salud evidenciando que el 61.68% de los adolescentes tienen un inadecuado estilo de vida. En conclusión, los estudiantes de la institución educativa Mx Fortunato L. Herrera, tienen un estilo de vida moderadamente saludable con el 61,68% y el 36.45% en un nivel mórbido. Por ello, consideramos que la implementación de este taller podría enriquecer la experiencia formativa de los estudiantes de secundaria.

Para facilitar su evaluación, adjunto a la presente una copia detallada de la propuesta del programa, que esta seccionado por los talleres según las dimensiones que se encuentran en nivel mórbido y moderadamente saludable.

Quedo a su disposición y agradeciendo de antemano la consideración de esta propuesta y confiando en que juntos podremos contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

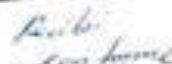
Atentamente.

  
-----  
Br. Berly Bañazar Arredondo  
DNI: 70367457  
Cel: 952 - 858847  
[171455@unsaac.edu.pe](mailto:171455@unsaac.edu.pe)

  
-----  
Br. Any Mijangos Muñoz Grovas  
DNI: 71809200  
Cel: 979 - 382713  
[171017@unsaac.edu.pe](mailto:171017@unsaac.edu.pe)

  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUERTE SAN CARLOS  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJÓN  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJÓN  
MIRAFLORES DE LA TRINIDAD  
-----  
  
Mg. Ana María Huamani  
DIRECTORA

07/01/2024

  
-----





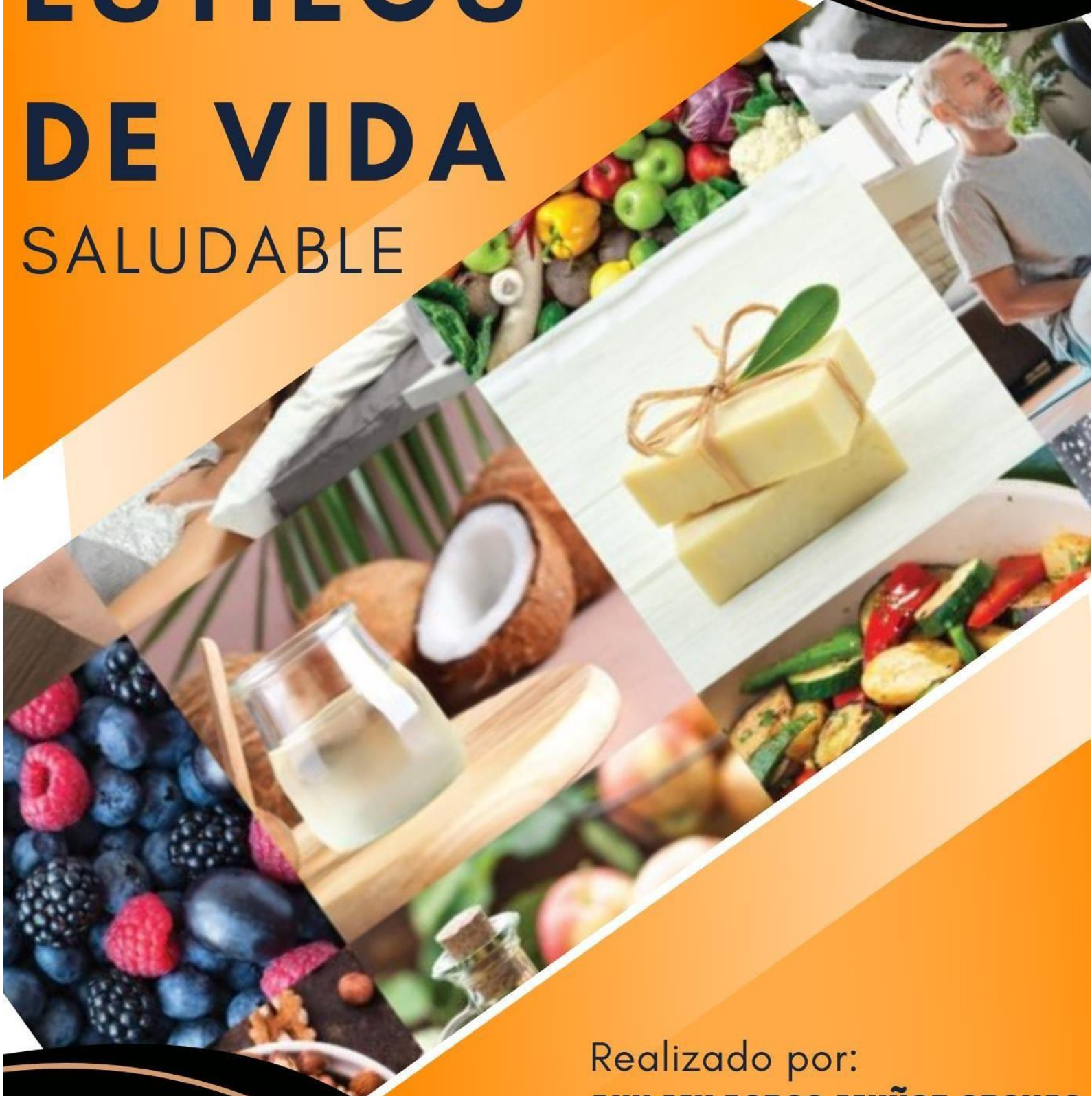




TALLER PARA

# ESTILOS DE VIDA

SALUDABLE



Realizado por:  
**ANY MILAGROS MUÑOZ GROVAS**  
**BERLY BALTAZAR ARREDONDO**



# Módulo 1: Alimentación y Nutrición para un Cuerpo Sano

**Duración:** 2 horas

## **Objetivo del Módulo:**

Comprender la importancia de una alimentación balanceada y aprender a elegir alimentos saludables en su vida diaria.

## **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Los estudiantes identificarán los principales grupos alimenticios y sus beneficios.
- Desarrollarán la habilidad de interpretar etiquetas nutricionales y elegir alimentos más saludables.
- Elaborarán un menú semanal equilibrado basado en sus necesidades nutricionales.

## **Materiales Necesarios:**

- Proyector y presentación sobre grupos alimenticios y nutrientes esenciales.
- Folletos sobre grupos de alimentos y ejemplos de etiquetas nutricionales.
- Hojas, lapiceros, y plantillas de menú semanal.
- Ejemplos de envases de alimentos (galletas, jugos, snacks) para leer etiquetas.

## **Desarrollo de la Sesión**

### **1. Introducción (15 minutos)**

- **Motivación:**
  - Los estudiantes observan las siguientes escenas de la película “La ballena”
  - <https://www.youtube.com/watch?v=FmV8FwhJAVM>
  - En base al video los estudiantes responden las siguientes preguntas:
    - ¿Qué emociones o pensamientos te generan las escenas en las que Charlie interactúa con la comida?
    - ¿Cómo la alimentación del protagonista, Charlie, refleja su estado emocional y su relación con el mundo?
    - ¿Qué mensaje crees que transmiten las escenas?
- **Actividad:**
  - Preguntar a los estudiantes sobre sus hábitos alimenticios: ¿Qué suelen desayunar, almorzar, cenar? ¿Consumen snacks?
  - Facilitar una discusión breve para que compartan cómo se sienten en relación con su alimentación actual.
  - **Objetivo:** Que los estudiantes identifiquen la importancia de una alimentación balanceada.

### **2. Conceptualización (20 minutos)**

- **Tema:** Grupos alimenticios y nutrientes esenciales
  - Explicar brevemente los principales grupos alimenticios: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales.

- Utilizar ejemplos de alimentos comunes y explicar cómo cada grupo alimenticio contribuye al cuerpo (energía, crecimiento, defensa).
- **Presentación visual:** Utilizar diapositivas o imágenes que muestren alimentos de cada grupo y sus beneficios.
- **Dinámica:** “Elige tus alimentos”
  - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños. Proveerles imágenes de diferentes alimentos y pedirles que armen un plato balanceado incluyendo una porción de cada grupo alimenticio.
  - Al finalizar, cada grupo comparte su plato con el resto de la clase, y el facilitador ofrece retroalimentación sobre los platos seleccionados.

### 3. Interpretación de Etiquetas Nutricionales (30 minutos)

- **Tema:** Leer e interpretar etiquetas nutricionales
  - Explicar qué información importante se puede obtener de las etiquetas: contenido calórico, grasas, azúcares, proteínas, y sodio.
  - Utilizar ejemplos de productos reales (galletas, jugos, etc.) y analizar sus etiquetas en grupo.
  - **Actividad:** Ejercicio práctico con etiquetas
    - Distribuir etiquetas de diferentes productos a los estudiantes y pedirles que las interpreten, identificando los nutrientes y las cantidades de azúcar y sodio.
    - Discutir en grupo qué alimentos son más saludables y por qué, promoviendo la elección de snacks y bebidas con bajo contenido de azúcar y grasas trans.

