

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



ESTILOS DE VIDA Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES DEL VI CICLO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA
I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, TACNA, 2021

Tesis presentada por la Maestra:

María Elena, PÉREZ CONDORI

Para optar el Título de Segunda Especialidad en:

Psicomotricidad, Educación Física y Deportes

Asesor: Mg. Ángel Serruto Hunaca

AREQUIPA-PERÚ

2022

Dedicatoria

A mis hijos Jorge y Fabián, a mis padres que sin el apoyo de ellos jamás hubiera
logrado lo que hasta ahora.

Hijos míos a pesar de que el tiempo no retorna, les prometo que ahora trataré de
reponerlo lo que me quede de vida.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por la vida y guiarme en toda circunstancia.

A la I.E. José Antonio Encinas Franco. A mis asesores y amigos docentes que me ayudaron en la consecución de este trabajo de investigación.

A todos los profesores quienes compartieron sus experiencias, nuevos conocimientos e inquietudes y por exigirnos día a día superación para ser los mejores.

Por todo lo mencionado siempre serán recordados con gratitud.

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimientos	III
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I:.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.1.1. Antecedentes internacionales	1
1.1.2. Antecedentes nacionales	2
1.1.3. Antecedentes locales	4
1.2. Definición de términos básicos	6
1.2.1. Estilos de vida.....	6
1.2.2. Autoestima.....	10
CAPÍTULO II:.....	15
MARCO OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
2.1. Planteamiento del problema a investigar	15
2.2. Justificación de la investigación	16
2.3. Formulación del problema de investigación	16
2.4. Objetivos de la investigación.....	17
2.5. Sistema de hipótesis.....	17
2.6. Enfoque, Nivel y Tipo de investigación	17
2.7. Diseño de investigación	18
2.8. Población y muestra de estudio	19
2.9. Definición y operacionalización de variables.....	19
2.9.1. Variable 1: Estilos de vida.....	19
2.9.2. Variable 2: Autoestima	20
2.10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos y matriz de evaluación	20
2.11. Consideraciones éticas en la investigación	20
2.12. Procedimientos y secuencias de ejecución de la investigación	21
CAPÍTULO III:.....	22
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	22
3.1. Presentación e interpretación de los resultados de la investigación.....	22
3.2. Comprobación de hipótesis	37
3.3. Discusión de los resultados	39

3.5. Conclusiones y recomendaciones	42
3.6.Limitaciones.....	54
3.6.Recomendaciones.....	55
REFERENCIAS	45
ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudiantes de nivel secundaria de la I.E. Encinas Franco, Tacna, 2021	18
Tabla 2 Nutrición.....	22
Tabla 3 Actividad y ejercicio.....	23
Tabla 4 Manejo del estrés.....	24
Tabla 5 Responsabilidad en salud	26
Tabla 6 Soporte interpersonal.....	27
Tabla 7 Autoactualización	28
Tabla 8 Variable Estilos de vida.....	29
Tabla 9 Cinismo.....	30
Tabla 10 Hogar.....	31
Tabla 11 Social.....	33
Tabla 12 Institución Educativa	34
Tabla 13 Autoestima	35
Tabla 14 Medidas simétricas	36
Tabla 15 Relación de variables.....	37

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nutrición	22
Figura 2 Actividad y ejercicio	23
Figura 3 Manejo del estrés.....	25
Figura 4 Responsabilidad en salud	26
Figura 5 Soporte interpersonal.....	27
Figura 6 Autoactualización.....	28
Figura 7 Variable Estilos de vida.....	29
Figura 8 Cinismo.....	31
Figura 9 Hogar.....	32
Figura 10 Social.....	33
Figura 11 Institución Educativa	34
Figura 12 Autoestima.....	35

