



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES DE 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 7062 NACIONES  
UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES, LIMA-PERÚ, 2016”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR  
MOGROVEJO GUIAZOLA MARIA DEL PILAR**

**ASESORA:  
MG. IDALIA MARÍA CONDOR CRISOSTOMO**

**LIMA-PERÚ 2019**

**“EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCION EDDUCATIVA SOBRE  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES DE 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 7062 NACIONES  
UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES, LIMA-PERÚ, 2016”**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016

Es una investigación El tipo de estudio fue cuantitativo porque permitió medir y cuantificar numéricamente la variable, el método experimental de diseño longitudinal, , se trabajó con una muestra de (n=63 escolares), para el recojo de la información La técnica que se ha utilizado fue la encuesta, por ser óptima para cumplir con lo que se desea en la investigación.

El instrumento fue el cuestionario con 20 ítems, para medir los conocimientos y la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en escolares de 5º de secundaria. El cuestionario consta de 3 secciones la primera parte es la presentación, en la que se estipulan los objetivos del estudio, confidencialidad y sobre todo la importancia de la participación y agradecimiento. La segunda parte pertenece a los datos generales del participante. La tercera parte constara de los 20 ítems que miden diferentes dimensiones).

### CONCLUSIONES:

Se llegó a la conclusión que la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016, se observa una mayor proporción de alumnos(as) con un estilo de vida saludable inadecuado (70.4%) y aproximadamente una tercera parte de la población en estudios presentan un estilo de vida adecuado (29.6%). Aproximadamente 1 de cada 3 alumnos(as) presentan estilo de vida saludable

**PALABRAS CLAVES:** efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludables.

## **SUMMARY**

The present investigation had like Objective: To determine the effectiveness of the educative intervention on styles of healthy life in the students of 5th of secondary of the educational institution 7062 United Nations San Juan de Miraflores 2016

It is an investigation The type of study was quantitative because it allowed to measure and numerically quantify the variable, the experimental method of longitudinal design,, we worked with a sample of (n = 63 schoolchildren), for the collection of the information The technique that has been used was the survey, for being optimal to fulfill what is desired in the investigation.

The instrument was the questionnaire with 20 items, to measure the knowledge and effectiveness of the educational intervention on healthy lifestyles in high school students. The questionnaire consists of 3 sections, the first part is the presentation, which stipulates the objectives of the study, confidentiality and above all the importance of participation and gratitude. The second part belongs to the general data of the participant. The third part will consist of the 20 items that measure different dimensions).

### **CONCLUSIONS:**

It was concluded that the effectiveness of the educational intervention on healthy lifestyles in 5th grade students of the educational institution 7062 United Nations San Juan de Miraflores 2016, we observe a greater proportion of students (as) with a style of life, it is inappropriate (70.4%) and approximately one third of the population in studies presents an adequate lifestyle (29.6%). Approximately 1 in 3 students have healthy lifestyle

**KEY WORDS:** effectiveness of the educational intervention on healthy lifestyles.

## ÍNDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESÚMEN</b>	
<b>ABSTRAC</b>	i
<b>ÍNDICE</b>	ii
<b>INTRODUCCIÓN</b>	iii
	v
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudios	5
1.5. Limitaciones	6
<b>CAPITULOII: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	12
2.3. Definición de términos	21
2.4. Hipotesis	22
2.5. Variables	23
2.5.1. Definición conceptual de las variables	23
2.5.2. Definición operacional de las variables	23
2.5.3. Operacionalización de la variable	23

<b>CAPITULOIII: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	25
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	26
3.3. Población y muestra	27
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	27
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	27
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	27
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	29
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	33
<b>CONCLUSIONES</b>	35
<b>RECOMENDACIONES</b>	37
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	38
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INTRODUCCION

La Organización mundial de la salud (OMS) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y amilantar la discapacidad y el dolor en la vejez.

La presente investigación trata sobre los estilos de vida saludables en los escolares, como se puede apreciar los hábitos que hoy en día están adoptando la mayoría de adolescentes no son adecuados siendo influenciados por muchos factores. Por tal motivo esta investigación se realizará para darle una mejora para el bien común de estos escolares.

En el distrito en el cual se va a llevar a cabo la investigación la mayoría de escolares adolescentes o jóvenes adoptan diversos hábitos que perjudican su bienestar físico mental y social poniéndolos en constantes riesgo como lo son la venta indiscriminada de sustancias psicotrópicas, el fácil acceso a consumir alimentos de origen procesados, la falta de actividad física por preferir pasar sus horas en el internet o redes sociales.

Esta investigación es importante porque permitirá tener una mejora significativa en los estilos de vida saludables de los escolares de 5º de secundaria de la institución educativa 7062 NACIONES UNIDAS San Juan de Miraflores. Hay diversas investigaciones que abalan esta investigación.

En el presente estudio de investigación consta de cinco capítulos:

**CAPITULO I:** Planteamiento de problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación, limitaciones.

**CAPITULO II:** Marco teórico, antecedentes de estudio, base teórica, definición de términos, hipótesis, variables, definición de variables, operacionalización de las variables.

**CAPITULO III:** Metodología, tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento,

**ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

Presupuesto de la investigación

Cronograma de actividades

Referencias bibliográficas

Anexos (matriz e instrumento)

## **CAPITULO I:EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA**

Desde hace algunos años la Organización Mundial de la salud (OMS) ha identificado a la salud más que como la ausencia de enfermedad, como un completo estado de bienestar físico, mental y social (biopsicosocial) este estado de bienestar se logra en gran medida mediante la realización de conductas positivas que favorezcan el mantenimiento adecuado de nuestra salud, más que la responsabilidad o atención médica. Esta modificación se ha dado, debido a que las causas de enfermedad y muerte en los últimos años se deben en su mayoría a estilos de vida y conductas poco saludables; De ahí que enfermedades coronarias, suicidio, entre otras causada por malos hábitos de alimentación, ejercicio, etc. Sean las principales causas de muerte en la actualidad.

De acuerdo a lo anterior, se reconoce la importancia de desarrollar estilos de vida saludables para mantener nuestra salud. Por estilos de vida saludables

se entiende “un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de forma sana.

En los últimos años se ha producido una re-emergencia de la temática del adolescente incrementándose la preocupación por este grupo etario debido al mayor conocimiento que se tiene de esta etapa de la vida, de sus características biológicas, psicológicas, sociales de sus necesidades, ansiedades preocupaciones y expectativas

Se ha presentado un panorama mundial de la salud de los adolescentes y sobre todo sus comportamientos que estén relacionados directamente con su salud, apoyado por los datos y tendencias más recientes, y se examinan los factores que influyen en su salud y sus comportamientos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se calcula que en 2012 murieron 1,3 millones de adolescentes, en su mayoría por causas prevenibles o tratables, otras de las principales causas de mortalidad entre los adolescentes son el VIH, el suicidio, las infecciones de las vías respiratorias inferiores y la violencia interpersonal. Según las cifras disponibles, en 2010 se registraron 49 nacimientos por cada 1000 muchachas de 15 a 19 años en el mundo entero.

La mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad y la morbilidad entre los adolescentes siguen siendo elevadas. Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de años posteriores.

Fomentar prácticas saludables durante la adolescencia y adoptar medidas para proteger mejor a los jóvenes contra los riesgos sanitarios es

fundamental para la prevención de problemas de salud en la edad adulta y para la futura infraestructura de salud y social de los países

La situación de salud de los adolescentes peruanos en su mayoría es muy preocupante, continúa siendo de gran preocupación el alto índice de embarazos adolescentes. Según los resultados de la ENDES (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar) 2013, del total de adolescentes de 15 a 19 años el 13.9% ya estuvo alguna vez embarazada.

Los mayores porcentajes de maternidad adolescente se presentan entre las mujeres con educación primaria (36.2 %), en las residentes de la Selva (23.7%), entre las que se encuentran en el quintil inferior de riqueza (23.9%) y en el área rural (20.3%). Mientras que menores porcentajes se aprecian en Lima Metropolitana (10.6%), entre aquellas con educación superior y en las del quintil superior de riqueza (8.5% y 5.6%, respectivamente).

En cuanto a la salud nutricional entre los años 2000 y 2013, la anemia en las adolescentes mujeres de 15 a 19 años disminuyó de 29% a 17.7%. Sin embargo, en este aspecto preocupa la creciente aparición del sobrepeso que afecta 23.6% de adolescentes hombres y mujeres peruanos, y suele ser más frecuente en la zona urbana que en la rural.

El consumo drogas legales e ilegales aumenta alarmantemente en los menores y así lo refleja las estadísticas del Ministerio de Salud: en lo que va del año 2013 ,1,150 adolescentes de entre 12 y 17 años han recibido atención médica en los hospitales públicos del país por sufrir adicciones a la cocaína y a la marihuana. Asimismo, entre enero y julio se ha brindado tratamiento en dichos establecimientos a un total de 1,987 menores con serios problemas de alcoholismo.

En el distrito de San Juan de Miraflores en la zona San Juan y la urbanización Pamplona se puede observar que los estilos de vida de los adolescentes no son óptimos, su estado de salud son deficientes. Los problemas de salud son prevenibles o tratables más comunes en esta jurisdicción son: la inactividad física, problemas en la alimentación aumento

de embarazos a temprana edad, consumo indiscriminado de alcohol y tabaco.

A raíz de esta **percepción propia surge esta intervención** , en la **Institución Educativa 7062 Naciones Unidas donde se llevó a cabo esta investigación**; al tener contacto con las autoridades y docentes de la institución educativa constataron lo observado , que en su mayoría muchos de los alumnos en el caso de las mujeres ponen excusas para no realizar el curso de Educación Física , sus tipos de dieta no son adecuadas debido a que los alimentos que se les proporcionan a través de los quioscos es de procedencia artificial y con alto contenidos de grasas , en su mayoría los jóvenes ya iniciaron su vida sexual y no tienen conocimientos sobre el correcto uso de los métodos anticonceptivos . En varias ocasiones el director del colegio ha encontrado en los baños a alumnos consumiendo sustancias toxicas (marihuana y otros).