### 4. Planificación de un Menú Semanal Saludable (30 minutos)

- **Actividad:** Creación de un menú semanal equilibrado
  - Los estudiantes recibirán una plantilla de menú semanal y tendrán que crear un menú que incluya desayuno, almuerzo, cena y snacks, tratando de equilibrar los grupos alimenticios.
  - **Instrucciones:** Explicar que deben incluir variedad de alimentos, prestando atención al balance de carbohidratos, proteínas y grasas.
  - Al finalizar, algunos estudiantes pueden compartir sus menús, y el facilitador ofrece sugerencias para mejorar o equilibrar los menús.

### 5. Cierre y Reflexión (10 minutos)

- **Actividad de reflexión:** “Mis compromisos alimentarios”
  - Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre un cambio pequeño que pueden implementar en su alimentación diaria (por ejemplo, reducir el consumo de azúcares, aumentar frutas y verduras).
  - Invitar a cada estudiante a compartir un compromiso de cambio para la semana siguiente.

### 6. Evaluación Rápida (5 minutos)

- **Actividad:** Autoevaluación

- Entregar a cada estudiante una pequeña encuesta de autoevaluación sobre lo aprendido en el módulo, que incluya preguntas como:
    - ¿Qué grupo alimenticio necesitas incluir más en tu dieta?
    - ¿Qué aprendiste sobre leer etiquetas nutricionales?
    - ¿Cuál es el cambio alimenticio que planeas implementar esta semana?
- 

## **Módulo 2: Actividad Física y Bienestar Corporal**

**Duración:** 2 horas

### **Objetivo del Módulo:**

Que los estudiantes reconozcan la importancia de la actividad física regular y comprendan cómo ésta impacta en su bienestar físico y emocional, además de motivarlos a incorporar el ejercicio en su vida cotidiana.

### **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Los estudiantes podrán identificar los beneficios de la actividad física en su bienestar integral.
- Estarán motivados a realizar actividad física regularmente y reconocerán cómo esta contribuye a mejorar su salud y estado de ánimo.
- Elaborarán un plan semanal de actividad física que puedan realizar en su vida diaria.

### **Materiales Necesarios:**

- Espacio amplio para realizar ejercicios.
- Colchonetas (opcional, si el espacio lo permite).
- Presentación sobre beneficios de la actividad física.
- Hojas y lapiceros para el plan de actividad física.

## **Desarrollo de la Sesión**

### **1. Introducción (15 minutos)**

- **Motivación:**
  - Los estudiantes observan el siguiente cortometraje. ¡NO TE RINDAS, TÚ PUEDES! - Video Motivacional - Facing the Giants
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Q-SEaqvjNms>
  - Los estudiantes responden las siguientes preguntas en base al video.
    - ¿Qué relación hay entre la actividad física y la capacidad de superar barreras mentales o emocionales?
    - ¿Cómo el entrenamiento físico contribuye al desarrollo del carácter?
    - ¿Qué nos enseña la película sobre la relación entre esfuerzo físico y éxito?
    -

- **Actividad:**
  - Preguntar a los estudiantes sobre sus hábitos de actividad física: ¿Realizan ejercicio regularmente? ¿Qué tipo de actividades prefieren?
  - Solicitar que compartan cómo se sienten cuando realizan ejercicio y cómo se sienten cuando pasan mucho tiempo inactivos.
  - **Objetivo:** Que los estudiantes comiencen a identificar el efecto del ejercicio y la inactividad en su energía, estado de ánimo y salud general.

## 2. Conceptualización: Beneficios de la Actividad Física (20 minutos)

- **Explicación breve de los beneficios físicos y emocionales:**
  - Describir cómo la actividad física mejora la circulación, fortalece el sistema inmunológico, ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades.
  - Explicar los beneficios emocionales: reducción del estrés, mejora del estado de ánimo, aumento de la energía y capacidad de concentración.
  - Usar una presentación o infografías que ilustran los efectos de la actividad física en el cuerpo y la mente.
- **Participación:**
  - Invitar a los estudiantes a compartir ejemplos o experiencias personales en las que la actividad física haya mejorado su estado de ánimo o bienestar general.

## 3. Práctica de Ejercicios Físicos (30 minutos)

- **Ejercicios prácticos:**
  - Realizar una breve sesión de actividad física que incluya ejercicios de calentamiento, estiramiento, una rutina de ejercicios aeróbicos (como saltos y marcha en el lugar), y ejercicios de fuerza básica (como sentadillas y planchas).
  - **Objetivo:** Que los estudiantes experimenten cómo el ejercicio puede activar su cuerpo y mejorar su energía.
- **Actividad en pareja o grupo:**
  - Formar pequeños grupos para hacer ejercicios de coordinación o ejercicios de resistencia en parejas. Esto permite trabajar en equipo y refuerza las habilidades de socialización.
- **Reflexión rápida:**
  - Al finalizar, pedir a los estudiantes que comenten cómo se sintieron al realizar los ejercicios y si notaron un cambio en su energía o ánimo.

## 4. Planificación de un Plan de Actividad Física Semanal (30 minutos)

- **Explicación de un plan semanal:**
  - Explicar cómo crear un plan equilibrado que incluya una combinación de actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad.
  - Discutir la importancia de realizar actividad física en intervalos regulares y adaptar el plan a sus necesidades y nivel físico.
- **Actividad:** Creación de un plan de actividad física personalizado
  - Entregar una plantilla de plan semanal a cada estudiante.

- Pedirles que planifiquen actividades físicas que puedan realizar en casa, en el colegio o en espacios abiertos, como caminar, correr, hacer ejercicios en casa, o deportes recreativos.
- **Ejemplo de actividades:** Caminar o correr 30 minutos tres veces a la semana, hacer ejercicios de fuerza (como sentadillas o flexiones) dos veces a la semana, y realizar estiramientos diarios.
- **Compartir y retroalimentación:**
  - Invitar a algunos estudiantes a compartir sus planes. Ofrecer sugerencias para equilibrar o adaptar las actividades en función de sus capacidades.

## 5. Cierre y Compromiso (15 minutos)

- **Reflexión sobre el módulo:**
  - Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre la importancia de la actividad física y cómo creen que influirá en su bienestar si la integran a su vida diaria.
- **Compromiso personal:**
  - Cada estudiante escribe un pequeño compromiso de actividad física que planean cumplir en la semana siguiente (por ejemplo, “Realizaré 30 minutos de actividad física tres veces esta semana”).
- **Compromiso en grupo:**
  - Fomentar la creación de un grupo de apoyo entre compañeros para animarse a realizar el ejercicio y compartir sus avances y retos.

## Módulo 3: Relaciones Sociales Saludables

**Duración:** 2 horas

### **Objetivo del Módulo:**

Fomentar el desarrollo de relaciones sociales positivas y saludables que contribuyan al bienestar emocional y a la construcción de un ambiente de respeto y apoyo entre los estudiantes.

### **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Los estudiantes identificarán las características de relaciones saludables y no saludables.
- Practicarán habilidades de comunicación asertiva y empatía en situaciones sociales.
- Reflexionarán sobre sus relaciones personales y establecerán metas para mejorar sus interacciones.

### **Materiales Necesarios:**

- Tarjetas con situaciones de interacción social.
- Hojas y lapiceros.
- Pizarra.
- Pegatinas o tarjetas de colores para el mapa de relaciones.

## Desarrollo de la Sesión

### 1. Introducción y Reflexión Inicial (15 minutos)

- **Motivación:**
  - Los estudiantes observan el siguiente video
  - <https://www.youtube.com/watch?v=2o14uum3dnA>
  - Los estudiantes responden las siguientes preguntas en base al video.
    - ¿Por qué crees que la comunicación es fundamental para mantener relaciones saludables?
    - ¿Cómo la empatía y la escucha activa pueden mejorar nuestras relaciones interpersonales?
    - ¿Cómo influyen las relaciones sociales en nuestro bienestar emocional y psicológico?
- **Rompehielos sobre relaciones sociales:**
  - Preguntar a los estudiantes cómo definen una relación saludable y por qué creen que las relaciones son importantes para el bienestar. Recoger sus ideas en la pizarra.
  - Solicitar ejemplos de personas o grupos que les brinden apoyo y los hagan sentir bien (familiares, amigos, compañeros).
  - **Objetivo:** Que los estudiantes reconozcan la importancia de las relaciones y reflexionen sobre los vínculos que mantienen en su vida diaria.

### 2. Características de las Relaciones Saludables (20 minutos)

- **Discusión guiada:**
  - Explicar las características de una relación saludable (respeto mutuo, apoyo, empatía, comunicación, confianza) y las de una relación no saludable (control, manipulación, falta de respeto).
  - Ejemplificar cómo las relaciones positivas pueden fomentar la autoestima y el bienestar, mientras que las relaciones conflictivas o negativas pueden afectar la salud emocional.
- **Actividad de clasificación:**
  - Entregar a los estudiantes tarjetas con características o conductas y pedirles que las clasifiquen en "relación saludable" o "relación no saludable" en la pizarra.

