



**UNIVERSIDAD NACIONAL "TORIBIO  
RODRIGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES DE LA ASOCIACIÓN DE  
ESTUDIANTES WAMPIS AWAJUN RESIDENTES EN  
CHACHAPOYAS - 2012**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE : LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA : Bach. Enf. LISENIA FLORES PIZANGO**

**ASESOR : Mg. ZOILA ROXANA PINEDA CASTILLO**



**CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ**

**12 9 ENE 2013**

**2012**

**+ 01 ed**



**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES DE LA ASOCIACIÓN DE  
ESTUDIANTES WAMPIS AWAJUN RESIDENTES EN  
CHACHAPOYAS - 2012.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**: Bach. Enf. LISENIA FLORES PIZANGO.**

**ASESORA**

**: Mg. ZOILA ROXANA PINEDA CASTILLO.**

**CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ**



**2012**

**12 9 ENE 2013**

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su cariño y consideración para seguir mis estudios y construir un futuro mejor en el proyecto de mi vida; mis más valiosos ejemplos de responsabilidad, fortalezas y constancias.

A mis hijos José Luis y Camila por ellos asumo más responsabilidad para cumplir mis objetivos.

## AGRADECIMIENTO

A los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun por su participación en la validación y aplicación de instrumento de investigación.

A los profesionales que participaron en la validación del instrumento de investigación: María Medina de Rodríguez (Nutricionista del HRVF.), Mg. Enf. Gladys B. León Montoya, Lic. Enf. María E. Saavedra Chinchayán, Lily Canta Ventura (Socióloga del MINDES), María Chero Tarrillo (socióloga del UAP).

A mi asesora Mg. Enf. Zoila Roxana Pineda Castillo, quien como buena maestra supo dar los consejos y orientaciones oportunas que permitieron culminar el presente trabajo de investigación.

Finalmente a Deisy Goñas Vilcarromero por brindarme su apoyo incondicional en la tabulación de datos y presentación de los mismos.

Para todos mi eterno agradecimiento.

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

---

**Ph. D. Dr. Hab Vicente Marino Castañeda Chávez.**

Rector.

---

**Dr. José Roberto Nervi Chacón.**

Vicerrector Académico.

---

**Dr. Ever Salomé Lázaro Bazán.**

Vicerrector Administrativo.

---

**Mg, Enf. Gladys Bernardita León Montoya.**

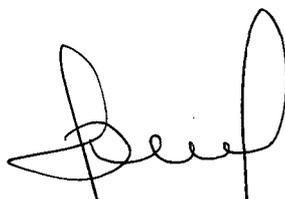
Decana (e) de la Facultad de Enfermería.

## VISTO BUENO

Yo, Zoila Roxana Pineda Castillo, identificada con DNI N° 18197672 con domicilio legal en el Jr. Santo Domingo 722, Docente de la Facultad de Enfermería; dejo constancia de estar asesorando a la interna de Enfermería Lisenia Flores Pizango en su informe de tesis titulado: ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES DE LA ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES WAMPIS AWAJUN RESIDENTES EN CHACHAPOYAS-2012.

Por lo indicado doy fe y visto bueno

Chachapoyas, 13 de diciembre de 2012



---

Mg. Zoila Roxana Pineda Castillo.

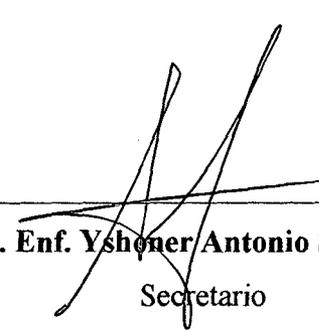
DNI 18187672

## JURADO DE TESIS

---

**Lic. Enf. Teresita Damián Cubas.**

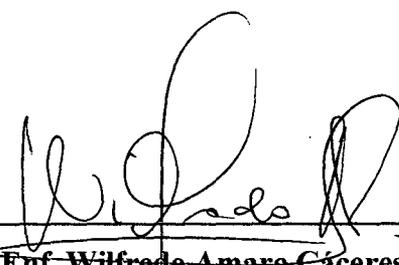
Accesitaria (Presidenta)



---

**Lic. Enf. Yshoner Antonio Silva Díaz**

Secretario



---

**Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres**

Vocal

## INDICE

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Autoridades de la "UNTRM"	iii
Visto bueno de la asesora	iv
Jurado evaluador	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Índice de gráficos	viii
Resumen	ix
Abstract	x
<b>I. INTRODUCCIÓN.</b>	<b>11</b>
<b>II. MATERIAL Y METODO.</b>	<b>14</b>
2.1. Diseño de investigación.	14
2.2. Universo muestral.	14
2.3. Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos.	14
2.4. Validez y confiabilidad.	16
2.5. Procedimiento de recolección de datos.	16
2.6. Análisis de datos.	17
<b>III. RESULTADOS.</b>	<b>18</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.</b>	<b>24</b>
<b>IV. CONCLUSIONES.</b>	<b>31</b>
<b>V. RECOMENDACIONES.</b>	<b>32</b>
<b>VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b>	<b>33</b>
<b>VII. ANEXOS.</b>	<b>36</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 01:</b> Estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	19
<b>TABLA 02:</b> Estilos de vida según aspecto cultural de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	20
<b>TABLA 03:</b> Estilos de vida según aspecto social de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	21
<b>TABLA 04:</b> Estilos de vida según aspecto psicológico de los jóvenes de asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	22

## ÍNDICE DE GRÁFICOS.

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 01:</b> Estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	19
<b>GRÁFICO 02:</b> Estilos de vida según aspecto cultural de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	20
<b>GRÁFICO 03:</b> Estilos de vida según aspecto social de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	21
<b>GRÁFICO 04:</b> Estilos de vida según aspecto psicológico de los jóvenes de asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.	22

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo determinar los estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas, metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, descriptivo simple de corte trasversal, teniendo como universo muestral 73 jóvenes; para la recolección de datos se utilizó el método de la encuesta, técnica el cuestionario y como instrumento el formulario de cuestionario elaborado por la investigadora, la validez del formulario se determinó mediante juicio de expertos, prueba Binomial y Z de Gauss ( $VC = 2.23089 > VT = 1.6449$ ) y la confiabilidad mediante la fórmula: Split Halves y para expresar el máximo valor calculado de confiabilidad se realizó mediante la fórmula de Spearman Brown obteniendo un valor de 0.90. Los resultados obtenidos fueron: del 100% de los jóvenes evaluados, el 73% (53) presentaron estilos de vida poco saludable, el 27% (20) presentaron estilos de vida saludable y no se evidencia estilos de vida no saludable. En el aspecto cultural, el 69.86% presentaron una alimentación poco saludable, siendo similar en la higiene personal 63.01% y en tiempo de ocio 52.05%. En el aspecto social, el 52.05% presentaron relaciones interpersonales poco saludables. En el aspecto psicológico, el 75.34% de los jóvenes evaluados no consumen sustancias tóxicas, el 57.53% presentaron sueño nocturno poco saludable, el 47.95% presentaron estrés poco saludable y el 73.97% presentaron comportamiento sexual saludable. En conclusión, los jóvenes Wampis Awajun tienen estilo de vida poco saludable, por que se deduce que necesitan mayor tiempo para adecuarse a una realidad diferente a su costumbre y formas de convivencia.

Palabras claves: Estilos de vida, jóvenes, Wampis Awajun.