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre “Estilos de vida saludable” en escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar el conocimiento que tienen los escolares sobre estilos de vida saludables (pre-test): en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad en los escolares de 5to de secundaria de la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016.

-Realizar intervención educativa sobre estilos de vida saludables a los escolares de 5to de secundaria de la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016.

- Evaluar el conocimiento que tienen los escolares de 5to de secundaria de la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016, después de aplicar la intervención educativa (post-test) en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol, tabaco y sexualidad

#### **1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO**

Actualmente los estilos de Vida no saludables es un problemática de salud que se manifiesta en edades tempranas de la vida de la persona sobre todo en la niñez y adolescencia. A pesar de existir programas y estrategias para disminuir su incidencia, estos no son lo suficiente.

Una serie de estudios han puesto de manifiesto los cambios de estilos de vida con tendencia a las dietas desequilibradas, la disminución de la actividad física es las instituciones educativas sobre todo la ingesta del Tabaco y el alcohol a temprana edad siendo estos factores para desarrollar enfermedades en un futuras.

En la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas aún no se cuenta con investigaciones sobre los conocimientos que tienen los adolescentes sobre los estilos de vida saludables y cómo repercute sobre la salud, por ello se

hace necesario desarrollar un proyecto sobre la efectividad de una intervención educativa sobre estilos de vida saludables.

La enfermera que labora en el primer nivel de atención deberá contribuir en disminuir la incidencia de esta problemática a través de la planificación e intervención de actividades preventivos promocionales en base métodos novedosos para mejorar los estilos de vida para evitar el sedentarismo mediante la actividad física, tener una alimentación adecuada de acuerdo a su requerimiento energético y su edad, para reducir problemas metabólicos como la diabetes , tener recomendaciones y consejos adecuados sobre cómo tener una sexualidad saludable que necesita el adolescente.

#### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION**

La investigación en un principio fue viable no hubo ningún tipo de restricción pero conforme paso el tiempo ocasionalmente aparecieron limitaciones por el cual en momentos se dejó de investigar se produjeron porque no se contó con el apoyo de algunos maestros y alumnos y a medida que se iba desarrollando la investigación los presupuestos asignados no llego a cubrir todo lo asignado acortando algunas actividades que se tenían planeadas

## **CAPITULO II: MARCO TEORICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

#### **2.1.1 ANTECEDENTES NACIONALES**

**Bach. Burga Guzmán Diego Rafael, Bach. Sandoval Rubiños Judith Eliana, (2012) Chiclayo, se realizó una investigación programa educativo titulado “EL MUNDO ADOLESCENTE: ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHICLAYO 2012” la investigación de tipo Cualitativa; la muestra fueron 7 adolescentes mujeres de 16 a 17 años .**

*Se obtuvo los siguientes resultados La adolescencia es una etapa en la que aumentan los requerimientos calóricos por el crecimiento y desarrollo, por lo que deben mantener conocimientos sobre*

*alimentación equilibrada que consta de 3 comidas, desayuno, almuerzo, cena, y refrigerios. Esta situación no se evidencia en los adolescentes, ya que omiten el desayuno por falta de tiempo, el refrigerio basado en comida chatarra y la cena es el almuerzo recalentado , El sueño es un factor importante dentro de la vida del adolescente, pues un buen descanso ayuda a un adecuado desarrollo de todo el cuerpo, pero este se ve interrumpido por la rutina que ellas llevan, pues no descansan adecuadamente, y esto les genera diversos problemas que las conlleva al agotamiento físico y mental además los adolescentes no realizan actividad física , es decir ha sido reemplazado por el facilismo de la tecnología: videojuegos, internet, amigos, por la modernidad de usar escaleras eléctricas, ascensores, etc.*

**Quispe Montañez ,Raúl , (2012) Perú, realizo una investigación titulada “intervención educativa sobre el nivel de conocimientos acerca de la sexualidad y enfermedades de transmisión sexual de la institución educativa Isaías Ardiles del Distrito de Pachacamac 2012”.La investigación es de tipo cuantitativo, pre experimental ; la población estuvo conformada por 243 alumnos de ambos sexos , el instrumento fue el cuestionario .**

*Se obtuvo los siguientes resultados: el 49% conocen sobre la sexualidad y las enfermedades de transmisión sexual, el 35% conoce como se trasmite transmite el VIH/Sida. Se concluye que los adolescentes antes de la intervención educativa tenían un conocimiento medio sobre formas de transmisión VIH/Sida y tienen una actitud de aceptación hacia prácticas riesgosas*

Grimaldo Isaac , Napa Anton , Perú, 2015 realizaron una investigación en el cual quisieron determinar la “Efectividad de un

programa de intervención de enfermería en los conocimientos sobre estilos de vida saludables y la sexualidad en adolescentes de la I.E.P. “Nazareno” del distrito de Villa María del Triunfo”. Su metodología de investigación es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi – experimental, de un solo diseño y de corte transversal; la población estuvo constituida por 52 adolescentes. Se utilizó como instrumento un cuestionario. Se obtuvo como resultados: antes del desarrollo del programa de enfermería 52 (100%) adolescentes no conocían sobre sexualidad, luego de la ejecución de la misma, el 96.15% (50) estudiantes conocen sobre este aspecto. Conclusiones: El programa de intervención de enfermería desarrollado es efectivo porque generó incremento significativo en los conocimientos sobre sexualidad en la población adolescente de la I.E.P. “Nazareno” . La gran mayoría de adolescentes 96.15% (50) luego de participar en el programa educativo conoce sobre sexualidad lo cual permitirá que los mismos afronten de manera positiva los cambios que ocurren en esta etapa y puedan tomar decisiones asertivas al respecto

**La universidad del Norte Facultad de medicina, (2009), Chiclayo realizó la investigación denominada “Intervención Educativa sobre la alimentación, la actividad física y el evitar el consumo de tabaco y alcohol de los escolares en una institución educativa”, que es de tipo cualitativa con diseño fenomenológico, que tuvo como participantes a 110 adolescentes de 4to grado de secundaria (14 – 15 años). Utilizó Como instrumentos la entrevista abierta a profundidad.**

*Se obtuvo los siguientes resultados proposicionales como: El 80 % de los adolescentes no tenían conocimientos adecuados sobre la alimentación la actividad física y el evitar el consumo de tabaco y*

*alcohol de los, solo un 10 % si tenían conocimientos adecuados antes de la intervención .Después de la intervención educativa los conocimientos aumentaron de forma significativa en 85%*

## **2.1.2 ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

**Córdoba Adaya Diana, Carmona González Maricela , Terán Varela Omar Ernesto , Márquez Molina Ofelia, (2013) México, elaboraron una investigación titulada “ Programa Educativo Estilo de vida saludables y nutrición en : estudio experimental de corte transversal” .El estudio es de tipo cuantitativo , aplicativo , de corte transversal ; la población en estudio estuvo conformada por 404 estudiantes , el instrumento fue la aplicación del cuestionario .**

*Los resultados fueron de acuerdo a los estilos de vida antes del programa el 5% tenían conocimientos alto. El (14,2%) de los estudiantes tenían conocimientos bajos .El programa también se encontró que el (11,9%) tenían malos hábitos alimenticios y como condicionante al sedentarismo; además a pesar de tener los conocimientos sobre las consecuencias del alcohol lo consumían. En conclusión, fundados en los resultados obtenidos, se puede concluir que después de la aplicación de la intervención en las áreas que no tenían conocimiento la intervención no fue efectiva.*

**Latorre Millán, Miriam , Bueno Lozano, Gloria , (2013) Zaragoza realizaron una investigación titulada “Efectos de un programa de intervención sobre el estilo de vida en un grupo de adolescentes” .La investigación es de tipo cuantitativo, tiene un diseño prospectivo longitudinal, se realizó con un grupo de 28 pacientes púberes (14 varones y 14 mujeres).**

*Resultados: Antes de realizar el programa los adolescentes, el 51.7% (16) desconocían sobre los estilos de vida saludables, el 42.9% (12)*

*conocía. Tras la intervención se encontraron ciertas mejorías fue efectiva en un 67.9% (19) y inefectiva en 32.1% (9). Algunas de ellas tuvieron lugar en los hábitos dietéticos y sedentarios. Conclusiones: La intervención realizada mejoró parámetros relacionados con los hábitos alimenticios y actividad física.*

**Greppi Guillermo Miguel, (2012), Argentina realizo una investigación titulada “ Efectos de un programa educativo sobre estilos de vida saludables en escolares adolescentes”. La investigación es de tipo cuantitativo, aplicativo, transversal observacional. Su muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de una edad comprendida entre 16 y 18 años, 40 de la escuela Boneo y 40 de la escuela Servando Bayo, su instrumento fue la encuesta cerrada.**

*Se obtuvo como resultado lo siguiente, antes de aplicar el programa los conocimientos en la alimentación, actividad física y habientes libres de alcohol y tabaco de los escolares adolescentes eran deficientes 82,5% (66) y 17.5 %(14) tenían conocimientos eficientes debido a factores externos, el programa fue efectivo en un 83.8% (67) e inefectiva en 16.3% (13). Después del programa hubo un aumento de los conocimientos en el 87.2 (68) % de todos los escolares.*

**Mahecha Monje Jaime, Figueroa Calderón Cristian Javier,(2011) Huila-Colombia, realizaron una investigación titulada” Los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila”. La investigación es de tipo cuantitativa, descriptiva, de corte transversal; la población estuvo conformada por 916 estudiantes de básica secundaria de instituciones educativas públicas y privadas de ambos sexos, el instrumento fue el cuestionario.**

*Se obtuvo los siguientes resultados los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. Considerando sus prácticas son: el 1,5% como poco saludable, 91,9% saludable, y 6,5% muy saludable.*

*Se concluye que los adolescentes escolares no tienen información suficiente para hacer prácticas saludables, la sensación de invulnerabilidad del adolescente lo lleva a prácticas imprudentes. Para consolidar las creencias en hábitos, se deben implementar programas públicos que posibiliten la actividad física organizada y metódica.*

## **2.2. BASES TEORICAS**

### **2.2.1. INTERVENCION EDUCATIVA**

La intervención es el elemento nuclear de todo proceso de enseñanza-aprendizaje en el cual se basa en los cuatro pilares fundamentales del aprendizaje. Cualquier intervención parte de previa evaluación (pre-test), a la que sigue un entrenamiento estratégico es decir diferentes ponencias de acuerdo al tema que se desea dar a entender que finaliza con una evaluación final, útil para contrastar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado en las intervenciones educativas se debe de tener en cuenta los ámbitos que engloba como los problemas sociales, ambientales, problemas culturales educativos y grupos excluidos o en situación de riesgo.