### 3. Dinámica de Empatía y Escucha Activa (30 minutos)

- **Ejercicio de escucha activa:**
  - Dividir a los estudiantes en parejas y pedirles que se turnen para hablar sobre un tema personal (como un logro reciente o un desafío) mientras la otra persona escucha sin interrumpir. El oyente debe demostrar empatía a través de su lenguaje corporal y repetir lo que su compañero compartió para asegurar comprensión.
- **Reflexión grupal:**
  - Discutir cómo se sintieron al ser escuchados sin interrupciones y al practicar la escucha activa. Preguntar cómo creen que esto afecta sus relaciones.

- **Objetivo:** Practicar habilidades de escucha activa y empatía, componentes clave para construir y mantener relaciones saludables.

#### 4. Role-Play: Resolución de Conflictos (30 minutos)

- **Representación de situaciones conflictivas:**
  - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños y asignarles una situación común de conflicto (por ejemplo, un malentendido entre amigos, desacuerdos sobre el trabajo en grupo).
  - Pedirles que representen la situación y luego resuelvan el conflicto utilizando comunicación asertiva y respeto mutuo.
- **Discusión posterior:**
  - Al finalizar cada role-play, discutir en grupo sobre las estrategias empleadas y cómo se podrían aplicar en situaciones reales.
- **Objetivo:** Que los estudiantes comprendan la importancia de resolver conflictos de manera respetuosa y asertiva.

#### 5. Mapa de Relaciones Saludables (15 minutos)

- **Creación del mapa:**
  - Pedir a los estudiantes que piensen en las personas con las que se relacionan frecuentemente y clasifiquen esas relaciones según el apoyo y bienestar que les proporcionan.
  - Utilizar pegatinas de colores para marcar aquellas relaciones que consideran saludables y aquellas en las que podrían trabajar para mejorar.
- **Reflexión sobre el mapa:**
  - Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden fortalecer sus relaciones más importantes o mejorar las que presentan conflictos.
- **Objetivo:** Fomentar la autoevaluación y la identificación de áreas en las que pueden mejorar sus relaciones.

#### 6. Cierre y Compromiso (10 minutos)

- **Reflexión grupal:**
    - Pedir a los estudiantes que compartan una idea o un aprendizaje sobre las relaciones saludables que llevarán a la práctica.
    - Preguntar: ¿Cómo se comprometieron a mejorar una relación importante en su vida? ¿Qué acciones pueden tomar esta semana para fortalecer sus vínculos?
  - **Compromiso personal:**
    - Cada estudiante escribe en una hoja una acción específica para mejorar una relación significativa (por ejemplo, “Voy a escuchar más a mi amigo y preguntarle cómo se siente cuando está triste”).
  - **Objetivo del cierre:** Reflexionar y comprometerse a aplicar las habilidades de comunicación y empatía en sus relaciones cotidianas.
-

## Módulo 4: Estado Emocional y Autocuidado

**Duración:** 2 horas

### **Objetivo del Módulo:**

Que los estudiantes identifiquen sus emociones, comprendan su importancia en el bienestar personal y adquieran herramientas prácticas para el manejo saludable de sus emociones, promoviendo el autocuidado y la resiliencia emocional.

### **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Los estudiantes podrán reconocer y expresar sus emociones de forma constructiva.
- Aplicarán técnicas básicas de regulación emocional y autocuidado para gestionar su bienestar emocional.
- Reflexionarán sobre la importancia del autocuidado emocional y crearán un plan personal de autocuidado.

### **Materiales Necesarios:**

- Hojas y lapiceros.
  - Fichas de emociones (tarjetas con nombres de diferentes emociones).
  - Colchonetas o espacio cómodo para ejercicios de relajación.
  - Presentación sobre inteligencia emocional.
- 

## **Desarrollo de la Sesión**

### **1. Introducción y Reflexión Inicial (15 minutos)**

- **Motivación:**
  - Los estudiantes observan el siguiente video de Intensamente 2 la escena donde Really tiene un ataque de ansiedad.
  - <https://www.youtube.com/watch?v=os8K8vcSYXk>
  - Los estudiantes responden las siguientes preguntas en base al video.
    - ¿Cómo afecta el ataque de ansiedad de Riley a su comportamiento y decisiones?
    - ¿Cómo pueden influir las experiencias pasadas en el estado emocional actual de una persona?
    - ¿Cómo pueden las emociones influir en la salud física de una persona?
- **Rompehielos sobre emociones:**
  - Pedir a los estudiantes que compartan una emoción que hayan experimentado recientemente y cómo la gestionaron.
  - Discutir brevemente la importancia de identificar y expresar las emociones para evitar que se acumulen y afecten su salud.
- **Objetivo:** Iniciar la sesión con un enfoque de autoexploración y abrir espacio para hablar sobre la relevancia del estado emocional en la vida cotidiana.



## 2. Identificación y Expresión de Emociones (20 minutos)

- **Explicación de la inteligencia emocional:**
  - Presentar los conceptos de reconocimiento y regulación emocional. Hablar sobre cómo la inteligencia emocional nos ayuda a comprender, expresar y gestionar las emociones propias y de los demás.
- **Actividad de identificación de emociones:**
  - Entregar fichas de emociones y pedir a cada estudiante que elija las emociones que experimenta con frecuencia.
  - Discutir en grupo cómo suelen reaccionar frente a emociones como la tristeza, el enojo, la alegría o el miedo, y cómo estas reacciones afectan su bienestar.
- **Objetivo:** Que los estudiantes reconozcan y comprendan la gama de emociones que experimentan y cómo afectan su día a día.

## 3. Técnicas de Regulación Emocional (30 minutos)

- **Introducción a técnicas de regulación emocional:**
  - Explicar brevemente algunas técnicas de autocuidado emocional, como la respiración profunda, la visualización positiva, y la escritura reflexiva.
- **Práctica de respiración y relajación:**
  - Realizar un ejercicio guiado de respiración profunda y relajación para que los estudiantes experimenten cómo esta técnica puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.
- **Escritura reflexiva:**
  - Invitar a los estudiantes a escribir en una hoja cómo se sienten y cualquier preocupación que tengan. Luego, reflexionar sobre cómo se sienten después de haberlo escrito.
- **Objetivo:** Dotar a los estudiantes de herramientas prácticas que puedan usar en momentos de estrés o cuando necesitan calmarse y reflexionar sobre sus emociones.

## 4. Autocuidado Emocional y Plan de Bienestar (30 minutos)

- **Discusión sobre el autocuidado emocional:**
  - Reflexionar sobre qué significa autocuidado emocional y por qué es importante. Explicar que el autocuidado incluye acciones para nutrir el bienestar físico, mental y emocional.
  - Dar ejemplos de autocuidado emocional: pasar tiempo en la naturaleza, leer, escuchar música, practicar deporte, y dormir bien.
- **Creación de un plan de bienestar:**
  - Entregar a cada estudiante una plantilla para un plan de autocuidado emocional. Pedirles que incluyan actividades que los ayuden a relajarse, desconectarse del estrés y sentirse bien.
  - **Ejemplo de plan:** Dedicar 10 minutos diarios a la respiración consciente, tener una conversación significativa con un amigo, y escribir un diario sobre sus emociones una vez a la semana.
- **Compartir ideas:**
  - Invitar a algunos estudiantes a compartir sus planes y discutir cómo podrían integrar estas actividades en su rutina diaria.

- **Objetivo:** Que cada estudiante cree un plan de autocuidado práctico y accesible para mejorar su bienestar emocional de forma continua.

#### 5. Cierre y Compromiso Personal (15 minutos)

- **Reflexión grupal:**
    - Pedir a los estudiantes que compartan qué técnicas o prácticas de autocuidado planean implementar en los próximos días.
  - **Compromiso personal:**
    - Cada estudiante escribe un compromiso específico para poner en práctica una acción de autocuidado emocional en la próxima semana (por ejemplo, “Dedicaré 15 minutos al día para hacer ejercicios de respiración profunda”).
  - **Objetivo del cierre:** Reflexionar y comprometerse a adoptar prácticas de autocuidado emocional que puedan ayudarlos a mejorar su bienestar emocional en su vida diaria.
- 

## Módulo 5: Prevención de Adicciones y Toxicomanías

**Duración:** 2 horas

### **Objetivo del Módulo:**

Que los estudiantes comprendan los riesgos de las adicciones, identifiquen factores que los pueden predisponer a conductas de riesgo y desarrollen habilidades de autocontrol y toma de decisiones para evitar el consumo de sustancias perjudiciales.

### **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Identificarán los efectos negativos de las sustancias adictivas en el cuerpo y la mente.
- Reflexionarán sobre la influencia social y los factores personales que pueden llevar al consumo de sustancias.
- Practicarán habilidades de asertividad para resistir la presión social y las situaciones de riesgo.