## ABSTRACT

This research project's objective was to determine the lifestyles of the young Chachapoyasn residents of the Wampis Awajun student association. The methodology utilized was quantitative, descriptive and simple transverse cut. The universal sample was 73 young people. For data collection the survey method was used, with questionnaire technique, and as the instrument a questionnaire form created by the researcher. The validity of the form was determined through trial by experts, and Binomial test and Gauss Z ( $VC = 2.23089 > VT = 1.6449$ ) and the reliability through the formula: Split Halves and to show the maximum calculated value through the Spearman Brown formula obtaining a 0.90 value. The results obtained were: from 100% of the young people evaluated, 73% (53) presented with unhealthy lifestyles, 27% (20) presented with healthy lifestyles and there was no evidence of unhealthy lifestyles. From a cultural perspective, 69.86% presented with unhealthy nutrition, similar to personal hygiene 63.01% and in free time 52.05%. From a social aspect, 52.05% presented with unhealthy interpersonal relationships. From a psychological aspect, 75.34% of the young people evaluated do not consume toxic substances, 57.53% presented with unhealthy sleeping habits, 47.95% presented with unhealthy stress levels, and 73.97% present with healthy sexual behavior. In conclusion, the Wampis Awajun young people have unhealthy lifestyles, because it's deduced that they need more time to educate themselves about different lifestyles, customs and co-habitation.

Key Words: Lifestyles, young people, Wampis Awajun

## **I-INTRODUCCIÓN:**

Se entiende por estilo de vida a las conductas que adopta el individuo para cumplir sus planes, es decir, qué hace la persona normalmente con su tiempo para organizarlo, y la manera en que influye en su comportamiento; en este sentido, los estilos de vida son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, las conductas y comportamientos del individuo y de los grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un bienestar en la vida; ya que son distintos en cada etapa del desarrollo del individuo (Lemp, M. y Behn V. 2006).

El estilo de vida comprende los aspectos relacionados con el comportamiento individual, especialmente a aquellos patrones de conducta sostenidos durante un plazo relativamente largo y una serie de actividades, rutinas cotidianas y hábitos; tales como características nutricionales, horas de vigilia y descanso, el hábito de fumar, el uso de alcohol y otros estimulantes, el ejercicio físico y otros rasgos del contexto en donde se desenvuelven los individuos. (Organización Mundial de la Salud. 2010).

Estilo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo, como en el de una idiosincrasia o un carácter particular o grupo, expresa en todos o en cualquiera de los ámbitos de comportamiento, fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales. (Wales, J. 2010).

La esperanza de vida está condicionada en un 25% por la Genética, pero el 75% restante depende de los factores reconocidos bajo el concepto de estilos de vida; resulta determinante la identificación de todos estos factores de riesgo desde las edades más tempranas, ya que los hábitos y estilos de vida comienzan a desarrollarse desde que el individuo nace y una vez establecidos, se hace más difícil cambiarlos en la edad adulta. (Ferrer, M. 2005).

A nivel mundial los estudios realizados mencionan, que los estilos de vida pueden ser una cuestión de preferencias personales, es decir que cada cual elige como llevar el estado de vida, la gran mayoría de las evidencias científicas han demostrado que el estilo de vida es el mayor determinante de salud de las personas. (Aniorte, N. 2006).

Muchas veces podemos observar, que el problema del mantenimiento de una buena salud se basa en el conocimiento de la génesis de las enfermedades. Desde la perspectiva, los problemas de salud se resolverán solo, con un mayor conocimiento sanitario. Pero los problemas de salud no solo es del tipo biológico, pues el hombre es un ser biopsicosocial, es decir que sus problemas pueden ser sociales por ejemplo el alcoholismo, tenemos también psicológicos como la enfermedad que tanto afecta hoy a las personas la cual es el estrés (Wales, J. 2010).

Es prudente, expresar que una mayoría de las personas no practica buenos estilos de vida, en algunos casos no porque ellos mismos lo quieren así, sino pues por la agenda que llevan; por el ritmo de vida tan acelerados e incrementa en las personas el estrés, las preocupaciones por falta de dinero, en algunos casos esto lleva al consumo de bebidas alcohólicas. Esto es observable en muchos jóvenes (mayores de 18 años) que, aun teniendo una buena formación sobre la nutrición saludable hacen lo contrario, algunas veces por motivos de estudio o de trabajo en los cuales no les alcanza el tiempo (Wales, J. 2010).

Específicamente, la adolescencia es una etapa de cambio biológico, social y mental, donde se presenta una crisis personal en el desarrollo del ser humano que va de los 10 a los 19 años. Durante esta época, el adolescente se caracteriza por actitudes impulsivas, poco reflexivas, rebeldía e imprudencias, dadas por su poca experiencia y la búsqueda de una identidad, que se pueden ver reflejadas en alteraciones en las áreas de uso de alcohol, tabaco y otras drogas, tiempo libre y expresión. (Lemp, M. y Behn V. 2006).

Entonces en la sociedad actual es importante incidir sobre las pautas de conducta, creando estilos de vida, promoviendo a que los jóvenes mayores de 18 años tomen conciencia de qué son los estilos de vida y cuál es su incidencia en la salud. Con buenos

estilos de vida tendremos una sociedad mejor organizada y por ende se avanzará un poco más en el progreso del país. (Wales, J. 2010).

En la región Amazonas y específicamente en la población indígena no existen trabajos relacionados con la población objeto de estudio, es decir sobre estilos de vida, motivo por el cuál, se plantea investigar e indagar los estilos de vida de los jóvenes de Condorcanqui cuando empiezan a residir en la ciudad, puesto que muchas veces cambian sus estilos de vida para adaptar a la vida urbana, dejando de lado sus manifestaciones culturales y creencias propiamente dicho desde su contexto. Este cambio e interrelación de adaptarse con otra cultura, viene a ser un tema de investigación de gran importancia puesto que permitirá conocer la práctica de sus manifestaciones o estilos de vida de los jóvenes Wampis Awajun con la finalidad de mantener la salud y la mente sana.

Después de obtener un enfoque más amplio sobre estilos de vida tanto a nivel nacional como internacional, se realizó este trabajo de investigación con el único objetivo de determinar los estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas y como objetivos específicos: Identificar los estilos de vida según aspecto cultural, social y psicológico de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas, 2012.

## **II.- MATERIAL Y MÉTODO**

### **2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Según Canales (1994), el presente estudio es cuantitativo, descriptiva simple, exploratorio y tiene el siguiente diseño.



DONDE:

M = Representa la muestra de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas - 2012.

O = Estilos de vida.

### **2.2. UNIVERSO MUESTRAL.**

En el presente trabajo de investigación se consideró un universo muestral a 73 jóvenes de la Asociación de Estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas. (Estatuto de la asociación de estudiantes Wampis Awajun partida N° 11016385); quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión de que a continuación se detalla:

#### **Criterio de inclusión:**

- Todos los jóvenes integrantes a asociación de Estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas.

#### **Criterio de exclusión.**

- Los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas que no desearon ser partícipes de esta investigación.

### **2.3. MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

El método utilizado en el presente trabajo de investigación fue la encuesta y como técnica para la recolección de datos fue el cuestionario. (Canales, F. 1994).

**Instrumento:**

Para medir la variable en estudio se utilizó como instrumento el cuestionario, el mismo que ha sido elaborado por la investigadora, el cual consta de tres partes: en la primera parte la introducción en el cual se explica el objetivo de la investigación, en la segunda parte los datos generales e instrucciones y en la tercera parte se encuentra el contenido con 40 ítems mediante escala de likert considerando en tres dimensiones con respecto a estilos de vida como aspecto cultural, social y psicológico. (Anexo 01)

La escala de calificación para determinar estilos de vida se obtuvo gracias al puntaje obtenido luego de aplicar el cuestionario y determinándose de la siguiente manera: (Anexo 02)

Para determinar el objetivo general:

Saludable : 54-80 puntos.

Poco saludable : 27-53 puntos.