Las funciones de la intervención educativa son: sustitutoria, asistencial, terapéutica, integral, rehabilitadora, educativa, preventiva promocional

Estrategia que conlleva a mejorar o cambiar un ámbito o contexto determinado, en el que inciden los actores sociales. La participación activa en el proceso permitirá que la intervención este enfocada en las necesidades reales de los grupos a quienes va dirigida

### **2.2.2 ESTILOS DE VIDA**

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

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

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

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

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

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables.

### **2.2.3 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

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

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

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.

Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.

Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

Tener satisfacción con la vida.

Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

Capacidad de autocuidado.

Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.

- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.

- Comunicación y participación a nivel familiar y social.

Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencidos de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

#### **2.2.4 NUTRICION Y ALIMENTACION SALUDABLE**

Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo energía y unas sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Por lo tanto alimento y nutriente y alimentación y nutrición son conceptos diferentes.

La alimentación es un proceso voluntario del cual las personas seleccionan sus alimentos hasta proporcionar sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos.

Para que una alimentación sea la mas precisa se tiene que tener en paso como debe ser esta:

Suficiente: la dieta debe de cubrir la demanda de energía (calorías).

Completa: debe de proporcionar todos los nutrientes.

Armónica: los alimentos y nutrientes tienes que guardar una proporción adecuada.

Adecuada: la alimentación tiene que ser individualizada, según la situación fisiológica y patológica.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como: obesidad diabetes , enfermedades cardiológicas y cerebrovasculares , hipertensión arterial , dislipemia , osteoporosis , algunos tipos de cáncer anemia , infecciones

### 2.2.5 ACTIVIDAD FISICA

Según la Organización Mundial de la Salud OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

<b>Definiciones relacionadas con la actividad física</b>	
<b>Actividad física</b>	Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.
<b>Ejercicio</b>	Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
<b>Deporte</b>	Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

<b>Forma física</b>	Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.
---------------------	--

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada

#### **2.2.6 HABITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO**

El consumo de drogas constituye un factor de alto riesgo en la sociedad y sobre todo en la población juvenil, por esta razón es importante hablar de prevención no solo de drogas sino también del alcohol y tabaco y cómo prevenir las adicciones , ya que son factores que afectan no solo la productividad, la pérdida de materia prima, el ausentismo, las relaciones interpersonales, sino que además pueden generar accidentes con consecuencias mortales o en la salud física y mental de la persona . Por lo tanto, se hace indispensable realizar campañas para prevenir las drogas e implementar Programas de Prevención del Consumo de Sustancias adictivas.

El riesgo del abuso de drogas aumenta en gran medida tiempos de transición. Para un adulto, un divorcio o la pérdida de un trabajo pueden llevar al abuso de drogas. Para un adolescente, los periodos de riesgo incluyen mudarse o cambiar de escuela. En la adolescencia temprana, cuando los niños pasan de la primaria a la escuela media, se enfrentan a situaciones sociales y académicas nuevas y desafiantes. A menudo, durante este período, los niños

están expuestos a sustancias que se prestan al abuso (como los cigarrillos y el alcohol) por primera vez. Cuando entran a la escuela secundaria, los adolescentes pueden enfrentarse a una mayor disponibilidad de drogas, al consumo de drogas por parte de adolescentes mayores o a actividades sociales donde el consumo es común.

El impacto del consumo y adicción a sustancias tóxicas puede conllevar a sufrir problemas de salud muy severos como Enfermedades cardiovasculares ACV (accidente cerebrovascular) Cáncer VIH/SIDA Hepatitis B y C enfermedades pulmonares , trastornos mentales.

Nola Pender en su teoría identifica en el individuo sus factores cognitivos-preceptuales son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables la teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria. Este modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

“hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”

### **2.2.7 SEXUALIDAD**

Es un proceso dinámico y complejo que comienza cuando nacemos, se manifiesta de distintas maneras a lo largo de nuestra vida e involucra también nuestros sentimientos, emociones y el proceso de conformación de nuestra identidad. La sexualidad tiene que ver con la forma de vestirse, de moverse, de expresarse y de relacionarse con los demás.

El desarrollo sexual se evidencia en el plano emocional y en el plano físico.

**En lo emocional:** Por la aparición de nuevos intereses, como ir a bailar, hacer deporte, o pasar más tiempo con amigos. Pero también en la aparición de nuevos sentimientos y sensaciones físicas, tales como los primeros enamoramientos, ilusiones y desilusiones.

**En lo físico:** Por el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (vello púbico, voz más grave en varones y desarrollo de mamas y ensanchamiento de caderas en mujeres, entre otros). Se acentúan las diferencias físicas entre los varones y las mujeres . Además, los genitales y otras partes del cuerpo aparecen, más que antes, como fuente importante de sensaciones placenteras.

En la adolescencia es importante aprender nuevos cuidados y hábitos saludables.

Hablar de salud sexual y reproductiva, es hablar de...

- La capacidad de disfrutar de una vida sexual segura, responsable, placentera y libre de coerción o violencia
- La libertad para decidir si tener o no relaciones sexuales
- El poder de decidir si tener hijos o no, cuántos y cuándo
- El derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual

- los cuidados durante el embarazo y el parto
- La prevención del cáncer de mama, de cuello de útero y de próstata
- El tratamiento de la infertilidad

Es recomendable que al comenzar a transitar la pubertad tanto los varones como las mujeres puedan tener una entrevista con un médico (pediatra, generalista, clínico, ginecólogo, etc.)

En hospitales y centros de salud hay servicios de consejería en salud sexual y reproductiva donde orientarse y acceder gratis a los distintos **métodos de anticoncepción** y prevención de Infecciones de transmisión sexual (ITS).

Los y las adolescentes tienen derecho a la atención confidencial. Esto quiere decir que todo lo que hablen con el médico está protegido por el secreto profesional y nadie más puede saberlo.

### **2.2.8 Rol de enfermería en los estilos de vida**

La profesión de enfermería, es la disciplina en la salud que se encarga de ofrecer atención a la persona enferma o sana, familia y comunidad de forma holística a través de la asistencia, educación, o investigación .31 En este marco se hace primordial la participación del enfermero para la promoción de salud, en el área comunitaria, enfocado en las primeras etapas de vida como la niñez y la adolescencia.

Promover estilos de vida saludables ayudara a prevenir una serie de problemas de salud en la etapa adulta

Los estilos de vida saludables es parte de esa tarea considerada un eje importante para el desarrollo y crecimiento óptimo en todas las dimensiones del adolescente y como parte del trabajo extramural de enfermería.

Para llegar a dicha tarea existen estrategias de salud, tal como la educación para la salud, que parte del primer nivel de atención y está dirigido a la persona familias, comunidades, colegios, etc. que necesitan orientación para prevenir riesgos a futuro, esto es la promoción y prevención de la salud.

Parte de esta estrategia es desarrollar unas intervenciones educativas

El ámbito escolar es el mejor escenario para ejecutar programas educativos y lograr mejores resultados sobre todo si se busca cambios en los estilos de vida , tal como la alimentación , actividad física , los hábitos del consumo de alcohol y tabaco y la sexualidad en el adolescente

### **2.2.9 Teoría de enfermería para la promoción para la salud**

Nola J.Pender en su modelo de promoción de la salud identifica los factores cognitivos y perceptuales como los principales determinantes de la conducta de promoción de salud. Perfil del estilo de vida promotor de la salud su objetivo es valorar el estilo de vida promotor de la salud.

Balanzas de beneficios-barreras del ejercicio físico: sirve para calibrar los factores cognitivos y perceptivos de los beneficios percibidos y de las barreras percibidas para el ejercicio físico

## **2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

### **2.3.1 Adolescencia**

Es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico , sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad .

Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas,

científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

### **2.3.2 Estilos de vida saludable**

Un estilo de vida saludable genera una repercusión directa y positiva en la salud a nivel físico y nivel psicológico, en general los efectos más importantes se evidencian en: una buena salud, mayor energía y vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso. A lo largo de diversas investigaciones se ha identificado que desarrollar estilos de vida saludables (mantener un peso saludable, realizar ejercicio periódicamente, llevar una dieta adecuada) reduce en un 80% la aparición de enfermedades crónicas

### **2.3.3 Intervención Educativa**

Es el elemento nuclear de todo proceso enseñanza aprendizaje. Cualquier tipo de intervención parte de una evaluación previa, a la que le sigue un entrenamiento estratégico que finaliza con una evaluación final útil para constatar la eficacia del todo el procedimiento desarrollado

## **2.4 HIPOTESIS**

### **2.4.1 Hipótesis General**

la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016, se observa una mayor proporción de alumnos(as) con un estilo de vida saludable es inadecuado

### **2.4.2 Hipotesis Específica**

- Los conocimientos de los adolescentes de 5º de secundaria sobre estilos de vida saludable en las dimensiones de alimentación,

hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad, antes de aplicar la intervención educativa, es inadecuado.

- Los conocimientos de los adolescentes de 5º de secundaria sobre estilos de vida saludable en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad después de aplicar la intervención educativa, es adecuado.

## **2.5 VARIABLES**

### **2.5.1 Definición conceptual de la variable**

#### **Intervención Educativa**

La intervención es el elemento nuclear de todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Cualquier intervención parte de una evaluación previa, a la que sigue un entrenamiento estratégico que finaliza con una evaluación final, útil para contrastar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado

#### **Conocimiento sobre estilos de vida saludable**

El tener un conocimiento sobre el estilo de vida puede influenciar en los las diferentes dimensiones de como pueda llevar su estilo y calidad de vida ya sea de forma saludable o no saludable.