### **Materiales Necesarios:**

- Presentación sobre tipos de adicciones y sus efectos.
  - Cartulinas y marcadores.
  - Tarjetas con ejemplos de situaciones de presión social.
  - Videos breves sobre casos de prevención de adicciones.
  - Pizarra.
- 

## **Desarrollo de la Sesión**

### **1. Introducción y Sensibilización (15 minutos)**

- **Motivación:**
  - Se presentan el siguiente video de escenas de la película Siempre serás mi Hijo
  - <https://www.youtube.com/watch?v=dsKP1toUZJU>
  - Preguntar a los estudiantes las siguientes preguntas en base al video
    - ¿Qué impacto tienen las drogas en la vida del protagonista?
    - ¿Cómo afecta la adicción a las drogas las relaciones familiares?
    - ¿Cómo influye el entorno social y económico en el consumo de drogas?
- **Actividad de apertura:**
  - Preguntar a los estudiantes qué saben sobre las adicciones y qué tipos de sustancias conocen que pueden causar dependencia.
  - Presentar un video breve o realizar una introducción sobre los efectos negativos de las adicciones en la salud física, mental y social.
- **Reflexión:**
  - Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre cómo el consumo de sustancias puede afectar sus sueños y sus relaciones. Esto puede ayudar a conectar el tema con su vida cotidiana.
- **Objetivo:** Sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos reales de las adicciones y la importancia de la prevención.

## 2. Tipos de Adicciones y Factores de Riesgo (20 minutos)

- **Presentación informativa:**
  - Explicar los tipos de adicciones, tanto a sustancias (tabaco, alcohol, drogas) como conductuales (uso excesivo de tecnología, videojuegos).
  - Identificar factores de riesgo personales (baja autoestima, estrés, curiosidad) y factores sociales (presión de grupo, influencia de medios).
- **Discusión grupal:**
  - Preguntar si han sentido presión social para hacer algo que no querían. Reflexionar sobre cómo estos factores pueden influir en sus decisiones.
- **Objetivo:** Aumentar la comprensión sobre qué es una adicción y cuáles son los factores que aumentan el riesgo de desarrollar una adicción.

## 3. Influencia de la Presión Social y Estrategias para Decir No (30 minutos)

- **Juego de rol sobre presión social:**
  - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños. Entregar tarjetas con situaciones de presión social (por ejemplo, un amigo ofrece alcohol en una fiesta, alguien en la escuela insiste en que prueben un cigarrillo).
  - Pedirles que representen la situación y practiquen respuestas asertivas para decir “no” de manera respetuosa pero firme.
- **Discusión posterior:**
  - Reflexionar en grupo sobre las diferentes formas de decir “no” y las estrategias efectivas para manejar la presión.
  - Analizar cómo el apoyo de amigos que respetan sus decisiones es clave para mantenerse alejado de las adicciones.
- **Objetivo:** Fomentar la práctica de respuestas asertivas y construir habilidades para resistir situaciones de presión.

#### 4. Impacto de las Adicciones y Beneficios de un Estilo de Vida Saludable (30 minutos)

- **Actividad en grupo:**
  - Dividir a los estudiantes en grupos y asignarles que realicen un cartel o un esquema en cartulinas sobre los efectos de una adicción específica (por ejemplo, efectos del tabaco en los pulmones, consecuencias del alcohol en el cerebro).
- **Presentación de los carteles:**
  - Cada grupo presenta su cartel y explica cómo esa adicción afecta el organismo y la vida social de una persona.
  - Discutir cómo un estilo de vida saludable y libre de adicciones les permite alcanzar sus metas y mantener relaciones saludables.
- **Objetivo:** Que los estudiantes comprendan las consecuencias a largo plazo de las adicciones y visualicen los beneficios de vivir sin adicciones.

#### 5. Plan de Autocontrol y Toma de Decisiones (15 minutos)

- **Creación de un plan personal:**
  - Pedir a los estudiantes que creen un plan sencillo para enfrentar situaciones de riesgo, incluyendo a quién pedir ayuda si lo necesitan, estrategias para rechazar propuestas de consumo, y formas de autocuidado para manejar el estrés.
  - **Ejemplo de plan:** “Si en una fiesta alguien me ofrece una sustancia, puedo decir ‘no, gracias’, o simplemente alejarme de esa persona. Si me siento presionado, llamaré a un amigo o familiar para que me apoye.”
- **Objetivo:** Desarrollar un plan de acción personal para evitar situaciones de riesgo y fortalecer la toma de decisiones conscientes.

#### 6. Cierre y Compromiso Personal (10 minutos)

- **Reflexión final:**
    - Pedir a los estudiantes que compartan cómo este taller ha cambiado su percepción sobre las adicciones.
    - Invitar a los estudiantes a comprometerse a practicar habilidades de autocontrol y apoyo mutuo para mantenerse alejados de las sustancias perjudiciales.
  - **Compromiso personal:**
    - Los estudiantes escriben una meta específica que se comprometan a cumplir en relación con su autocuidado y evitar adicciones (por ejemplo, “Voy a buscar formas saludables de lidiar con el estrés, como hacer ejercicio o hablar con alguien de confianza”).
  - **Objetivo del cierre:** Que los estudiantes se comprometan de manera consciente con el autocuidado y la prevención de adicciones.
-

## Módulo 6: Promoción de la Salud y Autocuidado

**Duración:** 2 horas

### **Objetivo del Módulo:**

Que los estudiantes comprendan la importancia de llevar hábitos saludables, tanto físicos como emocionales, y desarrollen un plan personal de autocuidado para mejorar su salud integral.

### **Resultados de Aprendizaje Esperados:**

- Identificarán prácticas de autocuidado que contribuyen a la salud física, emocional y mental.
- Comprenderán cómo las decisiones diarias afectan su bienestar a largo plazo.
- Elaborarán un plan personal de salud y autocuidado basado en sus necesidades y objetivos.

### **Materiales Necesarios:**

- Pizarra.
  - Carteles de hábitos saludables (alimentación, ejercicio, descanso).
  - Fichas o guías para desarrollar el plan personal de autocuidado.
  - Material para dinámicas de relajación (por ejemplo, música tranquila).
  - Videos motivacionales sobre la importancia de la salud.
- 

## **Desarrollo de la Sesión**

### **1. Introducción y Reflexión sobre la Salud Integral (15 minutos)**

- **Motivación:**
  - Presentamos el siguiente video de Envejecimiento Saludable
  - <https://www.youtube.com/watch?v=cN9kflVcQyY>
  - Realizamos las siguientes preguntas a los estudiantes.
    - ¿Cómo podemos mantener un buen estado de salud?
    - ¿Cómo imaginas tu salud en la vejez?
    - ¿De qué manera cuidas tu salud?
- **Actividad de apertura:**
  - Iniciar la sesión con una breve dinámica de reflexión. Preguntar a los estudiantes qué entienden por "salud" y cómo creen que sus hábitos diarios influyen en su bienestar.
  - Proponer la idea de que la salud es un concepto integral que incluye no solo el cuidado físico, sino también el emocional y mental.
- **Presentación breve:**
  - Explicar que la salud no solo se trata de la ausencia de enfermedades, sino de un equilibrio entre la salud física, emocional y mental. Introducir los tres

pilares básicos de la salud integral: nutrición, ejercicio y descanso, y salud mental.

- **Objetivo:** Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente.

## 2. El Impacto de los Hábitos en la Salud (30 minutos)

- **Exposición interactiva:**
  - Explicar cómo los hábitos de vida diarios (alimentación, actividad física, descanso y manejo del estrés) influyen directamente en la salud.
  - Mostrar ejemplos de hábitos saludables y no saludables, destacando las consecuencias de tomar decisiones irresponsables.
- **Dinámica grupal:**
  - Dividir a los estudiantes en pequeños grupos y pedirles que hagan una lista de hábitos saludables y no saludables. Luego, discutir cómo esos hábitos impactan su salud en el corto y largo plazo.
- **Objetivo:** Que los estudiantes identifiquen la relación directa entre sus acciones diarias y su bienestar.

## 3. Estrategias de Autocuidado Físico y Emocional (30 minutos)

- **Técnicas de autocuidado físico:**
  - Explicar cómo mantener una rutina saludable que incluya ejercicio regular, una alimentación balanceada, y descanso adecuado. Presentar ejemplos sencillos de rutinas de ejercicio que pueden hacer en casa o en la escuela.
- **Técnicas de autocuidado emocional:**
  - Introducir prácticas de autocuidado emocional, como la meditación, respiración profunda, y la importancia de expresar los sentimientos y pedir ayuda cuando sea necesario.
  - Realizar una breve sesión de respiración guiada o relajación para que los estudiantes experimenten una técnica de relajación efectiva.
- **Objetivo:** Enseñarles herramientas prácticas que puedan incorporar en su vida diaria para cuidar tanto su cuerpo como su mente.