No saludable : 0-26 puntos.

Dónde:

Siempre : 2

A veces : 1

Nunca : 0

Además en algunos ítems (12, 22, 29, 30, 31, 33, 34) las respuestas estuvieron redactadas de manera negativa, por lo tanto se evaluó de la siguiente manera:

Siempre : 0

A veces : 1

Nunca : 2

Para determinar los objetivos específicos se evaluó de la siguiente manera:

**Aspecto cultural: teniendo en total 15 ítems:**

- Saludable : 22 - 30 puntos
- Poco saludable : 11 - 21 puntos
- No saludable : 0 - 10 puntos

**Aspecto social: teniendo en un total de 5 ítems:**

- Saludable : 8 - 10 puntos
- Poco saludable : 4 - 7 puntos
- No saludable : 0 - 3 puntos

**Aspecto psicológico: teniendo en un total de 20 ítems:**

- Saludable : 28 - 40 puntos
- Poco saludable : 14 - 27 puntos
- No saludable : 0 - 13 puntos

**2.4. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

Para la validación el instrumento fue sometido a juicio de expertos en número de 5; posteriormente se tabularon los datos y se sometió a la prueba Binomial y Z de Gauss con el valor teórico 1.6449 y el valor calculado fue de 2.23089, siendo este último mayor que el valor teórico con el que se determina que el instrumento es significativo (ver anexo 06). Para la confiabilidad se realizó la aplicación de la prueba piloto a 7 jóvenes y se evaluó mediante la fórmula de Split Halves y para expresar el máximo valor calculado de confiabilidad se realizó mediante la fórmula de spearman Brown dando como resultado un valor de 0.90; con esto se determinó que el instrumento es de alta confiabilidad ya que el puntaje oscila entre 0.9 y 1. (Ver anexo 07)

**2.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DATOS.**

1. Se presentó una solicitud de permiso y autorización al presidente de la asociación de estudiante Wampis Awajun.
2. Se elaboró el instrumento de medición teniendo en cuenta los objetivos a lograr.
3. El instrumento se aplicó a los jóvenes involucrados en la presente investigación de forma individual.
4. Como última etapa del proceso de recolección de datos se elaboró la tabulación de las mediciones obtenidas para su respectivo análisis estadístico.

## **2.6. ANÁLISIS DE LOS DATOS.**

Después de completar el cuestionario, los datos fueron analizados de manera individual y después se procesó la información final con Microsoft Excel 2010.

Los datos fueron procesados a través de la técnica estadística descriptiva mediante la distribución de frecuencias, cuadros estadísticos simples, gráfico de barras simples.

### **III.- RESULTADOS**

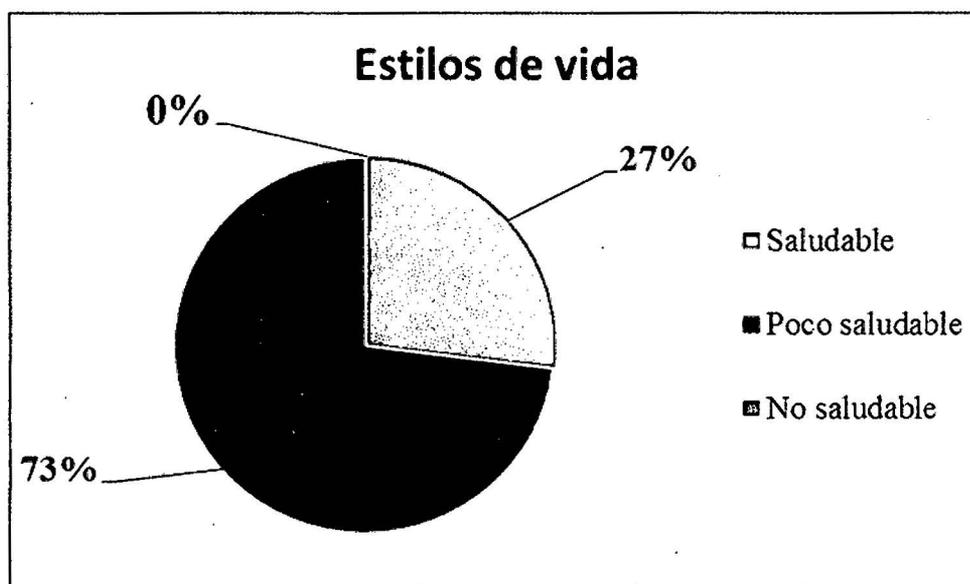
Para la presentación de datos se utilizaron tablas y representaciones gráficas: circular y barra. En primer lugar se presentan datos de estilos de vida, luego se presentan datos de estilos de vida según aspectos culturales, sociales y al último de aspectos psicológicos.

**Tabla 01: Estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**

Estilos de vida	Total	
	Fi	%
Saludable	20	27
Poco saludable	53	73
No saludable	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Formulario de cuestionario impreso

**Gráfico 01: Estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**



Fuente: Tabla. 01

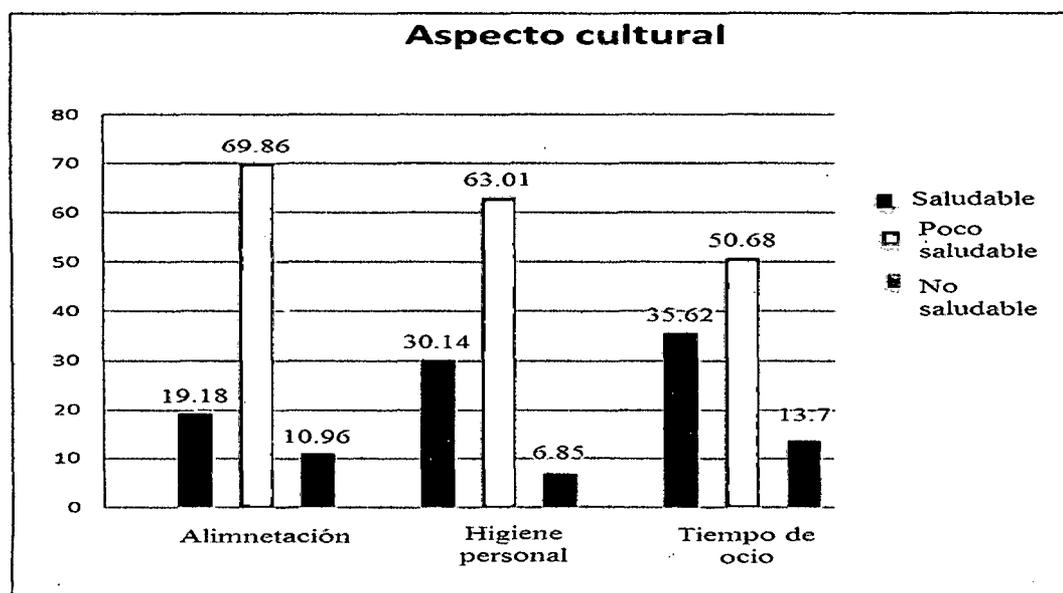
**INTERPRETACIÓN:** En la tabla / gráfico 01, se observa que del 100% de los jóvenes evaluados el 73% presentaron estilos de vida poco saludable, el 27% saludable y no se evidencia estilos de vida no saludable.

**Tabla 02: Estilos de vida según aspecto cultural de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**

Aspecto cultural	Estilos de vida						TOTAL	
	Saludable		Poco saludable		No saludable		fi	%
	Fi	%	Fi	%	Fi	%		
Alimentación	14	19.18	51	69.86	8	10.96	73	100
Higiene personal	22	30.14	46	63.01	5	6.85	73	100
Tiempo de ocio	26	35.62	37	50.68	10	13.7	73	100

Fuente: Formulario de cuestionario impreso.