### **2.5.2 Definición operacional de la variable**

La Intervención Educativa que se realizará en los alumnos del 5to año de secundaria se evaluará como:

- Efectiva
- Inefectiva

El conocimiento sobre estilos de vida saludables se medirá:

Considerándose las siguientes escalas

- Alto: 15 – 20 puntos
- Medio: 8 – 14 puntos
- Bajo: 0 - 7 puntos

### 2.5.3 Operacionalización de la variable

Variable	Dimensión	Indicadores
Conocimientos sobre estilos de vida saludable	Alimentación	Tipos de alimentos : energéticos , constructores , reguladores Tipos de alimentación: saludable , no saludable
	Hábitos de actividad física	Frecuencia Tipos de ejercicios
Intervención Educativa	Hábitos de Consumo de alcohol y tabaco	Causas Consecuencias
	Sexualidad	Métodos anticonceptivos Enfermedades de transmisión sexual

## **CAPITULO III: METODOLOGIA**

### **3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de estudio fue cuantitativo porque permitió medir y cuantificar numéricamente la variable, el método experimental de diseño longitudinal,

Según Alcance Cuantitativa Porque la investigación es empírica, sistemática de los fenómenos sociales a través de técnicas estadísticas, matemáticas o informáticas

Según los Resultados Cuasi experimental Es un estudio donde no hay manipulación de la variable y es un diseño pre prueba y post prueba con un solo grupo

Según recolección de datos Longitudinal Porque se estudia las variables al mismo grupo de manera consecutivas para ver los cambios y ver si se ha modificado a través del tiempo

Según el Tiempo Prospectivo Porque la recolección de datos conforme pasan los hechos

### **3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

San Juan de Miraflores es uno de los 43 distritos que conforman la provincia de Lima, en el Perú. Limita al norte con el Distrito de La Molina, al este con el Distrito de Villa María del Triunfo, al sur con el Distrito de Villa El Salvador y San Pedro de los Chorrillos ; y al oeste con el Distrito de Santiago de Surco. Considerado distrito histórico y emprendedor en diferentes rubros además estar muy poblado con 404 000 habitantes.

La institución educativa N° 7062 Naciones Unidas del estado es uno de los 36 colegios que se encuentran dentro del distrito, está ubicado en el Jirón Joaquin Bernal 3 Zona A - San Juan , Lima-Perú tiene nivel primaria y secundaria turno mañana y tarde ; cuenta con seis aulas por año académico divididas por secciones . Sus horarios van de 8:00 a.m. a 13:00 p.m. turno mañana y de 1:00 a 6 p.m. turno tarde.

El colegio está a cargo del Mg. Marco Antonio Ramírez Cárdenas

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estudiantil estuvo conformada por un total de 204 escolares que tienen de 15 a 17 años de edad de ambos sexos que cursan el 5to año del nivel secundaria que están matriculados y acuden a la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas.

La muestra se obtuvo mediante la técnica de muestra no probabilística de tipo por conveniencia quedando conformada por 63 alumnos que están en 5ºE y 5ºF de secundaria de la institución educativa Naciones Unidas.

- Criterios de inclusion
  - Escolares de ambos sexos que estén matriculados en la institución educativa Naciones Unidas
  - Alumnos de 5<sup>o</sup> de secundaria
  
- Criterios de exclusion
  - Alumnos de 1<sup>o</sup> a 4<sup>o</sup> de secundaria
  - Alumnos de otras instituciones educativas

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se ha utilizado fue la encuesta, por ser óptima para cumplir con lo que se desea en la investigación.

El instrumento fue el cuestionario con 20 ítems, para medir los conocimientos y la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en escolares de 5<sup>o</sup> de secundaria.

El cuestionario consta de 3 secciones la primera parte es la presentación, en la que se estipulan los objetivos del estudio, confidencialidad y sobre todo la importancia de la participación y agradecimiento. La segunda parte pertenece a los datos generales del participante. La tercera parte constara de los 20 ítems que miden diferentes dimensiones.

### **3.5 VALIDEZ Y CON FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez se ha realizado a través de la binominal por 5 jueces expertos en el área en la cual se está investigando teniendo como resultado 0.81 es válido y la confiabilidad se realizó a través de una prueba piloto y el Alpha de Crombach fue de 0.67.

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

Previo a la recolección de datos se realizó los trámites administrativos pertinentes a través de un oficio remitido por la Escuela Profesional de Enfermería el cual estuvo dirigido al director Marco Antonio Ramírez Cárdenas de la institución educativa naciones unidas, a fin de obtener la autorización respectiva. Así mismo se coordinó con los docentes tutores responsables de las secciones del 5to E y F de nivel secundaria para tener acceso a la aplicación del instrumento.

Se estableció un cronograma de recolección de datos en coordinación de los tutores de cada sección, a través de una intervención educativa que consta de sesiones dinámicas con técnicas expositivas-participativas.

Se les explico a los estudiantes la finalidad de la investigación y la importancia de su participación. Luego se realizó la recolección de datos, aplicándose el instrumento a los escolares para lo cual se les dio un tiempo de 15 minutos a cada sección para desarrollarlo (pre test).

Para el desarrollo de las unidades se utilizó la metodología participativa. Las técnicas fueron expositivas, discusión grupales y lluvia de ideas. Al término de las tres unidades se aplicó el pos test, para evaluar los resultados de la intervención

Los datos fueron procesados a través de una matriz de codificación establecida en el programa de Microsoft Excel y SPSS, y los resultados obtenidos serán expuestos a través de tablas presentando su análisis e interpretación de cada información obtenida. Para la medición de las variables se asignó 1 punto a la respuesta correcta y 0 a la respuesta incorrecta, luego se realizó la tabulación respectiva del grupo experimental.

Finalmente los resultados fueron presentados en tablas y/o gráficos estadísticos para su análisis e interpretación considerando la base teórica y los objetivos propuestos.

## CAPITULO IV: RESULTADOS

**TABLA NRO. 01: EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016**

<b>EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>h<sub>i</sub></b>
Inadecuado	44	70.4
Adecuado	19	29.6
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>

Análisis:

Sobre la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016, se observa una mayor proporción de alumnos(as) con un estilo de vida saludable inadecuado (70.4%) y aproximadamente una tercera parte de la población en estudios presentan un estilo de vida adecuado (29.6%). Aproximadamente 1 de cada 3 alumnos(as) presentan estilo de vida saludable.

**TABLA NRO. 02: DETERMINAR EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS ESCOLARES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (PRE-TEST): EN LAS DIMENSIONES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO Y SEXUALIDAD EN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016.**

<b>CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS ESCOLARES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (PRE-TEST)</b>		
Inadecuado	34	53.7
Adecuado	29	46.3
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>

**Análisis:**

Sobre el conocimiento que tienen los escolares de estilos de vida saludables (pre-test): en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de miraflores 2016, se observa que la mayoría de alumnos(as) presentan un conocimiento inadecuado en la dimensión alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad en un (53.7%) y el 46.3% presentan un conocimiento adecuado. Aproximadamente 5 de cada 10 alumnos(as) presentan nivel de conocimiento inadecuado antes del test.

**TABLA Nro. 03: REALIZAR INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016.**

<b>REALIZAR INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>h<sub>i</sub></b>
Inadecuado	18	24.1
Adecuado	45	75.9
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>

**Análisis:**

Con respecto a realizar una intervención educativa sobre estilos de vida saludables a los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016., se observa que la mayoría de escolares(as) opinan que es adecuado (75.9%) y con menor proporción opinan que es inadecuado sobre el consumo de alcohol y tabaco (24.1%). Aproximadamente 1 de cada 4 alumnos(as) presentan nivel de conocimiento adecuado.

**TABLA Nro. 04: DETERMINAR EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016, DESPUÉS DE APLICAR LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA (POST-TEST) EN LAS DIMENSIONES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SEXUALIDAD**

<b>DESPUÉS DE APLICAR LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>POST TEST</b>	
Inadecuado	9	14.8
Adecuado	54	85.2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>

**Análisis:**

En el conocimiento que tienen los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016, después de aplicar la intervención educativa (post-test) en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol, tabaco y sexualidad, se evidencia mayor proporción estudiantes con un conocimiento adecuado sobre la alimentación, (85.2%) y con menor proporción presentan un de conocimiento inadecuado (14.8%). Aproximadamente 1 de cada 7 alumnos(as) presentan un conocimiento adecuado después del test.

## DISCUSION

EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016

Se encontró similitud con la tesis presentada por Bach. Burga Guzmán Diego Rafael, Bach. Sandoval Rubiños Judith Eliana, (2012) Chiclayo, se realizó una investigación programa educativo titulado “EL MUNDO ADOLESCENTE: ESTILOS DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHICLAYO 2012” la investigación de tipo Cualitativa; la muestra fueron 7 adolescentes mujeres de 16 a 17 años .

DETERMINAR EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS ESCOLARES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (PRE-TEST): EN LAS DIMENSIONES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO Y SEXUALIDAD EN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016

Se encontró similitud con la tesis presentada por Quispe Montañez ,Raúl , (2012) Perú, realizo una investigación titulada “intervención educativa sobre el nivel de conocimientos acerca de la sexualidad y enfermedades de transmisión sexual de la institución educativa Isaías Ardiles del Distrito de Pachacamac 2012”.La investigación es de tipo cuantitativo, pre experimental ; la población estuvo conformada por 243 alumnos de ambos sexos , el instrumento fue el cuestionario .

REALIZAR INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016

Se encontró similitud con la tesis presentada por La universidad del Norte Facultad de medicina, (2009), Chiclayo realizó la investigación denominada “Intervención Educativa sobre la alimentación, la actividad física y el evitar el consumo de tabaco y alcohol de los escolares en una institución educativa”, que es de tipo cualitativa con diseño fenomenológico, que tuvo como participantes a 110 adolescentes de 4to grado de secundaria (14 – 15 años). Utilizó Como instrumentos la entrevista abierta a profundidad.