## 4. Elaboración de un Plan Personal de Salud y Autocuidado (30 minutos)

- **Actividad individual:**
  - Entregar una plantilla para que cada estudiante elabore su propio plan personal de salud. El plan debe incluir:
    - **Metas de salud:** (Ejemplo: "Ejercitarme 30 minutos al día", "Dormir 8 horas cada noche").
    - **Estrategias:** (Ejemplo: "Caminar después de la escuela", "Limitar el tiempo frente a pantallas").
    - **Actividades de autocuidado emocional:** (Ejemplo: "Hacer una actividad creativa los fines de semana", "Hablar con un amigo cuando me sienta estresado").
  - Los estudiantes deben tener la oportunidad de compartir sus planes con un compañero, y discutir cómo pueden apoyarse mutuamente en el cumplimiento de sus objetivos.

- **Objetivo:** Que los estudiantes tomen la responsabilidad de su salud y establezcan metas claras y alcanzables para mejorar su bienestar.

#### 5. Cierre y Compromiso Personal (15 minutos)

- **Reflexión grupal:**
  - Reflexionar sobre lo aprendido en el taller. ¿Qué hábitos saludables les gustaría incorporar a su vida diaria? ¿Qué técnicas de autocuidado emocional creen que les serían útiles?
- **Compromiso personal:**
  - Invitar a los estudiantes a comprometerse a poner en práctica al menos una de las estrategias de autocuidado que aprendieron durante el taller. Pueden escribir un compromiso personal en una tarjeta que luego pegarán en su cuaderno o en un lugar visible.
- **Objetivo del cierre:** Que los estudiantes se comprometan activamente a mejorar su salud con acciones concretas.



Berly Baltazar Arredondo  
Any Milagros Muñoz Grovas



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Guía completa para  
adoptar un estilo de  
vida saludable





# "Alimentación Saludable: Energía y Vitalidad para tu Cuerpo"

"Come bien, vive mejor."



## ¿Por qué es importante una alimentación saludable?

La alimentación saludable es la base para una vida llena de energía, ayuda a prevenir enfermedades y permite que nuestro cuerpo funcione de forma óptima. Comer de forma equilibrada mejora el estado de ánimo, la concentración y refuerza el sistema inmunológico.

## Pautas Básicas para una Alimentación Saludable

### 1. Variedad de Alimentos:

- Incluye en cada comida frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- Evita repetir siempre los mismos alimentos; un plato colorido es una buena señal de variedad.

### 2. Hidratación Adecuada:

- Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Reduce el consumo de bebidas azucaradas.

### 3. Evita el Exceso de Azúcares y Grasas Saturadas:

- Modera los alimentos procesados y ricos en azúcar, sal y grasas trans.

### 4. Consumo de Fibra:

- Opta por alimentos integrales como arroz, avena y pan integral para una mejor digestión.



## Grupos Alimenticios Esenciales



1. **Carbohidratos:** Fuente de energía (pan integral, arroz, pasta, papas).
2. **Proteínas:** Para crecimiento y reparación de tejidos (carne magra, pescado, legumbres).
3. **Grasas Saludables:** Protegen órganos y células (aceite de oliva, nueces, aguacate).
4. **Vitaminas y Minerales:** Mantienen funciones corporales (frutas, verduras).
5. **Fibra:** Facilita la digestión y previene enfermedades (cereales integrales, frutas y verduras).

### Ideas de Menú Saludable Diario

- **Desayuno:** Avena con frutas frescas y frutos secos.
- **Almuerzo:** Pechuga de pollo a la plancha, ensalada de hojas verdes y quinoa.
- **Cena:** Sopa de verduras con un huevo cocido.
- **Snack:** Yogur natural con frutas o un puñado de frutos secos.



---

### Consejos para una Alimentación Sostenible

1. **Compra Local y de Temporada:** Apoya el consumo de productos frescos.
2. **Modera el Consumo de Carne:** Opta por proteínas vegetales varias veces a la semana.
3. **Reduce Desperdicios:** Aprovecha bien los ingredientes para evitar desechos.

---

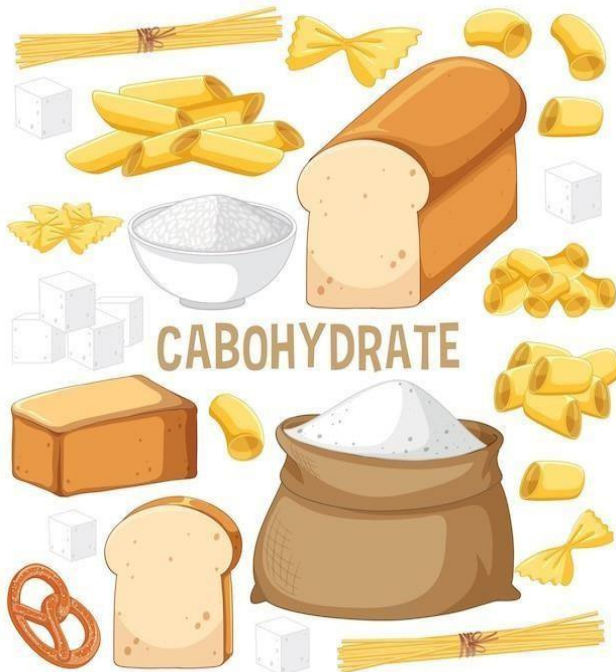
### Beneficios de una Alimentación Saludable

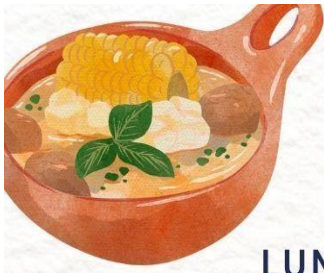
- **Mayor Energía:** Mejor rendimiento físico y mental.
- **Sistema Inmunológico Fuerte:** Menor riesgo de enfermedades.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Los nutrientes correctos ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Peso Saludable:** Mantiene el equilibrio y previene problemas de salud.

---

### Cierre

**Recuerda:** Cambiar tu alimentación no es solo una moda, es una inversión en tu bienestar. ¡Comienza hoy a cuidar de tu salud!





# Menú Semanal



## LUNES

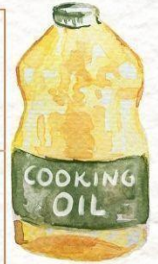
Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

## MARTES

Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

## MIÉRCOLES

Desayuno:
Almuerzo:
Cena:



## JUEVES

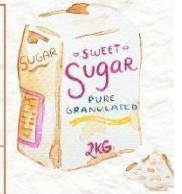
Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

## VIERNES

Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

## SÁBADO

Desayuno:
Almuerzo:
Cena:



## DOMINGO

Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

## COMPRAS

--	--	--



# "¡Muévete por tu Bienestar!"

"Ejercicio hoy, salud mañana."

## ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física es fundamental para mantener el cuerpo y la mente saludables. Nos ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado de ánimo y potencia el rendimiento diario. ¡Hacer ejercicio es un regalo para nuestro bienestar físico y mental!



## Beneficios de la Actividad Física Regular

- Mejora la Salud Cardiovascular:**
  - Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y regula la presión arterial.
- Control de Peso:**
  - Ayuda a mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalece Músculos y Huesos:**
  - Aumenta la fuerza, mejora la postura y reduce el riesgo de osteoporosis.
- Bienestar Mental:**
  - Reduce el estrés, mejora el ánimo y combate la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la Energía:**
  - Mejora la circulación y aumenta la resistencia física y mental.

## Tipos de Actividad Física

- Ejercicios Aeróbicos:**
  - Ejemplos:** Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar.
  - Beneficios:** Mejora la resistencia cardiovascular y ayuda a quemar calorías.
- Ejercicios de Fuerza:**
  - Ejemplos:** Levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia con el propio peso (flexiones, sentadillas).
  - Beneficios:** Fortalece los músculos, mejora la masa muscular y fortalece los huesos.
- Ejercicios de Flexibilidad:**
  - Ejemplos:** Yoga, pilates, estiramientos.
  - Beneficios:** Aumenta la movilidad y reduce el riesgo de lesiones.
- Ejercicios de Equilibrio:**
  - Ejemplos:** Tai chi, ejercicios de equilibrio en una pierna.
  - Beneficios:** Mejora la estabilidad y previene caídas.



## Recomendaciones de Actividad Física para Cada Edad

- Niños y Adolescentes:**
  - Al menos **60 minutos al día** de actividad física moderada a intensa.

- Incorporar juegos y deportes que promuevan el desarrollo físico y social.
- **Adultos:**
  - **150-300 minutos a la semana** de actividad física moderada o **75-150 minutos de actividad intensa.**
  - Incorporar ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana.
- **Adultos Mayores:**
  - Realizar actividades físicas que mejoren el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.
  - Hacer actividad física moderada según el nivel de movilidad.