**Gráfico 02: Estilos de vida según aspecto cultural de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**



Fuente: Tabla. 02

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla / gráfico 02, se evidencia que del 100% de los jóvenes evaluados el 69.86% presentaron alimentación poco saludable, el 19.18% saludable y el 10.96% no saludable; con relación al higiene personal el 63.01% presentaron higiene personal poco saludable, el 30.14% saludable y el 6.85% no saludable; y por último con relación al tiempo de ocio, el 50.68% presentaron tiempo de ocio poco saludable, el 35.62% saludable y el 13.7% no saludable.

**Tabla 03: Estilos de vida según aspecto social de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**

Relaciones interpersonales	Total	
	Fi	%
No saludable	9	12.33
Poco saludable	38	52.05
Saludable	26	35.62
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Formulario de cuestionario impreso.

**Gráfico 03: Estilos de vida según aspecto social de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**



Fuente: Tabla. 03

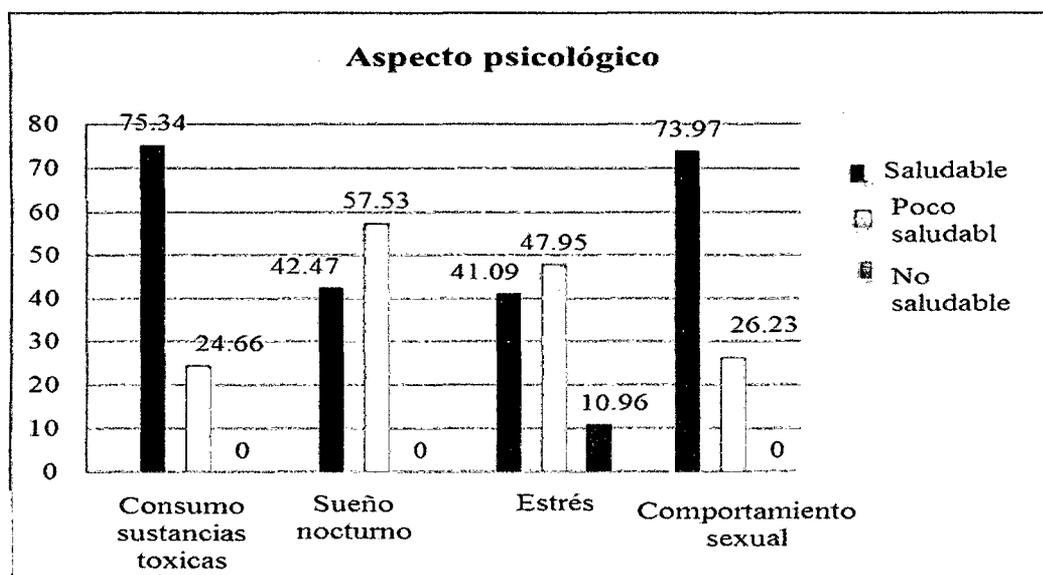
**INTERPRETACIÓN:** En la tabla/ gráfico 03, se evidencia que del 100% de los jóvenes evaluados el 52.05% presentaron relaciones interpersonales poco saludable, el 35.62% saludable y el 12.33% no saludable.

**Tabla 04: Estilos de vida según aspecto psicológico de los jóvenes de asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**

Aspecto psicológico	Estilos de vida						TOTAL	
	Saludable		Poco saludable		No saludable		fi	%
	Fi	%	fi	%	fi	%		
Consumo de sustancias toxicas	55	75.34	18	24.66	0	0	73	100
Sueño nocturno	31	42.47	42	57.53	0	0	73	100
Estrés	30	41.09	35	47.95	8	10.96	73	100
Comportamiento sexual	54	73.97	19	26.23	0	0	73	100

Fuente: Formulario de cuestionario impreso.

**Gráfico 04: Estilos de vida según aspecto psicológico de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas-2012.**



Fuente: Tabla. 04

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla/ gráfico 04, se observa que del 100% de los jóvenes evaluados el 75.34% no consumen sustancias toxicas, el 24.66% consumen sustancias toxicas; con relación al sueño nocturno el 57.53% presentaron sueño nocturno poco saludable, el 42.47% saludable y no se

evidencia sueño nocturno no saludable; respecto al estrés el 47.95% presentaron estrés poco saludable, el 41.09% saludable y el 10.96% no saludable; y por ultimo con relación al comportamiento sexual el 73.97% presentaron comportamiento sexual saludable, el 26.03% poco saludable y no se evidencia comportamiento sexual no saludable.

#### **IV.- DISCUSIÓN**

En la tabla 1: Referente a los estilos de vida, del 100% de los jóvenes evaluados, el 73%(53) presentaron estilos de vida poco saludable, el 27% (20) presentaron estilos de vida saludable y no se evidenció estilos de vida no saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por los factores socioculturales y las características personales.

En este marco se plantea que el estilo de vida saludable forma parte del estilo de vida general; es así estilos de vida se hace referencia, principalmente a los comportamientos habituales y cotidianos que se caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanente en el tiempo. Analizando, los estilos de vida, son todas las acciones que desarrolla cada persona o familia para practicar buenos hábitos y formas de convivencia de acuerdo a sus creencias y cultura, sobre todo cuando nos referimos de los jóvenes viene a ser ese hábito adquirido en la familia que ayuda proyectarse y a seguir buenos propósitos para lograr los planes y objetivos enmarcado como persona o familia, con el fin de que más adelante los jóvenes no demuestren estilos de vida inadecuado o comportamientos que afecten a su personalidad en el desarrollo de las actividades de proyección hacia el futuro como es el estudio, la ocupación laboral y otros, que la Organización Mundial de Salud(OMS) menciona que estilo de vida viene a ser de las manifestaciones culturales y así mismo una interacción de la misma para conjugar buenas conductas dentro de la sociedad.

Es así que los jóvenes practican lo que sus padres le enseñaron, hábitos y formas de convivencia desde la infancia, y tienen esa ideología presente en la juventud, por lo tanto actúan de acuerdo sus creencias, costumbres y cultura, que estos puede predisponer a los jóvenes múltiples enfermedades y además están propenso de enfermarse y tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades en la futuro.

En la tabla 2, referente a los estilos de vida según aspecto cultural, específicamente en cuanto a alimentación que presentan los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas; del 100%(73) de los jóvenes evaluados

el 69.86%(51) presentaron alimentación poco saludable, el 19.18% (14) saludable y el 10.96%(8) no saludable, entonces podemos decir que la alimentación poco saludable es cuando los jóvenes solo consumen alimentos que no contienen suficiente nutrientes para mantener la salud sana y así mismo no tienen conocimiento sobre la combinación de alimentos por la misma naturaleza de su cultura y adaptación a diferentes tipos de alimentos, entonces estos jóvenes están propensos a contraer muchas enfermedades, problemas que afecten su salud y deficiencia en el aprendizaje durante sus estudios. Es saludable cuando los estudiantes consumen alimentos que contienen nutrientes necesarios para el beneficio a nivel de organismos, pues representa el 19.18% (14) de los jóvenes evaluados durante la investigación, son jóvenes que están llevando una vida saludable, sus organismos están más preparados para cualquier ofensiva y los jóvenes tienen más posibilidades de adquirir un aprendizaje significativo durante sus estudios. Es poco saludable cuando los jóvenes consumen alimentos que carecen muy pocos nutrientes, el consumo de algunos alimentos que pueden resultar muy dañino para la salud, representa el 10.96%(8) de los jóvenes evaluados, ellos tienen menos posibilidades de tener una vida saludable y sus organismos tienen baja defensa ante cualquier enfermedad que se presenta durante el periodo de vida.