DETERMINAR EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS ESCOLARES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES 2016, DESPUÉS DE APLICAR LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA (POST-TEST) EN LAS DIMENSIONES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SEXUALIDAD

Se encontró similitud con la tesis presentada por Córdoba Adaya Diana, Carmona González Maricela , Terán Varela Omar Ernesto , Márquez Molina Ofelia, (2013) México, elaboraron una investigación titulada “ Programa Educativo Estilo de vida saludables y nutrición en : estudio experimental de corte transversal” .El estudio es de tipo cuantitativo , aplicativo , de corte transversal ; la población en estudio estuvo conformada por 404 estudiantes , el instrumento fue la aplicación del cuestionario .

## CONCLUSIONES

Se llegó a la conclusión que la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores 2016, se observa una mayor proporción de alumnos(as) con un estilo de vida saludable inadecuado (70.4%) y aproximadamente una tercera parte de la población en estudios presentan un estilo de vida adecuado (29.6%). Aproximadamente 1 de cada 3 alumnos(as) presentan estilo de vida saludable.

Se llegó a la conclusión que el el conocimiento que tienen los escolares de estilos de vida saludables (pre-test): en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad en los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016, se observa que la mayoría de alumnos(as) presentan un conocimiento inadecuado en la dimensión alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad en un (53.7%) y el 46.3% presentan un conocimiento adecuado. Aproximadamente 5 de cada 10 alumnos(as) presentan nivel de conocimiento inadecuado antes del test.

Se llegó a la conclusión que al realizar una intervención educativa sobre estilos de vida saludables a los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016., se observa que la mayoría de escolares(as) opinan que es adecuado (75.9%) y con menor proporción opinan que es inadecuado sobre el consumo de alcohol y tabaco (24.1%). Aproximadamente 1 de cada 4 alumnos(as) presentan nivel de conocimiento adecuado.

Se llegó a la conclusión que el conocimiento que tienen los escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016, después de aplicar la intervención educativa (post-test) en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de

alcohol, tabaco y sexualidad, se evidencia mayor proporción estudiantes con un conocimiento adecuado sobre la alimentación, (85.2%) y con menor proporción presentan un de conocimiento inadecuado (14.8%). Aproximadamente 1 de cada 7 alumnos(as) presentan un conocimiento adecuado después del test.

## RECOMENDACIONES

1. Las autoridades de la institución educativa 7062 naciones unidas san juan de Miraflores 2016 realicen las intervenciones educativas sobre el tema investigado en las aulas de escolares de 3ro y 4to de secundaria, para que de esta manera los alumnos(as) adquieran un adecuado conocimiento sobre las dimensiones mencionadas
2. Que los demás centros educativos tomen como muestra esta investigación y así puedan orientar a los escolares en temas que les son de mucho beneficio para su crecimiento emocional como físico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización mundial de la salud ,adolescentes :riesgos para la salud y soluciones (Internet) Mayo 2014
  2. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*. 2012; 345: e7666.
  3. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
  4. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2010
- <http://www.horizontemedicina.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/214>
  - [www.acmor.org.mx/.../338-Cog%20Univ%20Marcelino%20Champag-](http://www.acmor.org.mx/.../338-Cog%20Univ%20Marcelino%20Champag)  
**HYPERLINK "http://www.acmor.org.mx/.../338-**  
**Cog%20Univ%20Marcelino%20Champag-E"E**
  - <http://es.scribd.com/doc/123915639/En-que-consiste-la-intervencion-educativa#scribd>
  - <http://apps.who.int/rhl/adolescent/es/>

# ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESCOLARES DE 5O DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 7062 NACIONES UNIDAS S.J.M – 2016  
 AUTOR: MOGROVEJO GUISAZOLA MARIA DEL PILAR

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre “Estilos de vida saludable” en adolescentes de 5ª de secundaria de la institución	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre estilos de vida saludable a los escolares de 5ª de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>La intervención educativa “CUIDATE” sobre estilos de vida saludable a los escolares de 5ª de secundaria de la institución educativa 7062</p>	X:Conocimientos sobre estilos de vida saludable	<p>Alimentación</p> <p>Hábitos de actividad física</p>	<p>Tipos de alimentos : constructores , energéticos , reguladores</p> <p>Alimentación : Saludable y No saludable</p> <p>Frecuencia</p> <p>Tipos de ejercicios</p>	<p>TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION :</p> <p>El tipo de estudio será de tipo cuantitativo porque permitirá medir y cuantificar numéricamente la variable, el método no experimental de diseño</p>

<p>educativa 7062 Naciones Unidas San Juan de Miraflores?</p>	<p>Unidas San Juan de Miraflores 2016</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS :</p> <p>Identificar el conocimiento que tienen los escolares sobre estilos de vida saludables (pre-test): en las dimensiones de alimentación ,</p>	<p>Naciones Unidas San Juan de Miraflores será efectiva</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICA:</p> <p>H1 : Los conocimientos de los escolares de 5º de secundaria sobre estilos de vida saludable en las</p>	<p>Y : Intervención Educativa</p>	<p>Hábitos de consumo de alcohol y tabaco</p> <p>Sexualidad</p>	<p>Causas Consecuencias del consumo de alcohol y tabaco</p> <p>Métodos anticonceptivos Enfermedades de transmisión sexual</p>	<p>longitudinal</p> <p>POBLACION Y MUESTRA :</p> <p>La población estudiantil de 5º de secundaria estará conformada por 204 alumnos que están matriculados y acuden a la institución educativa Naciones Unidas.</p> <p>La muestra será</p>
---	--	--	---------------------------------------	---	---	---

	<p>hábitos de actividad física , hábitos de consumos de alcohol y tabaco y sexualidad</p> <p>Realizar intervención educativa sobre estilos de vida saludables a los escolares de 5to de secundaria</p> <p>Evaluar el conocimiento que tienen los</p>	<p>dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad antes de aplicar la intervención educativa es bajo</p> <p>H2: Los conocimientos de los escolares de 5º de secundaria sobre estilos</p>				<p>de forma no probabilística e por conveniencia quedando conformada por 63 alumnos.</p>
--	--	---	--	--	--	--

	<p>escolares de 5to de secundaria después de aplicar la intervención educativa (post-test)</p>	<p>de vida saludable en las dimensiones de alimentación, hábitos de actividad física, hábitos de consumo de alcohol y tabaco y sexualidad después de aplicar la intervención educativa es alto</p>				
--	--	--	--	--	--	--

ENCUESTA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

PRE TEST Y POST TEST

Encuesta de conocimiento dirigida a los escolares de 5º de secundaria sobre Estilos de vida saludable en la I.E Naciones Unidas. Por favor responda correctamente todas las preguntas con sinceridad, es de gran ayuda su respuesta. Para la investigación

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES DE 5TO SE SECUNDARIA DE LA I.E 7062 NACIONES UNIDAS SAN JUAN DE MIRAFLORES - 2016”

Instrucciones: Tenga la gentileza de leer cuidadosamente las preguntas y contestarlas en el espacio correspondiente; La respuesta que se obtenga será considerada de carácter estrictamente confidencial.

¡De la veracidad de los datos depende el éxito de nuestro estudio!

I. DATOS GENERALES:

EDAD : .....

SEXO: ..... SECCION: ..... FECHA: .....

II. Datos de su estilo de vida

1. Alimentación

¿Dentro de los siguientes alimentos reconoce cual pertenece al grupo de los constructores

- a) plátano
- b) pollo**
- c) arroz

¿A qué grupo pertenecen los alimentos que nos mantienen con activos y con vitalidad?

- a) Energéticos**
- b) Reguladores
- c) Constructores

¿Cuál de los siguientes alimentos no pertenece a la clasificación de los alimentos reguladores?

- a) yuca**
- b) naranja
- c) lechuga

¿Cuántos vasos de agua se deben de tomar al día?

- a) 3 vasos
- b) 10 vasos
- c) 8 vasos**

¿Cuántas calorías debe consumir los adolescentes?

- a) 2500 a 3000**
- b) 1060
- c) 4800

¿Cuál de los siguientes refrigerios es el más saludable?

- a) Dos panes con pollo, una manzana y un frugos
- b) Un pan con jamón de pavo, una manzana y infusión de manzanilla**
- c) Pan con hotdog y papas al hilo, yogurt , mandarina y un pomo de acuarios

## 2. Hábitos de actividad física

¿Cuántas veces a la semana se debe hacer deportes?

- a) 1 vez a la semana
- b) 3 veces a la semana
- c) Todos los días**

Es importante practicar deportes o hacer actividad física porque .....

- a) Ayuda a prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades crónicas y llevar un estilo más sano**
- b) Mantiene el cuerpo y la mente despejada
- c) Mantiene el cuerpo de atleta

¿El sedentarismo es un factor de la obesidad?

- a) Si**
- b) No
- c) Puede ser

De los siguientes enunciados marque la respuesta correcta

- a) **El no realizar actividad física convierte el musculo en grasa**
- b) Cuando se va al gimnasio no se puede comer arroz
- c) El consumo en exceso de gaseosa puede causar diabetes

¿Qué ejercicio baja de peso rápidamente, si se practica 40 min al día?

- a) Ejercicio aeróbico
- b) Ejercicios Cardiovasculares**
- c) Natación

### 3. Hábitos de consumo de alcohol y tabaco

¿Cuál son las consecuencias del alcoholismo?

- a) Problemas al hígado y depresión**
- b) Perdida de la visión
- c) Caída del cabello

¿Cuáles son las causas de consumir alcohol en los adolescentes?

- a) Inseguridad
- b) Maltrato físico y psicológico**
- c) Voluntad propia o ansiedad

¿Cuál de las siguientes alternativas no es consecuencias del consumo del tabaco?

- a) Resfrió**
- b) Daño en la lengua
- c) Adicción

¿Cuál es la principal causa de consumir tabaco?

- d) Pobreza y presión social
- e) Cine y publicidad**
- f) Voluntad propia o ansiedad

#### 4. Sexualidad

Los métodos anticonceptivos previenen

- a) Infecciones de transmisión sexual
- b) Embarazos no deseados**
- c) No previenen el VIH sida

Dentro de los métodos anticonceptivos ¿cual está clasificado como métodos de barrera?

- a) Preservativo**
- b) Inyectables
- c) Píldoras

¿Cuál es la correcta administración de la píldora del día siguiente?