---

## Ideas para Integrar la Actividad Física en tu Día

1. **Caminatas Cortas:** Baja unas paradas antes y camina a tu destino.
2. **Usa las Escaleras:** Olvídate del elevador y sube por las escaleras siempre que puedas.
3. **Pausas Activas en el Trabajo:** Estira los músculos o camina un poco cada hora.
4. **Ejercicios en Casa:** Dedicar 10-15 minutos a ejercicios básicos como sentadillas, estiramientos o yoga.
5. **Incorpora a la Familia y Amigos:** Sal a caminar, a bailar o realiza actividades en grupo para motivarte.

---

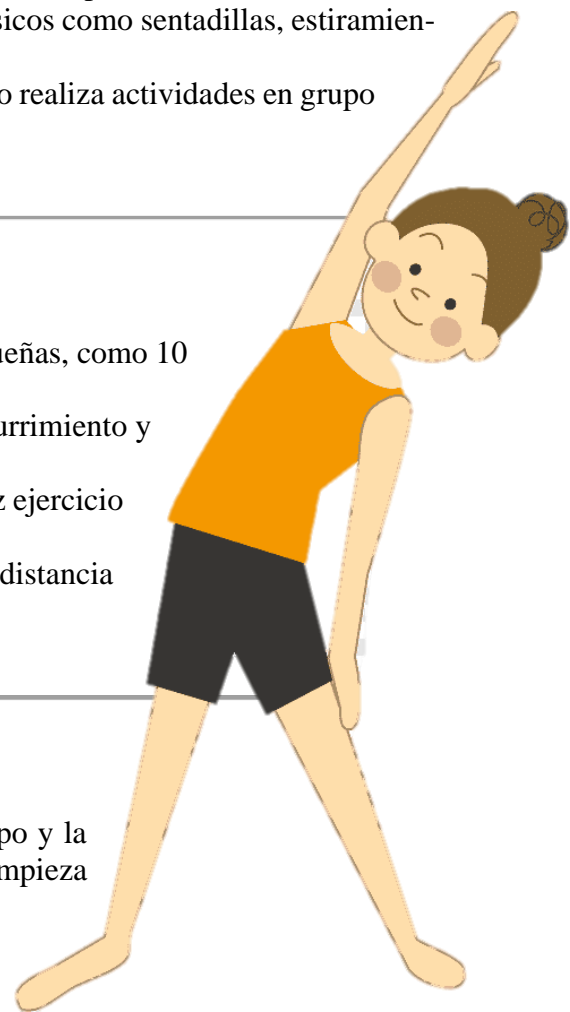
## Consejos para Mantener la Motivación

- **Establece Objetivos Realistas:** Comienza con metas pequeñas, como 10 minutos al día, y aumenta gradualmente.
- **Varía las Actividades:** Cambia de rutina para evitar el aburrimiento y probar nuevos ejercicios.
- **Hazlo Divertido:** Escucha música, invita a un amigo o haz ejercicio en un parque.
- **Premia tus Logros:** Celebra tus avances, como correr una distancia más larga o levantar más peso.

---

## Cierre

**Recuerda:** La actividad física es un hábito que fortalece el cuerpo y la mente. Cada paso cuenta para una vida más saludable y activa. ¡Empieza hoy y descubre los beneficios de moverte más!



# PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Nombre:

Edad:

Mes:

EJERCICIOS

SERIES

TIEMPO

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5



# "Relaciones Saludables: Clave para una Vida Plena"

"Construye lazos de apoyo y bienestar."



## ¿Por qué son importantes las relaciones saludables?

Las relaciones saludables contribuyen a nuestra felicidad, mejoran nuestra salud mental y nos brindan un sistema de apoyo en los momentos difíciles. Las conexiones sociales positivas fomentan la autoestima, la empatía y nos ayudan a desarrollarnos de forma integral.

## Características de una Relación Saludable



1. **Respeto Mutuo:**
  - Valorar las opiniones, sentimientos y derechos de cada persona.
2. **Comunicación Abierta:**
  - Expresar ideas, necesidades y emociones de manera clara y sin miedo a ser juzgado.
3. **Apoyo y Comprensión:**
  - Estar presente en los buenos y malos momentos, escuchando y alentando el crecimiento del otro.
4. **Confianza y Honestidad:**
  - Compartir de forma sincera y confiar en el otro sin recurrir al control o la manipulación.
5. **Independencia y Espacio Personal:**
  - Respetar que cada persona tiene sus propios intereses y actividades; una relación saludable permite la autonomía.

## Beneficios de Mantener Relaciones Saludables

1. **Bienestar Emocional:**
  - Reduce el estrés, la ansiedad y fomenta una mayor resiliencia ante los desafíos.
2. **Apoyo en Momentos Difíciles:**
  - Tener alguien en quien confiar mejora nuestra capacidad para enfrentar situaciones difíciles.
3. **Autoestima y Seguridad:**
  - Las relaciones saludables nos hacen sentir valorados y nos motivan a ser nuestra mejor versión.
4. **Crecimiento Personal:**
  - Las relaciones nos ayudan a conocer mejor nuestras fortalezas y áreas de mejora.





## Consejos para Construir y Mantener Relaciones Saludables

- 1. Practica la Empatía:**
  - Escucha activamente, intenta comprender la perspectiva del otro y valida sus sentimientos.
- 2. Expresa Gratitud y Reconocimiento:**
  - Aprecia a las personas en tu vida y no dudes en expresarles lo mucho que significan para ti.
- 3. Establece Límites Saludables:**
  - Define tus propios límites y respeta los de los demás para evitar conflictos.
- 4. Acepta y Maneja los Conflictos con Respeto:**
  - Aborda los desacuerdos de forma calmada, busca soluciones en lugar de ganar discusiones.
- 5. Da y Recibe Apoyo:**
  - Brinda ayuda cuando alguien lo necesite, y no dudes en pedir apoyo si tú lo necesitas.



## Tipos de Relaciones Saludables en la Vida

- 1. Familiares:**
  - Relaciones de apoyo y comprensión que respetan la individualidad de cada miembro.
- 2. Amistades:**
  - Amistades que nos motivan, nos escuchan y con quienes compartimos intereses comunes.
- 3. Compañeros de Trabajo o Escuela:**
  - Mantener relaciones de respeto y colaboración que faciliten un ambiente armonioso y productivo.
- 4. Pareja:**
  - Relaciones basadas en confianza, respeto, comunicación y apoyo mutuo.

## Ejemplos de Actividades para Fortalecer Relaciones Saludables

- 1. Tiempo de Calidad:**
  - Realiza actividades que disfruten juntos, como caminatas, juegos de mesa o cenas en familia.
- 2. Rituales de Gratitud:**
  - Dedicar un momento para agradecer las cosas positivas en tu relación.
- 3. Comunicación Diaria:**
  - Comparte con los demás lo que sientes y piensa, manteniendo la apertura para escuchar.
- 4. Desarrollar Intereses Comunes:**
  - Encuentra pasatiempos que puedan disfrutar juntos, como un deporte, una clase o un proyecto.



**Cierre: Recuerda:** Las relaciones saludables son esenciales para una vida plena y equilibrada. Cultiva relaciones de respeto y confianza, y nunca dudes en trabajar para mejorarlas. ¡Invierte en tus relaciones y descubre la alegría de una vida rodeada de apoyo y afecto!



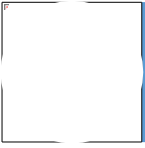
Vivir con exceso de estrés.



Dormir poco o en exceso.



Consumir tabaco, drogas y alcohol sin moderación.



Descuidar la higiene personal.



Descuidar la alimentación.



Sedentarismo.



Relaciones personales desfavorables.



Seguir una dieta saludable.



Mantenerse físicamente activo.



Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.



Mantener una buena higiene.



Gestionar el estrés de forma saludable.

# "Bienestar Emocional: La Clave de una Vida Plena"

"Cuida tus emociones, cuida de ti."



## ¿Qué es un estado emocional saludable?

Un estado emocional saludable es la capacidad de gestionar nuestras emociones de manera efectiva, manteniendo un equilibrio que nos permita afrontar las dificultades y disfrutar de los buenos momentos. La salud emocional es tan importante como la física, ya que influye en nuestra autoestima, nuestras relaciones y nuestra capacidad para tomar decisiones.



## Beneficios de un Estado Emocional Saludable

- 1. Mejora la Autoestima:**
  - Sentirse bien consigo mismo y reconocer el propio valor es clave para afrontar desafíos.
- 2. Favorece la Resiliencia:**
  - Ayuda a recuperarse de situaciones difíciles con mayor facilidad.
- 3. Incrementa el Bienestar Físico:**
  - La salud emocional contribuye a mejorar el sueño, el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades.
- 4. Potencia las Relaciones Personales:**
  - Mejora la comunicación y reduce los conflictos en las relaciones.
- 5. Fomenta la Motivación y Productividad:**
  - Sentirse bien emocionalmente incrementa la energía y la disposición para alcanzar metas.