Otro aspecto considerado es higiene personal en donde se evidencia que del 100%(73) de los jóvenes evaluados el 63.01% (46) presentaron higiene personal poco saludable, el 30.14%(22) saludable y el 6.85% (5) no saludable. El 63.01% de los jóvenes presentan higiene personal poco saludable, por lo que se puede decir que tienen una deficiente práctica en el cuidado de su cuerpo y un deficiente hacinamiento dentro de la casa; y son jóvenes que muy pocas veces realizan el aseo personal: cepillado dental, lavado de manos antes y después de la comida, ducharse después de hacer cualquier actividad cotidiana, entonces tienen probabilidad de la propagación de gérmenes, enfermedades de la piel, trastornos de la piel y sensibilidad a sustancias químicas. Seguidamente el 30.14% de los jóvenes presentan higiene personal saludable, por lo que se dice que desarrollan el buen cuidado de su cuerpo manteniendo su salud sano y saludable, son más cuidadosos no tan solamente en el cuidado de su cuerpo sino también en la organización y limpieza de su entorno donde viven; y el 6.85% de los jóvenes presentan higiene no saludable,

entonces se dice que estos jóvenes no practican de manera adecuada el aseo personal y no mantienen ordenado el espacio donde ellos viven, pues están en riesgo de adquirir enfermedades de la piel y otros.

El tiempo de ocio se evidencia del 100%(73) de los jóvenes evaluados el 50.68% (37) presentaron tiempo de ocio poco saludable, entonces este porcentaje nos indica que estos no planifican o no tienen un horario establecido para aprovechar tiempos libres para ocuparse en el esparcimiento: Paseos, deportes, lectura, actividades sociales, y otras actividades de relajamiento o disfrute de su cuerpo. El 35.62% (26) de los jóvenes evaluados presentaron el tiempo de ocio saludable, los jóvenes en este caso son más cuidadosos en la organización y planificación de horarios para disfrutar su tiempo libre. El 13.7%(10) de los jóvenes evaluados presentaron tiempo de ocio no saludable, pues este resultado se evidencia que los jóvenes tienen mucha deficiencia en la planificación para ocuparse de sus tiempos libres, así mismo son jóvenes que suelen decir que no hay tiempo para disfrutar el día y cumplir las actividades académicas.

En la tabla 3, referente a los estilos de vida según aspecto social en las relaciones interpersonales de los jóvenes de asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas. Se evidencia que del 100% (73) de los jóvenes evaluados el 52.05% (38) presentaron relaciones interpersonales poco saludable, esta característica nos da entender que estos jóvenes son poco sociables e introvertidos, tienen deficiente comunicación sobre el conocimiento y las experiencias adquiridas durante el proceso de la vida. El 35.62% (26) de los jóvenes evaluados presentaron relaciones interpersonales saludable, este resultado nos precisa que los jóvenes se desenvuelven con mucha facilidad sobre el contenido y el mensaje que quieren transmitir a la persona a quien dirige y se comunica; son jóvenes que tienen muchas posibilidades y destrezas para adquirir nuevos conocimientos e involucrarse en cualquier ámbito o contexto social. El 12.33%(9) de los jóvenes evaluados presentaron relaciones interpersonales no saludable, en consecuencia el resultado nos expresa que estos jóvenes carecen de limitación para comunicarse, intercambiar, aportar nuevos conocimientos y experiencias dentro del contexto donde estudia o

vive; son jóvenes con menos posibilidades de inserción en el campo laboral y trabajos sociales.

En la tabla 4, referente a los estilos de vida según aspecto psicológico en el consumo de sustancias tóxicas de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas. Se evidencia que del 100% de los jóvenes evaluados el 75.34% no consumen sustancias tóxicas, estos jóvenes representan y demuestran una vida ordenada, buscan el bienestar físico, emocional y social, son jóvenes proactivos, valoran su autoestima y realizan práctica de valores morales y sociales en el contexto donde se encuentra, pues en ellos se percibe estilos de vida saludable. El 24.66% consumen sustancias tóxicas, pues están propensos a dañar su cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico; así mismo ocasiona deficiencias alimentarias, infecciones respiratorias y otros problemas físicos, también dificulta el recuerdo, el aprendizaje, la motivación, el trabajo y otras actividades.

Otro aspecto considerado es el sueño nocturno del 100%(73) de los jóvenes evaluados el 57.53% (41) presentaron sueño nocturno poco saludable, estos jóvenes no organizan bien el horario para conciliar el sueño y el estudio, por lo tanto tienen una deficiente calidad de vida y se aprecia cuando manifiestan cansancio, irritabilidad, poca concentración, debilidad para realizar actividades personales y académicas. El 42.47%(32) jóvenes evaluados presentaron sueño nocturno saludable ya que los jóvenes organizan o realizan actividades de estudio y otras actividades según su horario o planificación personal, los jóvenes que cumplen este aspecto importante son más destacados en su aprendizaje y suelen tener muchas oportunidades dentro del contexto social y cultural.

Aspecto psicológico en el estrés de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas. Se evidencia que del 100% (73) de los jóvenes evaluados el 47.95%(35) presentaron estrés poco saludable, este resultado nos evidencia que los jóvenes no identifican las tensiones o muchas ocupaciones durante el desarrollo de las actividades cotidianas o académicas dentro del contexto donde viven, entonces a medida que van avanzando su edad más adelante tendrán dificultades o problemas para movilizarse con mucha facilidad a nivel de sus organismos. El 41.09%(30) de los jóvenes evaluados presentaron estrés saludable,

esto nos indica que los jóvenes identifican problemas de estrés y organizan mejor sus actividades a desarrollarse dentro su contexto e instituciones donde realizan sus estudios. El 10.96% (8) de los jóvenes evaluados presentan estrés no saludable, estos jóvenes tienen problemas de tensiones y sufren de algunas molestias a nivel de sus organismos, pues en todo caso no saben organizar sus horarios para desarrollar con plenitud sus actividades. Aspecto psicológico en el comportamiento sexual de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun residentes en Chachapoyas. Se evidencia que del 100% de los jóvenes evaluados el 73.97%/(54) de los jóvenes presentaron comportamiento sexual saludable, entonces este resultado nos da entender que los jóvenes realizan una expresión de valores, roles, creencias, costumbres y una actitud predominante para buscar compañeros sexuales, obtener la aprobación de posibles parejas, formar relaciones, mostrar deseo sexual, y el coito. El 26.03%(19) de los jóvenes evaluados presentan comportamiento sexual poco saludable, se comprueba que en este caso los jóvenes no desarrollan o demuestran actitudes positivas para buscar compañeros sexuales, obtener la aprobación de posibles parejas, formar relaciones, mostrar deseo sexual, y el coito.

Contrastando con el estudio realizado por Guerrero, J; en el año 2003, titulado: "Caracterización de los estilos de vida de los escolares de las escuelas básicas nacionales de la parroquia Juan de Villegas como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Obtuvo como resultado: El 70% de los escolares prefieren actividades sedentarias, 43% ya había probado el alcohol, siendo la edad de inicio de la ingesta de bebidas alcohólicas los 9 y 10 años con predominio del género femenino sobre el masculino, 10% manifestó haber fumado y 9,9% haber probado chimó, y un alto consumo de carbohidratos y de bebidas azucaradas. Los estilos de vida caracterizados son considerados como factores de riesgos para el desarrollo de las enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares y metabólicas: como la obesidad, la diabetes mellitus, hipertensión, dislipidemia entre otros. Haciendo una comparación con esta investigación, se puede mencionar que existe resultados similares en algunos aspectos considerados en estudio ya que mayor porcentaje se evidenció un estilos de vida poco saludable; como se dice que estilos de vida son procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la

satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida; se podría decir que los jóvenes mantienen su cultura, sus costumbres, hábitos, conductas que les hace satisfacer sus necesidades y alcanzar el bienestar, pero se dice también que la cultura perfecciona el comportamiento de las personas, que este predispone al individuo a determinadas enfermedades; entonces se puede decir que los jóvenes están propensos de enfermarse y tienen mayor probabilidad de desarrollar estas enfermedades en el futuro, que Guerrero menciona en su estudio.