- a) Solo en casos de emergencia, dosis máxima una vez al año**
- b) Cuando un método anticonceptivo ha fallado
- c) Varias veces al mes

¿Cuál de estas alternativas no transmite la enfermedad del VIH-SIDA?

- a) Con los besos**

- b) Intercambio de fluidos corporales
- c) Tatuajes

El preservativo no previene

- a) El herpes genital**
- b) Hepatitis
- c) Sida

Alternativas de respuestas

- 1) B
- 2) A
- 3) A
- 4) C
- 5) A
- 6) B
- 7) C
- 8) A
- 9) A
- 10) A
- 11)B
- 12)A
- 13)B
- 14)A
- 15)C
- 16)B
- 17)A
- 18)A
- 19)A

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TABLA BINOMIAL DE JUECES EXPERTOS**

<b>INSTRUMENTO:</b>	<b>cuestionario</b>
---------------------	---------------------

JUECES	INDICADORES	A	B	C	D	E	TOTAL	Proporción de Concordancia (P)
<b>CRITERIOS</b>								
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado	0.8	0.82	0.8	0.8	0.81	4.03	0.81
2. OBJETIVO	Está expresado en capacidades observables	0.8	0.82	0.8	0.8	0.85	4.07	0.81
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación	0.82	0.78	0.82	0.8	0.9	4.12	0.82
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento	0.83	0.82	0.82	0.85	0.8	4.12	0.82
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación	0.81	0.8	0.8	0.82	0.88	4.11	0.82
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación	0.82	0.82	0.82	0.8	0.8	4.06	0.81
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento	0.82	0.82	0.82	0.8	0.79	4.05	0.81
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones	0.82	0.82	0.8	0.85	0.75	4.04	0.81
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación	0.85	0.82	0.8	0.8	0.8	4.07	0.81
<b>TOTAL</b>		0.82	0.81	0.81	0.81	0.82		7.33

Es válido si P es  $\geq 0.60$       P=

**0.81**

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

BASE DE DATOS																						
ENCUE STA	EDA DES	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	TOT AL
1	16	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	16	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	32
3	18	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	29
4	16	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	29
5	17	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	27
6	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	25
7	15	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	28
8	16	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	30
9	15	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	30
10	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	36
ESTADÍSTICOS																					12.8	
VARIA NZA		0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	4.5
		3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	0	3	3	0	3	3	3	3	2	

Si  $r > 0.20$ , el instrumento es válido en cada uno de los ítems

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

K = NÚMERO DE ÍTEMS

∑ Vi = SUMATORIA DE LAS VARIANZAS INDIVIDUALES

V t = VARIANZA DEL TOTAL

<b>K</b>	20
<b><math>\sum v_i</math></b>	<b>4.50</b>
<b>V t</b>	12.84

<b>SECCION 1</b>	1.05
<b>SECCION 2</b>	0.650
<b>ABSOLUTO S2</b>	0.650

<b><math>\alpha</math></b>	0.68
----------------------------	------

Si:  $r > 0.50$  significativo

Este valor nos indica que el instrumento es confiable



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

INTERVENCION EDUCATIVA

**¡Cuidate!**

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

LIMA – PERU

2016

## INTRODUCCION

La adolescencia se caracteriza por importantes cambios fisiológicos y psicológicos. El adolescente tiene un profundo deseo de ejercer su independencia, búsqueda de su identidad que lo lleva con frecuencia a experimentar nuevos estilos de vida, incluidos los hábitos alimentarios.

Esta etapa es por tanto especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones que pueden conducir a alteraciones en la alimentación disminución de la actividad física en los colegios por el uso indiscriminado del internet; también los escolares están expuestos a ingerir bebidas alcohólicas y a usar tabaco a temprana edad. La sexualidad también es un tema muy importante ya que está en aumento los embarazos adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual Adquirir estilos de vida saludables tales como una adecuada alimentación desde joven ayuda a promover la salud y prevenir las causas principales de enfermedades que pueden perpetuarse a lo largo de la vida adulta.

La Organización Mundial de la Salud propicia acciones educativas en relativas a la salud en el ámbito escolar por considerar factores impulsores de cambio de gran repercusión en el estado de salud.

En tal sentido la escuela es un ámbito propicio desde el cual se pueden llevar a cabo actividades que contribuyan a la formación de una alimentación saludable y a la incorporación de adecuados estilos de vida a través de la educación alimentaria en los adolescentes.

## **CONTENIDO**

### **I. GRUPO OBJETIVO**

Adolescentes del 5to año del nivel secundario de la institución Naciones Unidas del distrito de **SJM**.

### **II. DIAGNOSTICO DE ENFERMERIA**

Adolescentes con inadecuados hábitos alimentarios relacionados a limitados conocimientos sobre alimentación saludable.

### **III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA**

**Tema:** Estilos de vida saludables

**Técnica:** exposición participativa demostrativa

**Responsable:** Srta. Maria del Pilar Mogrovejo Guisazola

**Coordinación:** Director de la Institución Educativa 7062 Naciones Unidas

**DATOS GENERALES:**

**TEMA** : “Estilos de vida saludable”

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

**“Intervención Educativa sobre estilos de vida saludables en escolares de 5to de secundaria de la institución educativa 7062 Naciones Unidas”**

**RESPONSABLE:** Maria del Pilar Mogrovejo Guisazola

**FECHA** : Mayo 2016

**HORA** : 11:00 am.

**DURACION** : 15 minutos

**CAPACIDADES:**

- Define que es Estilos de vida saludable.
- Explique como debemos cuidar nuestra salud.
- Mencione los mitos de estilos de vida saludable

**ACTITUDES:**

- Demuestra motivación e interés en el desarrollo de la sesión Aprendizaje- Enseñanza.
- Participa con iniciativa durante la ejecución.
- Asume el compromiso de ser responsable con su estilo de vida saludable.
- Demuestra curiosidad durante la sesión de aprendizaje.
- Participa activamente en la sesión de aprendizaje

## **CONTENIDOS:**

### **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

I.-DEFINICIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

II.- COMO CUIDAMOS NUESTRA SALUD:

- a. Buenos hábitos alimenticios.
- b. Ejercicio.
- c. Vivir en ambientes libres del humo de tabaco y Alcohol
- d. Sexualidad responsable.

### **ELECCION DE LA METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCATIVAS**

#### **❖ TECNICAS OPERATIVAS**

**Matriz de Priorización de Necesidad.-** técnica que ayudó a identificar los principales problemas existentes en los estudiantes.

**Lluvia de Ideas.-** se desarrollará mediante preguntas en relación a los temas a exponer, permitiendo la participación y la expresión libre de los escolares.

#### **❖ TECNICAS PARTICIPATIVAS**

Son aquellas técnicas que motivan, animan y estimulan a participar de manera activa a los estudiantes durante el desarrollo de los diferentes temas a tratar y así lograr una mejor atención por parte de ellos. Estas técnicas son:

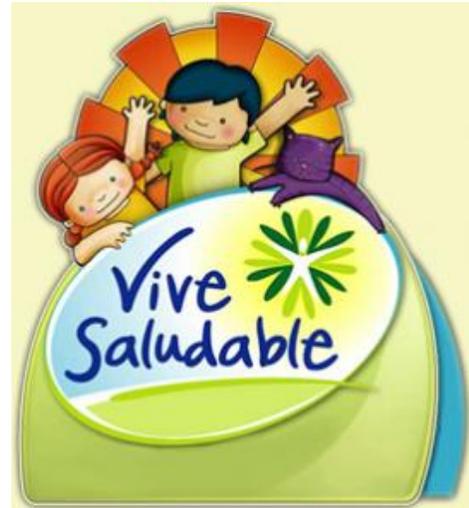
Ruleta dinámica.

Lluvia de idea

## PARTE I

### Estilos de vida saludables

La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano



#### **I. DEFINICIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado

a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su vida.

## II. COMO CUIDAMOS NUESTRA SALUD

### a. Alimentación saludable :

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

### Tipos de alimentos

- **Alimentos energéticos:** son los proveen energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc.
- **Alimentos constructores o formadores:** son los que forman la piel, músculos y otros tejidos y que favorecen la cicatrización de heridas .
- **Alimentos reguladores o protectores :** son los



que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se completen y mantengan el cuerpo funcionando .

### **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenernos sanos , sentirnos bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

### **Alimentación no saludable**

La alimentación no saludable se va llevar a cabo cuando excedemos el requerimiento energético que requerimos a diario , o ingerimos alimentos que son de origen procesado con grasa saturadas y alto contenido de azúcares .

## **b. Ejercicio.**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27%



de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

### **Tipos de ejercicios**

#### **Frecuencia de la actividad física**

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

#### **c. Hábitos de consumo de tabaco y alcohol**

##### **Causas y consecuencias del alcohol en los adolescentes**

Causas

- Evasión: la bebida se puede usar como un medio para excluir de la mente problemas desagradables en vez de hacerles frente.
- Soledad: la bebida se puede usar para disminuir el dolor causado por tener pocas amistades, mudanzas frecuentes, no tener "raíces", separación de los seres queridos, etc..
- Miedo: la bebida puede darle a las personas tímidas, inseguras o amenazadas, un falso sentido de confianza en sí mismos y seguridad.
- Falta de control emocional: puede parecer que la bebida alivia los problemas que uno sufre en sus relaciones con otras personas.

Problemas familiares que pueden incidir en que una persona se transforme en alcohólico

- Culpabilidad
- Vergüenza
- Rencor
- Inseguridad

- Delincuencia
- Problemas económicos
- Maltrato físico

#### Consecuencias

- Trastornos severos de la conducta y de la comunicación, tanto afectiva como social
- Disminución de las facultades mentales y obsesión por la ingesta de alcohol
- Trastornos en la sexualidad
- Lesiones orgánicas, como gastritis, úlceras, pancreatitis aguda y crónica, cirrosis hepática, infertilidad, etc

#### **c. Sexualidad**

Es un proceso dinámico y complejo que comienza cuando nacemos, se manifiesta de distintas maneras a lo largo de nuestra vida e involucra también nuestros sentimientos, emociones y el proceso de conformación de nuestra identidad. La sexualidad tiene que ver con la forma de vestirse, de moverse, de expresarse y de relacionarse con los demás.