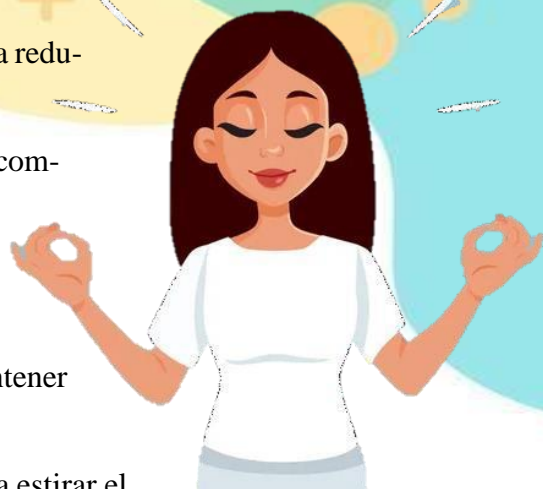


## Hábitos para Mantener un Estado Emocional Saludable

- 1. Practica la Autoconciencia:**
  - Conecta con tus emociones diariamente, identifica cómo te sientes y por qué.
- 2. Mantén una Actitud Positiva:**
  - Fomenta el optimismo y busca lo positivo en cada situación, sin ignorar los problemas reales.
- 3. Dedicar Tiempo al Autocuidado:**
  - Realiza actividades que disfrutes y que te permitan relajarte, como leer, meditar o hacer ejercicio.
- 4. Establece Límites Saludables:**
  - Aprende a decir "no" cuando sea necesario para evitar el agotamiento emocional.
- 5. Expresa tus Emociones:**
  - No reprimas lo que sientes; hablar con alguien de confianza o escribir tus pensamientos puede ser liberador.

## Prácticas para Fortalecer la Salud Emocional

1. **Mindfulness o Atención Plena:**
  - Practica la meditación o ejercicios de respiración para reducir el estrés y mejorar el enfoque.
2. **Ejercicio Regular:**
  - Realizar actividad física mejora el estado de ánimo, combate el estrés y aumenta la energía.
3. **Dormir lo Suficiente:**
  - Un descanso adecuado es esencial para la estabilidad emocional y la concentración.
4. **Alimentación Equilibrada:**
  - Una dieta saludable ayuda a mejorar el ánimo y a mantener una energía constante durante el día.
5. **Toma Pausas Activas:**
  - Tómate descansos durante el trabajo o el estudio para estirar el cuerpo y despejar la mente.



---

## Consejos para Enfrentar Momentos Difíciles

1. **Practica la Autocompasión:**
  - No te castigues por cometer errores; trátate con amabilidad y comprensión.
2. **Busca Apoyo Social:**
  - Habla con amigos, familiares o un profesional cuando necesites ayuda para expresar tus emociones.
3. **Encuentra un Propósito:**
  - Realiza actividades que te hagan sentir útil y conectado con los demás, como voluntariados o proyectos personales.
4. **Define tus Prioridades:**
  - Enfócate en lo que puedes controlar y acepta aquello que escapa de tu control.
5. **Haz una Lista de Gratitud:**
  - Dedicar unos minutos cada día para reflexionar sobre las cosas buenas que tienes en tu vida.

---

## ¿Cuándo Pedir Ayuda?

Es normal enfrentar dificultades emocionales, pero si los sentimientos negativos persisten, afectan tus actividades diarias o interfieren en tus relaciones, considera buscar ayuda profesional. Hablar con un terapeuta puede ofrecerte herramientas para gestionar tus emociones y mejorar tu bienestar.

---

## Cierre

**Recuerda:** Tu estado emocional es una parte fundamental de tu salud general. Practica hábitos que te ayuden a sentirte bien, tanto mental como físicamente. ¡Dedicar tiempo a tu bienestar emocional es el primer paso hacia una vida equilibrada y feliz!

# LAS EMOCIONES



feliz



triste



enamorado  
enamorada



enfadado  
enfadada



aburrido  
aburrída



alegre



asustado  
asustada



enfermo  
enferma



preocupado  
preocupada



tranquilo  
tranquila



sorprendido  
sorprendida



pensativo  
pensativa



confundido  
confundida



deprimido  
deprimida



molesto  
molesta



nervioso  
nerviosa



serio  
seria



emocionado  
emocionada



avergonzado  
avergonzada



orgullosa  
orgullosa

# "Conoce y Previene las To/icomaniás"

"Infórmate y elige un estilo de vida saludable."



## Introducción

### ¿Qué son las Toxicomanías?

La toxicomanía, también conocida como adicción, es el uso compulsivo de sustancias que alteran el sistema nervioso central, como el alcohol, tabaco, drogas ilegales o medicamentos. Esta dependencia afecta la salud física y mental, y puede tener consecuencias negativas en todos los aspectos de la vida.

## Tipos de Sustancias Adictivas



### 1. Alcohol:

- Una sustancia legal, pero que puede generar dependencia y ser perjudicial cuando se consume en exceso.

### 2. Tabaco:

- Contiene nicotina, una droga adictiva que afecta el sistema cardiovascular y respiratorio.

### 3. Drogas ilegales:

- Como la marihuana, cocaína, heroína y éxtasis, que pueden provocar daños graves y son altamente adictivas.

### 4. Medicamentos de uso indebido:

- Fármacos como analgésicos opioides o ansiolíticos que, aunque son legales, pueden causar dependencia si se usan sin prescripción médica.

## Factores de Riesgo

### 1. Factores Personales:

- La genética, baja autoestima o falta de habilidades para el manejo del estrés pueden predisponer a una persona a la adicción.

### 2. Ambiente Familiar y Social:

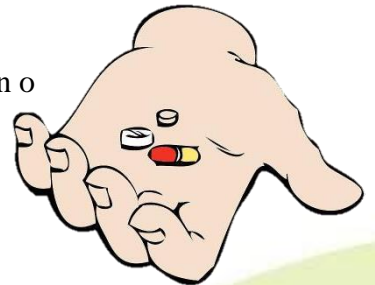
- La exposición a ambientes donde el uso de sustancias es común o la falta de apoyo familiar aumenta el riesgo.

### 3. Problemas Emocionales:

- Las dificultades para manejar el estrés, la ansiedad o la depresión pueden llevar a algunas personas a consumir sustancias para aliviar el malestar.

### 4. Disponibilidad de Sustancias:

- La facilidad para obtener estas sustancias aumenta la probabilidad de consumo.



## Consecuencias del Consumo de Sustancias



- 1. En la Salud Física:**
  - Daños en órganos vitales como el hígado, pulmones, corazón y cerebro.
- 2. En la Salud Mental:**
  - Aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, psicosis y otros trastornos mentales.
- 3. En las Relaciones Sociales:**
  - Deterioro de las relaciones familiares, aislamiento social y dificultades en el ámbito laboral o escolar.
- 4. En el Desarrollo Personal:**
  - Disminución de la motivación, el rendimiento académico y las metas personales.
- 5. Consecuencias Legales y Económicas:**
  - Participación en actividades ilícitas y problemas financieros debido al coste del consumo.

---

## Estrategias de Prevención

- 1. Educación y Conciencia:**
  - Informarse sobre los efectos negativos y consecuencias de las toxicomanías es fundamental para tomar decisiones informadas.
- 2. Establecimiento de Límites y Habilidades Sociales:**
  - Aprender a decir "no" y establecer límites personales para evitar la presión de grupo.
- 3. Actividades Recreativas Saludables:**
  - Practicar deportes, pasatiempos o actividades artísticas ayuda a reducir el interés en sustancias dañinas.
- 4. Fortalecer el Apoyo Familiar y Social:**
  - Contar con una red de apoyo puede disminuir el riesgo de caer en el consumo de sustancias.
- 5. Atención a la Salud Emocional:**
  - Practicar técnicas de relajación, como la meditación, y consultar con un profesional para aprender a gestionar el estrés.



---

## Señales de Advertencia del Consumo Problemático

- 1. Cambios en el Comportamiento:**
  - Aislamiento, irritabilidad o agresividad sin razón aparente.
- 2. Deterioro Académico o Laboral:**
  - Disminución del rendimiento, faltas constantes o problemas disciplinarios.
- 3. Descuido de la Salud Física:**
  - Falta de higiene, pérdida o aumento de peso repentino, o cambios en el sueño.
- 4. Problemas Económicos:**
  - Gastos excesivos, deudas o préstamos sin explicación.
- 5. Pérdida de Interés en Actividades Previas:**
  - Abandono de pasatiempos, amigos o actividades que antes disfrutaba.



---

## ¿Qué Hacer si Alguien Necesita Ayuda?

1. **Hablar sin Juicios:**
  - Conversa abiertamente con la persona, demostrando empatía y evitando culparla.
2. **Buscar Apoyo Profesional:**
  - Acudir a psicólogos, terapeutas o centros de rehabilitación especializados en el tratamiento de adicciones.
3. **Ofrecer Apoyo Emocional:**
  - Mantén el contacto y demuéstrale a la persona que no está sola.
4. **Brindar Información sobre Opciones de Tratamiento:**
  - Existen terapias de desintoxicación, programas de rehabilitación y grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos.