Oropeza en el año 2004 en su base teórica menciona, que se entiende por estilo de vida las conductas que adopta el individuo para cumplir sus planes, es decir, qué hace la persona normalmente con su tiempo para organizarlo, y la manera en que influye en su comportamiento, analizando los estilos de vida de los jóvenes viene ser una responsabilidad de cómo los padres desde la casa orientan y demuestran a sus hijos durante la etapa de desarrollo humano, practicar buenos principios de valores para la convivencia de una vida ordenada y organizada, que forma una persona para adaptarse en diferentes manifestaciones culturales y así mismo los padres tienen una responsabilidad de ser ejemplos de sus hijos sobre los comportamientos adecuados para la convivencia familiar, que más adelante influye en la vida de los jóvenes elegir buenas o malas prácticas de comportamientos para desarrollarse mejor e integrarse en la sociedad actual, que Oropeza menciona que cada persona desarrolla y demuestra estilo de vida de acuerdo a las conductas aprendidas y adquiridas en el contexto familiar. El resultado sobre estilos de vida realizado en los jóvenes estudiantes Wampis Awajun, específicamente en el tiempo de ocio nos muestra estilo de vida poco saludable, pues nos da entender que los jóvenes no organizan y planifican adecuadamente para desarrollar las actividades cotidianas. Este resultado influye desde el principio de la formación de los jóvenes en su familia, que muy poco han desarrollado en su contexto familiar la organización de vida ordenada y adecuada para la vida. Entonces los jóvenes Wampis Awajun necesitan un tiempo determinado y una orientación para organizar, planificar y adecuarse mejor para una sociedad moderna.

Ferrer en el año 2005, menciona que la esperanza de vida está condicionada en un 25% por la Genética, pero el 75% restante depende de los factores reconocidos bajo

el concepto de estilos de vida. Resulta determinante la identificación de todos estos factores de riesgo desde las edades más tempranas, ya que los hábitos y estilos de vida comienzan a desarrollarse desde que el individuo nace y una vez establecidos, se hace más difícil cambiarlos en la edad adulta. Existe una probabilidad de riesgo en la esperanza de vida hacia el futuro de los jóvenes estudiantes, por lo que según el estudio que se ha realizado arroja el mayor porcentaje de un déficit de buena práctica de estilo de vida saludable a nivel muchos aspectos que se ha considerado en este estudio, entonces decimos que las teorías que tratan sobre estilos de vida explican de manera explícita lo que pueda ocurrir hacia el futuro sobre todo en cuanto el bienestar del ser humano en el desarrollo de las etapas de vida.

Contrastando la presente investigación con la teoría “Modelo del déficit de auto cuidado de Dorothea Orem”, donde define el auto cuidado como una práctica de actividades que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar; se concluye que no guarda relación con la presente investigación ya que se evidencia un estilo de vida poco saludable en los diferentes aspectos evaluados (déficit de auto cuidado). Sin embargo guarda relación con la teoría “Modelo transcultural de Madeleine Leininger” ya que la cultura determina los patrones y estilos de vida que tienen influencia en las acciones y decisiones de las personas.

## V.- CONCLUSIONES

- ❖ Los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun la mayoría presentaron estilos de vida poco saludable, se podría decir que los jóvenes mantienen su cultura, sus costumbres, hábitos, conductas que les hace satisfacer sus necesidades y alcanzar el bienestar, además se dice también que la cultura perfecciona el comportamiento de las personas, que este predispone al individuo a determinadas enfermedades; entonces se puede decir que los jóvenes están propenso de enfermarse y tienen mayor probabilidad de desarrollar diferentes enfermedades en la futuro.
- ❖ En estilos de vida según aspecto cultural se evidencia que los jóvenes presentan un estilo de vida poco saludable, ya que presentan una inadecuada alimentación, higiene y tiempo de ocio.
- ❖ En estilos de vida según aspecto social se evidencia que los jóvenes presentan un estilo de vida poco saludable, ya que presentan deficiente relación interpersonal que esta característica nos da entender que estos jóvenes son poco sociables e introvertidos, tienen deficiente comunicación sobre el conocimiento y las experiencias adquiridas durante el proceso de la vida.
- ❖ En estilos de vida según aspecto psicológico se evidencia que los jóvenes presentan un estilo de vida poco saludable en relación a sueño y estrés, sin embargo presentan un estilo de vida saludable con respecto a consumo de sustancias toxicas y comportamiento sexual.
- ❖ Esta característica importante sobre estudio de estilo de vida de los jóvenes nos muestra mucho interés de seguir investigando para mejorar y enseñar desde la familia la buena práctica de estilo de vida saludable, que ayude a la juventud a integrarse mucho mejor en el mundo competente y en el uso de la transformación de la tecnología, así mismo mejorar buenos horizontes y metas de superación a nivel profesional y en el mundo laboral.

## **VI.- RECOMENDACIONES**

1. A los padres de familia comprometerse más en sus hijos e hijas a realizar el apoyo moral y económico desde el principio del desarrollo como persona.
2. A la Facultad de Enfermería de la UNTRM dar a conocer la investigación realizada y promover próximas investigaciones que ayude a contribuir la calidad de vida de los jóvenes Wampis Awajun en la Provincia de Condorcanqui.
3. A las autoridades de las organizaciones indígenas como: AIDSESEP, ORPIAN, FECAS y OPIWAK realizar un proyecto educativo que involucre a los jóvenes estudiantes de la universidad de Chachapoyas para seguir sus estudios superiores.
4. A las Instituciones públicas: Gobierno Regional, las Municipalidades de Condorcanqui, Río Santiago y el Cenepa considerar dentro del presupuesto participativo un plan de proyecto educativo a favor de los jóvenes estudiantes residentes en la ciudad de Chachapoyas.
5. A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas considerar a los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun en bolsa de trabajo para mejorar su condición de vida.

## **VII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **DE LIBRO:**

1. Ángel, A. (1984) "Bibliografía de la familia lingüística jíbaro." Centro de Investigación de Lingüística Aplicada, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Págs.50-80.
2. Pineda E, Alvarado E, y Canales F. (1994). "Metodología de la investigación Manual para el Desarrollo de personal de Salud", 2ª edición, Editorial panamericana de la salud Washington. Págs. 55-147.
3. Hernández, R y Fernández, C. (2003). "Metodología de la investigación",3ra edición, edit.MCG GRAW Interamericana Mexico. Págs. 266-283.
4. José, G. (1964). "Los Jíbaros del Alto Marañón, América Indígena". no. 24, págs. 31-315.
5. Marriner, Ann. (2003). Modelos y teorías de enfermería. 2da Edición. Edit. Mosby Barcelona. Págs.175-455.
6. Papilia, D; Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). "Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia" Edit.: MC GRAW –HILL Interamericana. México. Págs. 431 – 438

### **DE TESIS.**

1. Huamán, P. y Vigo, M. 2008. Relación entre estilos de vida e hipertensión arterial del adulto y adulto mayor, Hospital I Base Higos Urco Essalud, Chachapoyas.

### **SITIOS EN RED.**

1. Aniorte N. 2006. "Estilos de vida". disponible en: <http://www.telepolis.com/cgibin/web/distritodocview.doc/estilodevida/livestyle.htm>. Acceso 25/01/12.
2. Calderón, B. 2000. Epidemiología y sociología estilo de vida: disponible en [http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida) Acceso el día 21/01/12.