El desarrollo sexual se evidencia en el plano emocional y en el plano físico. En lo emocional: Por la aparición de nuevos intereses, como ir a bailar, hacer deporte, o pasar más tiempo con amigos. Pero también en la aparición de nuevos sentimientos y sensaciones físicas, tales como los primeros enamoramientos, ilusiones y desilusiones.

En lo físico: Por el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (vello púbico, voz más grave en varones y desarrollo de mamas y ensanchamiento de caderas en mujeres, entre otros). Se acentúan las diferencias físicas entre los varones y las mujeres. Además, los genitales y otras partes del cuerpo aparecen, más que antes, como fuente importante de sensaciones placenteras.

## PARTE II

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

#### I. DEFINICIÓN:

Los estilos de vida saludables son un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas, algunas veces son saludables y otras son nocivas para la salud; en algunos casos suelen ser decisivos para la salud física y mental de la persona.

Los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y de la población conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

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

*Es la forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.*

#### II. ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA SALUD?

Cuidamos nuestra salud mediante la realización de estilos de vida saludables, como:

##### A) BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:

- La práctica de hábitos alimentarios desde etapas iniciales de la vida tiene efecto acumulativo de agentes cancerígenos.

- Consumir comidas y alimentos bajos en grasas.
- Las frutas y verduras confieren una gran protección contra el cáncer. Una persona que consume adecuadamente tiene la mitad de riesgo de padecer.
- Previene enfermedades como la desnutrición, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer.
- Entre los grupos de alimentos tenemos cereales, tubérculos, menestras, verduras, frutas, lácteos, carnes, aceites y azúcares

## **B) EJERCICIO:**

- El ejercicio activa las enzimas antioxidantes que protegen a las células del daño provocado por los radicales libres.
- Es por eso que:
  - Tenemos que caminar 30 minutos diarios y sobre todo practicar los ejercicios cardiovasculares
  - Realizar ejercicio de estiramiento
  - Recrearnos activamente
  - Realizar pausas activas en el trabajo
  - Realizar ejercicios 30 minutos 3 veces por semana
  - Adecuar la intensidad del ejercicio de acuerdo al ritmo personal.

## **C) VIVIR EN AMBIENTES LIBRES DEL HUMO DE TABACO, SIN DROGAS Y ALCOHOL:**

- El humo del tabaco puede dañar a los niños mientras estén en el útero de la madre si ella fuma.
- Debemos proteger a los NO fumadores de los daños del tabaco ambiental.
- Retardar o evitar el inicio del consumo de tabaco y alcohol en jóvenes y adolescentes.
- Enseñar a los niños a decir NO al tabaco, a las drogas y al alcohol.

- Recordar que los niños y jóvenes aprenden más viendo lo que hacen los adultos y no lo que dicen.
- Apoyo a las personas que tratan de dejar el consumo de tabaco.

#### **D) SEXUALIDAD**

- Vivir una sexualidad sana durante toda la vida.
- Tener una pareja sexual.
- Aumentar la autoestima de las personas.

#### **E) NO FUMAR:**

El cigarrillo contiene 4,500 sustancias de las cuales son 60 CANCERÍGENAS, Los fumadores tienen el riesgo de padecer 17 localizaciones de cáncer.

#### **III. MITOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:**

Comer en forma saludable es comer caro.

Comer en forma saludable es desagradable y aburrido.

#### **IV. PRINCIPIOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:**

El consumo excesivo de diversos nutrientes puede ser riesgoso para la salud humana.

#### **V. CUIDADOS DE ENFERMERÍA:**

##### **PROMOVER EL CONSUMO:**

- Frutas y verduras (por lo menos 5 veces al día)
- Cereales, granos integrales y leguminosos.
- Consumo de pescado por lo menos dos veces por semana.
- Lácteos descremados en bajo contenido en sodio.

### SESIONES EDUCATIVAS

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LUGAR: I.E Naciones Unidas

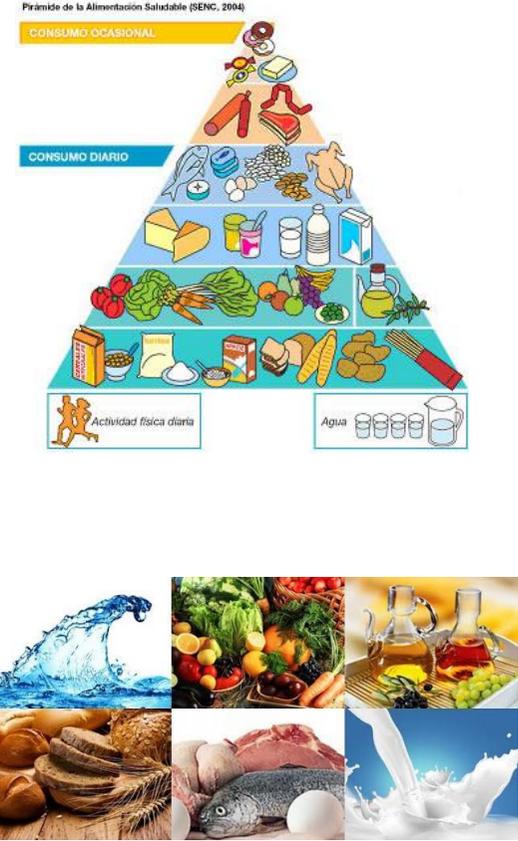
Duración: 10 minutos

Público Objetivo: alumnos de 5 to de secundaria

Objetivo: Demostrar la importancia acerca de la alimentación saludable

Orientar acerca de la alimentación adecuada

RESPONSABLE	OBJETIVOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS
MARIA DEL PILAR MOGROVEJO GUISAZOLA	Mejorar los conocimientos sobre una alimentación saludable	I. ¿Qué es la alimentación saludable ? II. Beneficios III. En que consiste comer sano	Session participativa	Humano  Material : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio</li> <li>• Tripticos</li> <li>• Incentivos</li> </ul>

MOTIVACION	CONTENIDO	MATERIAL O RECURSOS
<p data-bbox="286 491 544 523"><b>PRESENTACIÓN</b></p> <p data-bbox="286 786 544 818"><b>INTRODUCCIÓN</b></p>	<p data-bbox="633 384 1373 560">Buenos días público en general , soy estudiante de enfermería de la universidad Alas Peruanas , me dirigo el día de hoy a ustedes para brindarles una sesión educativa referente a la alimentación saludable.</p> <p data-bbox="633 616 1402 1062">Comer es necesario para el funcionamiento del cuerpo. La comida es el combustible de las células de nuestros órganos para renovarse y para hacer su trabajo. Es lo que nos da energía para movernos, para pensar y para vivir. Pero no todo vale. Los estudios científicos de los últimos años no cesan de asociar la mala alimentación con la incidencia de diversos trastornos, especialmente los de tipo crónico como las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, la obesidad o el cáncer.</p> <p data-bbox="633 1118 1402 1286">Por eso, cada vez hay más interés en comer de forma saludable. Si además de ser agradable al paladar y placentera, la comida es sana nos ayudará alimentarnos, nutrirnos y proteger nuestra salud.</p>	

**¿QUE ES LA ALIMENTACIÓN SALUDALBE?**

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

**BENEFICIOS**

Si se come bien se podrá reducir varios factores de riesgo relacionados con la enfermedad coronaria: colesterol elevado, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y obesidad.



¿ EN QUE CONSISTE  
COMER SANO?

La Organización Mundial de la Salud considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

- **Completa:** incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, te aportarán los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.
- **Variada:** la mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año...).



<p><b>RETROALIMENTACIÓN</b></p>          <p><b>DESPEDIDA</b></p>	<p><b>¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?</b></p> <p><b>BENEFICIOS</b></p> <p><b>¿QUE ES COMER SANO?</b></p>  <p>Jóvenes se les agradece cordialmente su participación y atención brindada, esperamos que la información brindada sea de su gran utilidad y también los conocimientos recibidos puedan difundirlo hacia otras personas.</p> <p>Muchas gracias.</p>	 <p>Foto: adelgazarsinestuerzoya.blogspot.com</p>
--	--	--

Plan de sesión educativa

Lugar: Institución Educativa N° 7062 Naciones Unidas

Población: Escolares de 5° de secundaria

Fecha: 16-05-16

Hora: 10:00 a.m

RESPONSABLE	OBJETIVOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS
MARIA DEL PILAR MOGROVEJO GUISAZOLA	Determinar la importancia de la actividad fisica	IV. ¿Qué es la actividad fisica? V. Beneficios VI. Que es el ejercicio VII. Consecuencias de la inactividad fisica	Session participativa	Humano  Material : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio</li> <li>• Tripticos</li> <li>• Incentivos</li> </ul>

MOTIVACION	CONTENIDO	MATERIAL O RECURSOS
<p data-bbox="315 600 573 635">PRESENTACIÓN</p> <p data-bbox="315 895 573 930">INTRODUCCIÓN</p>	<p data-bbox="689 491 1402 635">Buenos días jóvenes, soy estudiante de enfermería de la universidad Alas Peruanas , me dirigo el día de hoy a ustedes para brindarles una sesion educativa referente a la actividad física.</p> <p data-bbox="689 715 1402 1302">La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.<sup>2</sup> A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.<sup>3</sup> La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.</p>	 

## ¿QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

## BENEFICIOS

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles



<p>¿ Qué es el ejercicio?</p>	<p>La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.</p>	 <p>El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia, ya que mantiene al corazón bombeando por un período extenso</p>
<p>Consecuencias de la inactividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.</li> <li>• Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.</li> <li>• Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).<sup>6</sup></li> <li>• Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de</li> </ul>	
<p>RETROALIMENTACIÓN</p>		

<p>DESPEDIDA</p>	<p>las respectivas masas musculares.</p> <p>¿QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?</p> <p>BENEFICIOS</p> <p>¿QUE ES EL EJERCICIO?</p> <p>CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA?</p> <p>Jóvenes se les agradece cordialmente su participación y atención brindada, espero que la información brindada sea de su gran utilidad y también los conocimientos recibidos puedan difundirlo hacia otras personas.</p> <p>Muchas gracias.</p>	
------------------	--	--