---

## Recursos de Apoyo



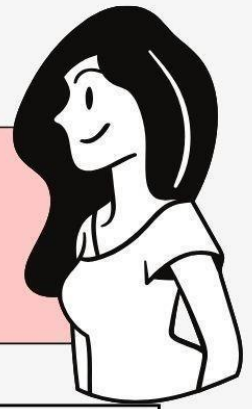
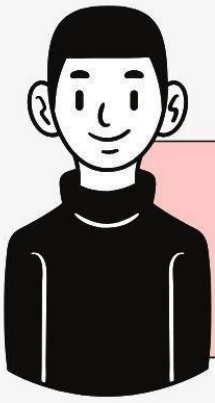
- **Líneas de ayuda:** Proporcionar números de contacto de líneas de asistencia locales para personas con problemas de adicción.
- **Centros de Rehabilitación:** Información sobre centros de rehabilitación y atención psicológica.
- **Grupos de Apoyo:** Mencionar grupos de apoyo gratuitos, como Narcóticos Anónimos (NA) y Alcohólicos Anónimos (AA).

---

## Cierre

**Recuerda:** Las toxicomanías son un problema que afecta a muchas personas, pero es posible prevenirlas y tratarlas. Mantenerse informado, tomar decisiones conscientes y pedir ayuda cuando sea necesario son pasos fundamentales para llevar una vida sana y plena.





# PLAN PARA ENFRENTAR SITUACIONES DE RIESGO

SITUACIÓN DE RIESGO 1	¿A quién pedir ayuda?	
	Estrategias	
	Respuesta	
	Autocuidado	

SITUACIÓN DE RIESGO 2	¿A quién pedir ayuda?	
	Estrategias	
	Respuesta	
	Autocuidado	

SITUACIÓN DE RIESGO 3	¿A quién pedir ayuda?	
	Estrategias	
	Respuesta	
	Autocuidado	

SITUACIÓN DE RIESGO 4	¿A quién pedir ayuda?	
	Estrategias	
	Respuesta	
	Autocuidado	



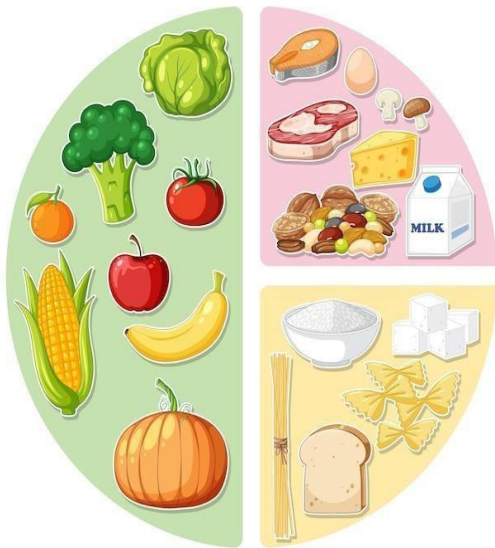
# "Guía para una Vida Saludable: Consejos para Adolescentes"

"Cuidar de ti mismo es la clave para un futuro lleno de bienestar."



## ¿Qué es una Salud Integral?

La salud integral no solo significa ausencia de enfermedades, sino el equilibrio entre el bienestar físico, mental y social. En la adolescencia, es fundamental adoptar hábitos saludables que promuevan un desarrollo pleno en todas las áreas de la vida.



## 1. Bienestar Físico: Alimentación, Ejercicio y Descanso

### 1. Alimentación Balanceada:

○ Consumir una dieta variada y equilibrada te proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento. Incluye frutas, verduras, proteínas, granos enteros y evita el exceso de azúcares y grasas saturadas.

### 2. Actividad Física Regular:

○ Practicar ejercicio al menos 30 minutos al día, ya sea deporte, baile o caminata, fortalece el corazón, mejora la salud ósea y libera endorfinas, que ayudan a reducir el estrés.

### 3. Descanso Adecuado:

○ Dormir entre 8-10 horas es esencial para el desarrollo y la concentración. Un sueño de calidad permite la recuperación del cuerpo y ayuda a regular las emociones.

## 2. Bienestar Mental: Salud Emocional y Manejo del Estrés

### 1. Reconoce y Expresa tus Emociones:

- La adolescencia trae muchos cambios emocionales. Es normal experimentar altibajos. Aprender a identificar y expresar lo que sientes puede mejorar tu salud emocional.

### 2. Manejo del Estrés:

- Pruebas técnicas como la respiración profunda, la meditación, o el ejercicio físico. Si algo te preocupa, hablar con alguien de confianza, como un amigo o familiar, puede ayudarte a aliviar el estrés.

### 3. Evita Compararte:

- Cada persona tiene su propio ritmo y sus propias fortalezas. Fijarte metas personales y ser amable contigo mismo te ayudará a construir una autoestima sólida.



---

### 3. Bienestar Social: Relaciones Saludables y Comunidad

#### 1. Amistades Positivas:

- Rodearte de personas que te apoyan y te respetan es clave. Las amistades sanas promueven la felicidad y el sentido de pertenencia.

#### 2. Respeto y Empatía:

- Tratar a los demás con respeto y escuchar sus opiniones ayuda a fortalecer las relaciones. La empatía permite comprender mejor a quienes te rodean y construir vínculos más sólidos.

#### 3. Contribución a la Comunidad:

- Participar en actividades comunitarias o de voluntariado te conecta con los demás y te da un sentido de propósito, mejorando tu bienestar y el de los que te rodean.



---

### 4. Cuidado Personal y Prevención de Enfermedades

#### 1. Higiene Personal:

- Mantener una buena higiene previene infecciones y enfermedades. Lava tus manos con frecuencia, mantén una higiene bucal adecuada y báñate a diario.

#### 2. Chequeos Médicos Regulares:

- Las visitas al médico son importantes, incluso si no tienes síntomas. Las revisiones permiten detectar posibles problemas de salud a tiempo y recibir vacunas necesarias.

#### 3. Evita el Consumo de Sustancias Nocivas:

- El tabaco, el alcohol y otras drogas pueden afectar gravemente la salud física y mental. Decir no a estas sustancias contribuye a una vida más saludable y plena.



---

### 5. Salud Sexual Responsable

#### 1. Educación Sexual:

- Estar informado sobre temas de sexualidad te ayuda a tomar decisiones seguras y responsables. Infórmate sobre métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).

#### 2. Consentimiento y Autocuidado:

- Una vida sexual saludable implica respeto propio y hacia los demás. El consentimiento y la protección son fundamentales para evitar riesgos.

#### 3. Confiar en Profesionales de Salud:

- Si tienes dudas o necesitas orientación, acude a un profesional de salud. Recuerda que es natural y adecuado buscar información y ayuda sobre estos temas.



## 6. Bienestar Digital: Uso Seguro y Responsable de las Tecnologías



### 1. Tiempo Limitado Frente a Pantallas:

○ El tiempo excesivo frente a dispositivos puede afectar el sueño y la concentración. Establece límites y realiza actividades al aire libre.

### 2. Protección en Internet:

○ La privacidad es importante. No compartas información personal en redes sociales y protege tus contraseñas.

### 3. Comportamiento Respetuoso en Línea:

○ Ser amable en el entorno digital es igual de importante. Trata a los demás con respeto, evitando comentarios negativos y el ciberacoso.

---

## Consejos Finales para Mantener una Salud Integral

- **Fija Metas Saludables:** Escribe tus objetivos en bienestar físico, mental y social, y trabaja en ellos poco a poco.
- **Crea una Rutina Diaria:** Mantener una estructura diaria con tiempo para estudio, ejercicio, descanso y ocio te ayuda a mantenerte equilibrado.
- **Habla con Alguien de Confianza:** Si te sientes abrumado, hablar con un amigo, familiar o profesional puede darte la claridad que necesitas.



---

## Recursos y Ayuda

- **Líneas de Apoyo Emocional:** Teléfonos para recibir orientación sobre salud mental.
- **Centros de Salud Juvenil:** Centros que ofrecen información sobre salud sexual, mental y física.
- **Organizaciones Juveniles:** Grupos y actividades que promueven el bienestar en la adolescencia.

---

## Cierre

**Recuerda:** La salud es el resultado de pequeños y constantes cuidados. Alimentarte bien, ejercitarte, cuidar tus emociones y tus relaciones son la clave para un futuro saludable. ¡Tú tienes el control para construir una vida plena y feliz!

# PLAN PERSONAL DE SALUD

**NOMBRE:**

**METAS DE SALUD**

**ESTRATEGIAS**

**AUTOCUIDADO**

**METAS DE SALUD**

**ESTRATEGIAS**

**AUTOCUIDADO**