3. Costales, V. 2000. "Salud vida" disponible en: <http://www.sld.cu./saludvida/psicología.temas.php.idv=6091>. Acceso el día 25/01/12.
4. Ferrer M. 2005. "Estilos de vida insanos". Disponible en: <http://www.uvfajardo.sld.cu/Members/Bisval/documentos-importantes/riesgo-de-ateroesclerosis-en-la-escuela-guido-fuentes>. Acceso 16/01/12.
5. Giménez, R. 2000. "Modelos de mediación y su aplicación en mediación intercultural. Disponible en <http://www.redeseducacion.net/articulos/materiales/interculturalidad/c.%20gim%3%a9nez%20modelos%20de%20mediaci%c3%b3n.pdf> . Acceso el día 28/02/12.
6. Gómez, J. 2002. "Estilos y calidad de vida" disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>. Acceso el día 18/01/12.
7. Lemp M. y Behn V. 2006. "estilos de vida en la preadolescencia y adolescencia temprana" Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php>. Acceso 22/01/12.
8. Lowen, A. 2004 "la salud". disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>. Acceso el día 18/02/12.
9. Maya, L. 2004 "Los estilos de vida saludables y componente de la calidad de vida" disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> Acceso el día 28/02/12.
10. Pacheco, O. 2005. "Relaciones interpersonales": <http://www.definiciones.com/relaciones-interpersonales>. Acceso el día 23/01/12.
11. Pérez, M. 2001 los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida: Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.phpscriptsci\\_arttex](http://scielo.sld.cu/scielo.phpscriptsci_arttex). Acceso el día 28/01/12.
12. Rojas, J. 2003. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del auto cuidado en la atención primaria de salud. Disponible en: <http://>

[//www.encolombia.com/medicina/enfermeria/enfermeria6203progrmacuidado2.htm](http://www.encolombia.com/medicina/enfermeria/enfermeria6203progrmacuidado2.htm). Acceso el día 28/01/12.

13. Rodríguez, M. 2004 “relaciones interpersonales” disponible en: [http://www.psicopedagogia.com/definiciones/relaciones interpersonales](http://www.psicopedagogia.com/definiciones/relaciones_interpersonales). Acceso el día 28/01/12.
14. Sancho, C. 2002. “Jóvenes y estilos de vida”, disponible en: <http://www.cext.es/index/accion/detalleNoticia/id/48/> Acceso el día 28/01/12.
15. Umaña, A. 2005. “Estilos de vida y condición de salud”. Disponible en: [www.enfermeria21.com/listametas/riesgos](http://www.enfermeria21.com/listametas/riesgos). Acceso 20/09/12.
16. Tomás, R. 2008. “Teoría de la interculturalidad” Disponible en: <http://interculturalidad2.blogspot.com/2008/04/resumen-la-sociedad-multicultural.html> Accesado 22/03/12.
17. Ordu F. 2006.s “salud de los pueblos indígenas en América”. Disponible en; [www.freemedicaljournals.com](http://www.freemedicaljournals.com). Acceso 22/03/12.
18. Wales J. 2010 “Estilos de vida”. Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida). Acceso 25/09/12.

# ANEXOS



ANEXO N° 01



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**“TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS”**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**FORMULARIO DE CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS ESTILOS DE VIDA.**

**INTRODUCCION:** Este instrumento recogerá información sobre estilos de vida de los jóvenes de la asociación de estudiantes Wampis Awajun que residen en la ciudad de Chachapoyas.

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente cada pregunta y luego marque con un aspa (X) la respuesta correcta según crea conveniente, este cuestionario es anónimo necesito que respondan con veracidad y precisión estas preguntas, agradeciendo de antemano su sinceridad y colaboración.

**DATOS GENERALES.**

**Edad:**

**Grado de instrucción:**

**Sexo: (M) (F)**

<b><u>Alimentación.</u></b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>
¿Tomas desayuno diariamente?			
¿Tomas por lo menos 1 litro de agua al día?			
¿Consumen alimentos como arroz, carne, menestras?			
¿En la hora de almuerzo consumes alimentos como lentejas, arroz, carne?			
¿Consumes verduras y frutas junto con el almuerzo?			

<b><u>Higiene personal</u></b>			
¿Te lavas las manos antes y después de comer?			
¿Tienes el hábito de lavado de los dientes antes y después de comer?			
¿Mantienes siempre las uñas limpias y en perfecto estado?			
¿Te cambias la ropa en cada baño?			
¿Después de hacer deporte o una actividad física moderada, siempre entras a ducharte?			
<b><u>Tiempo de ocio</u></b>			
¿Programas el día para que salgas el fin de semana a discoteca y bares?			
¿Estás informado lo que sucede en el país?			
¿Tienes el hábito de la lectura?			
¿Participas en un evento social como fiestas, reuniones, paseos, etc.?			
¿Practicas deporte?			
<b><u>Relaciones interpersonales</u></b>			
¿Atiendes a las personas cuando te conversan?			
¿Actúas de manera positiva cuando existen problemas familiares?			
¿Respetas a las personas mayores o tus compañeros de estudio?			
¿Te relacionas con facilidad con otra persona o con tus compañeros de estudio?			
¿Tienes amigos que puedes contar tus problemas?			
<b><u>Consumo de sustancias tóxicas</u></b>			
¿Consumes bebidas alcohólicas?			
¿Cuándo participas en un evento social como fiestas te queda tomando hasta la amanecida?			
¿Es dañino para la salud consumir marihuana?			
¿Fumas cigarrillo?			

¿Cuándo sales con tus amigos a la discoteca consumes cigarrillo?			
<b><u>Sueño nocturno</u></b>			
¿El horario que Ud. descansa por la noche es específico?			
¿Adecuas horario de estudios en las noches?			
¿Recuerdas lo que sueñas al levantarte?			
¿Percibes alguna sensación física como mareos, cansancio, irritabilidad al despertar?			
¿Duermes más de 10 horas diarias?			
<b><u>Estrés</u></b>			
¿Te sientes cansado cuando estudias más de tu horario de clase?			
¿Cuando tienes trabajo te sientes con ganas de realizar en esa misma hora?			
¿Cuándo el profesor te asigna un trabajo te aburre al hacerlo?			
¿Presentas dificultad o problema para dormir?			
¿Te sientes satisfecha(o) por las cosas que realizas en tu vida cotidiana?			
<b><u>Comportamiento sexual</u></b>			
¿Expresas tus sentimientos cuando te enamoras de una chica(o) que conoces poco tiempo?			
¿Respetas tu pareja?			
¿Acudes a un establecimiento de salud para recibir consejería sobre la planificación familiar?			
¿Coordinas con tu pareja para tener relaciones sexuales?			
¿Tus relaciones sexuales son con protección?			

**ENCUESTADOR:.....FECHA:.....**

## ANEXO N° 02

### ESCALA DE CALIFICACION DEL INSTRUMENTO

Siempre	2 = puntos
A veces	1 = puntos
Nunca	0 = puntos
Puntaje máximo del instrumento	80 = puntos
Puntaje mínimo de instrumento	0 = puntos

### Valores asignados para determinar el objetivo general

- Saludable : 54 - 80 puntos.
- Poco saludable : 27 -53 puntos.
- No saludable : 0 -26 puntos.