Plan de sesión educativa

Lugar: Institución Educativa N° 7062 Naciones Unidas

Población: Escolares de 5º de secundaria

Fecha: 16-05-16

Hora: 10:00 a.m

RESPONSABLE	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RECURSOS
MARIA DEL PILAR MOGROVEJO GUISAZOLA	Determiner los conocimientos sobre el embarazo adolescente	Session participativa	Humano  Material : <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotafolio</li><li>• Tripticos</li><li>• Incentivos</li></ul>

Embarazo Adolescente	CONTENIDOS	MATERIAL Y /O RECURSOS
<p data-bbox="376 715 629 743">PRESENTACION</p> <p data-bbox="376 1273 629 1302">INTRODUCCION</p>	<p data-bbox="808 491 1352 799">Muy buenas tardes jóvenes alumnos , soy estudiante de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas , el día de hoy he venido a brindarles una sesión educativa de embarazo en la adolescencia</p> <p data-bbox="808 906 1352 1382">El <b>embarazo</b> en la adolescencia es aquella gestación que ocurre durante los 2 primeros años después de la primera menstruación (entre los 10 y 13 años aprox.), y/o cuando la adolescente mantiene la total dependencia social y económica de sus padres. A menudo no son plenamente conscientes de que las</p>	 <p data-bbox="1429 863 1868 1299">El cartel muestra un árbol de palma a la izquierda. En el centro, un texto en un recuadro verde dice 'EMBARAZO PRECOZ'. Debajo, una ilustración de una niña con un carrito de bebé. En la parte superior, hay un texto pequeño que dice 'SEMINARIO EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO PRECOZ Y SU MANEJO'.</p>

Adolescencia

consecuencias de no practicar el sexo con seguridad pueden condicionar el resto de su vida.

La **adolescencia** es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años.



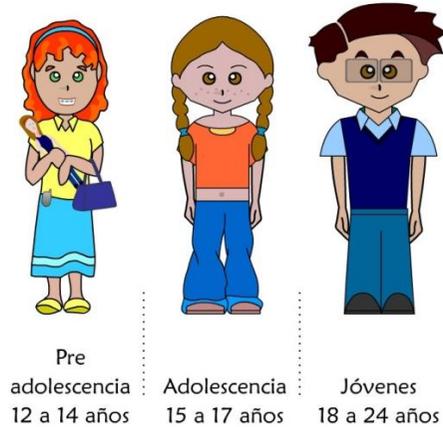
<p>Etapas de la adolescencia</p>	<p><b>1. Pubertad o Pre-adolescencia:</b>  <b>Periodo de los 10-11 años (niñas) y de los 12-13 años (niños)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma lógica, conceptual y con visión a futuro</li> <li>• Pensamiento concreto (lo ocurrido en <b>el momento</b>, sin sacar muchas conclusiones)</li> <li>• Elaboración de conceptos</li> <li>• Capacidad de pensar en forma abstracta e <b>ideas filosóficas</b></li> <li>• El adolescente se vuelve hacia su interior: necesidades, sentimientos y deseos propios</li> </ul> <p><b>2. Adolescencia Media: Periodo entre los 14-16 años</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el despertar de los ideales</li> </ul>	
----------------------------------	--	--

Etapas de la adolescencia

- nobles
- Separación familiar comienza a ser más real
- El centro de interés son las relaciones sociales, amigos, grupos sociales o con un fin en particular
- Necesidad de afianzar sus ideas
- Descubrimiento del propio mundo interior
- Puede haber poca concentración intelectual

**3. Adolescencia Tardía: Periodo que va de los 17-20 años**

- Relaciones interpersonales más estables
- Autoimagen más estable, por lo tanto, es más seguro de sí mismo



¿Qué es el embarazo?

- Capacidad cognitiva le permite: escoger carrera, hacer planes a futuro
- La importancia de la relación con los padres, comparten vida en

Es un termino que comprende el periodo de gestación reproductivo humano. Comienza cuando el espermatozoide de un hombre fecunda el ovulo de una mujer y este ovulo fecundado se implanta en la pared del útero

Cuando las mujeres se hacen sexualmente maduras y sus cuerpos son capaces de concebir es porque



<p>¿Qué es la menarquía?</p>	<p>comienzan a producirse hormonas femeninas. La <u>menstruación</u> o el periodo son los días de cada mes en que una mujer sangra de forma natural por la vagina. El periodo es la muestra de que el sistema hormonal ovárico funciona correctamente</p>	
<p>¿Embarazo en la adolescencia?</p>	<p>Se define como : el que ocurre dentro de los dos años de edad ginecológica entendiéndose por tal al tiempo transcurrido desde la menarquía , y/o cuando la adolescente es aun dependiente de su núcleo familiar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El embarazo en adolescentes es un fenómeno causado por múltiples factores principalmente de orden psicosocial.</li> <li>• Aparece en todos los estratos</li> </ul>	

Según el estrato social

**Causas del embarazo adolescente**

sociales aunque no tienen las mismas características en todos ellos:

- En las adolescentes embarazadas de estratos medio y alto: la mayoría interrumpen la gestación voluntariamente.
- En los estratos más bajos en los que existe mayor tolerancia del medio a la maternidad adolescente, es más habitual que lleven adelante su embarazo y tengan su hijo
- **BIOLOGICAS :**  
Menarquía cada vez mas precoz , las hace fértiles desde mas jóvenes  
Los conceptos y actitudes sexuales cada vez mas



<p>Síntomas del embarazo en una adolescente</p>	<p>relajados , las predisponen a tener relaciones sexuales a edades tempranas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOCIOCULTURALES:</b></li> </ul> <p>Discriminación de la mujer  Pobreza  Situación carencia de oportunidades de progreso  Aceptación o indiferencia del embarazo adolescente y falta de matrimonio  Rechazo religioso al uso de anticonceptivos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PSICOLÓGICAS :</b></li> </ul> <p>Frustración en sus expectativas en su futuro  Baja eficacia personal</p>	
---	--	--

<p>Consecuencias del embarazo adolescente</p>	<p>Baja autoestima Estrés Depresión</p> <p>A menudo no se sospecha del embarazo de la joven hasta que es obvio. Esto se traduce en un aumento de sus riesgos, ya que se ha comprobado una relación directa entre las complicaciones del embarazo con el número de semanas de gestación sin atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Falta del periodo menstrual.</li><li>• Agotamiento.</li><li>• Aumento del tamaño de los senos y del peso corporal.</li><li>• Distensión abdominal.</li><li>• Náuseas y vómitos.</li><li>• Mareos y desmayos.</li><li>• Aumento del apetito.</li><li>• Posible irritabilidad.</li></ul>	 A photograph showing a young woman with dark hair in braids, wearing a light-colored sweater, sitting at a table. She is holding a white pregnancy test. A young man with brown hair, wearing a light blue t-shirt, is leaning over her from the right, looking at the test. He has his arm around her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.
---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Precauciones</b></p>	<p>Consecuencias biológicas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La hipertensión.</li> <li>• La toxemia.</li> <li>• La anemia.</li> <li>• La placenta previa.</li> <li>• Retraso en el crecimiento intrauterino y otras patologías durante el embarazo.</li> <li>• Aumento significativo de partos prematuros.</li> <li>• Recién nacidos pequeños y de bajo peso.</li> <li>• El riesgo de muerte a consecuencia de estas complicaciones es mayor a menor edad.</li> </ul> <p>Consecuencias psicológicas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La madurez emocional que se</li> </ul>	
--	---	--

### **El padre adolescente**

necesita para ser madre tarda aún más en llegar que el desarrollo físico.

- La adolescencia, en sí misma, es una época complicada, es el periodo en el que se está a caballo entre la niñez y la edad adulta, en el que se reacciona como niño pero se pretende actuar como si ya se fuese mayor.
- Efectivizar una educación en sexualidad desde los primeros de desarrollo de la persona orientada a los siguientes aspectos
- Transmitir una concepción



<p><b>Existen diferentes opciones</b></p>	<p>integral de la sexualidad</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formar habilidades y destrezas para enfrentar y/o prevenir los riesgos que implican el ejercicio de la sexualidad</li><li>• Propiciar un autoconocimientos del cuerpo y la sexualidad</li><li>• Fortalecer al adolescente las conductas asertivas de aprender a decir no y el desarrollo de una buena comunicación</li><li>• Si la adolescente no está preparada para ser madre, menos lo estará el varón para ser padre.</li></ul>	
---	--	--

- En las culturas en las que se da la maternidad adolescente es muy común que el varón se desligue de su papel progenitor.
- Al recibir la noticia de su paternidad, el adolescente se enfrenta a todos sus mandatos personales, sociales y a también a sus carencias.
- Es consciente de su dependencia económica y afectiva: busca trabajo para mantener su familia y abandona sus estudios.
- Posterga sus proyectos a largo



plazo y confunde los de mediano con los de corto plazo.

- Además la adolescente embarazada le requiere y demanda su atención.
- Decidir seguir adelante y cuidar del bebé, preferiblemente con ayuda de la familia.
- Abortar cuando la ley lo permita.
- Darlo en adopción, para lo cual también hay poseer cierta madurez o será una decisión que marcará negativamente toda su vida.
- En cualquier caso, una vez que ya existe el embarazo, lo mejor es que la adolescente pueda contar con su familia y que se



**RETOALIMENTACION**

busque la mejor manera de que, a pesar de asumir su responsabilidad adquirida, en caso de que opte por tenerlo y ser madre, pueda continuar su desarrollo personal y educativo lo más normalmente posible.

- Esto irá en beneficio no sólo de la futura madre, sino también del hijo que está por llegar.

QUE ES LA ADOLESCIA?

QUE ES LA MENARQUIA

CUANDO SE CONSIDERA EMBARAZO ADOLESCENTE ?

CAUSAS DEL EMBARAZO?

PRECAUCIONES DEL EMBARAZO?



**DESPEDIDA**

Jóvenes estamos muy agradecidas por su atención esperamos que la información que le hemos brindada sea de su importancia

**MUCHAS GRACIAS**