### Para determinar los objetivos específicos se evaluará de la siguiente manera

#### Aspecto cultural: teniendo en total 15 ítems:

- Saludable : 22 -30 puntos
- Poco saludable : 11- 21 puntos
- No saludable : 0 -10 puntos

#### Aspecto social: teniendo en un total de 5 ítems:

- Saludable : 8 - 10 puntos
- Poco saludable : 4 - 7 puntos
- No saludable : 0 -3 puntos

#### Aspecto psicológico: teniendo en un total de 20 ítems:

- Saludable : 28 - 40 puntos
- Poco saludable : 14 - 27 puntos
- No saludable : 0 -13 puntos

## ANEXO 03

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Para determinar la validez estadística de los instrumentos de medición, se realizó mediante el juicio de expertos, a través de expertos y a través de las pruebas estadísticas: Binomial para cada ítem (10) de la escala dicotómica y de la Z Gauss para la aceptación total del instrumento ( $n = 70$ ), al 5% de significancia estadística.

### PRUEBA BINOMIAL

#### Hipótesis estadísticas

**Ho:**  $P = 50\%$  versus **Ha:**  $P > 50\%$

**Dónde:** P es el porcentaje de respuestas de los jueces que consideran el ítem de la escala dicotómica como adecuado.

La Hipótesis alternativa (**Ha**) indica que si el ítem de la escala es adecuado (se acepta), entonces la opinión favorable de la mayoría de los expertos debe ser superior al 50%, ya que la calidad del ítem se categoriza como “adecuado” o “inadecuado”.

#### 1) Nivel de significancia ( $\alpha$ ) y nivel de confianza ( $\gamma$ )

$$\alpha = 0.05 (5\%); \quad (1 - \alpha) = \gamma = 0.95 (95\%)$$

2) **Función de prueba:** Si la hipótesis nula es verdadera, la variable X tiene distribución binomial con  $n = 7$  y  $P = 0.50 (50\%)$ .

#### 3) Regla de decisión

Se rechazará la hipótesis nula a favor de la hipótesis alterna si el valor  $P = P [X \geq x$  cuando  $P = 0.05]$

**ANEXO 04**

**ESCALA DICOTOMICA PARA EVALUAR POR JUICIO DE EXPERTOS**

**APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

<b>Nº</b>	<b>ITEMS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	El instrumento tiene estructura lógica		
2	La secuencia de presentación de ítems es óptima		
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems es aceptable		
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles		
5	Los ítems reflejan el problema de investigación		
6	Los instrumentos abarcan en su totalidad el problema de investigación		
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación		
8	Los ítems permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación		
9	El instrumento abarca las variables e indicadores		
10	Los ítems permitirán contrastar las hipótesis		

**SUGERENCIAS:**

.....

.....

.....

.....

**Fecha:** ...../...../.....

---

**Nombre y Firma del Experto**

## ANEXO N° 05

### MATRIZ DE RESPUESTAS DE LOS PROFESIONALES DE CONSULTADOS SOBRE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACION DE LOS ESTILOS DE VIDA ELABORADO POR LA  
INVESTIGADORA LISENIA FLORES.

ITEM	EXPERTO*					TOTAL
	1	2	3	4	5	
01	1	1	1	1	1	5
02	1	1	1	1	1	5
03	1	1	0	1	1	4
04	1	0	0	1	1	3
05	1	1	1	1	1	5
06	0	1	1	1	1	4
07	1	1	1	1	1	5
08	1	1	1	1	1	5
09	1	1	1	1	1	5
10	1	1	1	1	1	5

\* Respuesta de los profesionales: 1 = Sí,                      0= No

### PROFESIONALES CONSULTADOS

PROFESIONALES CONSULTADOS
1. María Medina de Rodríguez (nutricionista)
2. Gladys B. León Montoya (Mg. En enfermería )
3. María E. Saavedra Chinchayan (Lic. En enfermería )
4. Lily Canta Ventura ( socióloga )
5. María Chero Tarrillo(socióloga)

## ANEXO N° 06

### DECISIÓN ESTADÍSTICA

Para hacer la decisión estadística de cada ítem, se compara el valor P con el valor de  $\alpha = 0.05$ , de acuerdo a la regla de decisión (columna 6), asimismo la significación estadística de la decisión se tiene en la (columna 7) de la tabla.

ITEM EVAL.	JUECES EXPERTOS				P VALOR $\leq \alpha$	SIGNIFIC. ESTAD.
	ADECUADO		INADECUADO			
	N°	%	N°	%		
1	5	100	0	0	0.03125	*
2	5	100	0	0	0.03125	*
3	4	80	1	20	0.15625	-
4	3	60	2	40	0.3125	-
5	5	100	0	0	0.03125	*
6	4	80	1	20	0.15625	-
7	5	100	0	0	0.03125	*
8	5	100	0	0	0.03125	*
9	5	100	0	0	0.03125	*
10	5	100	0	0	0.03125	-
<b>TOTAL</b>	46	92	4	8	<b>2.23089</b>	

**Fuente: Apreciación de los expertos**

\* : Significativa ( $P < 0.05$ )

\*\* : Altamente significativa ( $P < 0.01$ )

#### 1) Función de prueba

En vista que la variable a evaluar “validez del instrumento de medición” es nominal (cuantitativa), cuyas categorías posibles son “válido” y “no válido” y únicamente se puede calcular porcentajes o proporciones para cada categoría, y como la muestra (respuestas) es 50, la estadística para probar la hipótesis nula es la función normal o Z de Gauss para porcentajes:

## 2) Regla de decisión

Para 95% de confianza estadística y una prueba unilateral de cola a la derecha, se tiene el valor teórico de la distribución normal  $VT = 1.6449$

## 3) Valor calculado (VC)

El valor calculado de la función Z se obtiene reemplazando los valores de:

$N = 50$ ,  $P = 50\%$  y  $p = 100\%$ . De donde resulta que:  $VC = 2.23089$

## Decisión estadística

Comparando el valor calculado ( $VC = 2.23089$ ) con el valor teórico ( $VT = 1.6449$ ) y en base a la regla de decisión, se acepta la hipótesis alternativa al 95% de confianza estadística. Con este resultado, se acepta la validez del instrumento de medición.

## ANEXO N° 07

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La confiabilidad del instrumento de medición (cuestionario) se establece a través de la fórmula de Split Halves.

Para hallar la máxima confiabilidad se utiliza la fórmula de Spearman Brown.

El Split Halves, se obtiene en base a las varianzas individuales de los reactivos y a la varianza de la puntuación total de la prueba de impares y pares. Este se calcula con la fórmula:

**Formula: Split Halves**

$$r_{ip} = \frac{n\Sigma IP - \Sigma I(\Sigma P)}{\sqrt{[(n\Sigma I^2 - (\Sigma I)^2) [(n\Sigma p^2 - (\Sigma p)^2)]}}$$

$$R_{ip} = \frac{2 (r_{ip})}{1 + r_{ip}} = \text{Spearman Brown}$$

Expresa el máximo valor calculado de la confiabilidad



$$r_{ip} = \frac{9(5872) - 234(225)}{\sqrt{[9(6170) - (54756)] [9(5633) - (50625)]}}$$

$$r_{ip} = \frac{(52848) - (52650)}{\sqrt{[(55530) - (54756)] [(50697) - (50625)]}}$$

$$r_{ip} = \frac{198}{\sqrt{[774] [72]}}$$

$$r_{ip} = \frac{198}{\sqrt{55728}} = 0.83$$

Luego de aplicar la fórmula se obtuvo:  $r_{ip} = 0.83$

**Máximo valor calculado de la confiabilidad**

$R_{ip} = \frac{2 (r_{ip})}{1 + r_{ip}} = \text{Spearman Brown}$
--

Aplicando la formula el valor de la confiabilidad del instrumento de medición es:

$$R_{ip} = 0.90$$

Obteniéndose de esta manera una alta confiabilidad que oscila entre 0.90 y 1.