RESUMEN

Esta investigación, tiene como propósito “determinar la relación de los estilos de vida y la autoestima en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, descriptivo, correlacional, y no experimental. Se aplicó un muestreo probabilístico en una muestra conformada por 55 alumnos del VI ciclo de secundaria en la “I.E. José Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021. Los instrumentos utilizados fueron, para la variable estilos de vida, el cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud, de Walker, Sechrist y Pender (1987), y se consideró el “Inventario de Autoestima Coopersmith”, para la variable autoestima (1967). A partir del coeficiente de correlación R de Pearson, se encontró una relación moderada ($r = 0.695$), entre estilos de vida y la autoestima, en los alumnos del estudio. Se identificó un nivel adecuado, en la capacidad de identificar el nivel de comprensión de cuanto beneficia a la salud, la práctica de actividad física, y como repercute en la calidad de vida. Se identificó según dimensiones de la autoestima: sí mismo, la existencia de un nivel regular; dimensión hogar, un nivel regular; dimensión social, un nivel regular; dimensión institución educativa, un nivel regular; en la dimensión autoactualización, también un nivel regular. De manera general, se identificó una tendencia regular en todas las dimensiones de autoestima. Se identificó el nivel de las dimensiones de estilos de vida: nutrición, un nivel moderadamente saludable; dimensión actividad y ejercicio, un nivel moderadamente saludable; en la dimensión manejo del estrés, se identificó que es moderadamente saludable; en la dimensión responsabilidad en la salud, se encontró una tendencia moderadamente saludable; en la dimensión soporte interpersonal, una tendencia moderadamente saludable. De manera general, se identificó una tendencia moderadamente saludable, en las dimensiones de estilos de vida. Se concluye que existe una relación moderada ($r = 0.695$), entre estilos de vida y la autoestima, en los estudiantes del VI ciclo de secundaria de la “I.E. José Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021.

Palabras claves: Estilos de vida, autoestima, estudiantes, salud

ABSTRACT

This study of this research work is to “determine the relationship between lifestyles and self-esteem in students of the VI cycle of the secondary level of the I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”. Following the following specifications. It was a quantitative approach, correlational, descriptive, basic and non-experimental. A probabilistic sampling was applied in a sample made up of 55 students of the VI cycle of the secondary level of the “I.E. José Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021. The instruments used were, for the lifestyle variable, the Health-Promoting Lifestyle questionnaire, by Walker, Sechrist and Pender (1987), and for the self-esteem variable, the Coopersmith Self-Esteem Inventory (1967). Based on Pearson's R correlation coefficient, a moderate relationship ($r = 0.695$) was found between lifestyles and self-esteem in the students. An adequate level was identified, in the ability to identify the level of understanding of how much it benefits health, the practice of physical activity, and how it affects quality of life. It was identified according to dimensions of self-esteem: itself, the existence of a regular level; home dimension, a regular level; social dimension, a regular level; educational institution dimension, a regular level; in the self-actualization dimension, also a regular level. In general, a regular trend was identified in all dimensions of self-esteem. The level of the lifestyle dimensions was identified: nutrition, a moderately healthy level; activity and exercise dimension, a moderately healthy level; in the stress management dimension, it was identified that it is moderately healthy; in the health responsibility dimension, a moderately healthy trend was found; in the interpersonal support dimension, a moderately healthy trend was found. In general, a moderately healthy trend was identified in the dimensions of lifestyles. It is concluded that there is a moderate relationship ($r = 0.695$), between lifestyles and self-esteem, in the students of the VI cycle the secondary of the “I.E. Jose Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021.

Keyword: Lifestyles, self-esteem, students, health

INTRODUCCIÓN.

Cada vez se hace más latente la necesidad de adquirir buenos hábitos de salud. Se trata de una tarea pendiente en nuestra sociedad, que se debe tener en cuenta en los diferentes aspectos y ámbitos de la vida. Es por ello que debe atenderse prontamente, sobre todo en el ámbito educativo, etapa crucial e idónea para favorecer no solamente la salud del cuerpo (física) de los estudiantes, sino no también de la mente (psíquica). Un agravante a esta situación lo constituye la pandemia por el coronavirus que se vive durante casi dos años. La cual afecta gravemente la salud de la mente y cuerpo, debido al aislamiento social, la vida sedentaria, la ansiedad y el estrés que generan, pudiendo desencadenar en desequilibrios alimenticios y del comportamiento.

En ese contexto se presentamos la presente investigación, titulada: “Estilos de vida y su incidencia en la autoestima en estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”. Dentro de las limitaciones encontradas en el presente trabajo, podemos señalar la ausencia de estudios entre las variables en mención y la actualidad de los mismos, además de la situación irregular de clases virtuales que dificultaron la aplicación en la recolección de datos.

Siendo el objetivo, “determinar la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo de nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”.

Para lo cual se siguió el siguiente orden:

El capítulo I, que lleva por nombre, Marco Teórico, constituye la base de la investigación, y abarca la explicación de conceptos sobre estilos de vida y la autoestima y demás subtemas de las variables en mención; antecedentes del estudio.

El capítulo II, denominado: Marco Metodológico de la investigación, comprende el planteamiento del problema, objetivos generales y específicos; las hipótesis; justificación de enfoque; tipo y nivel del estudio asumidos. De mismo modo, se describe y explica los procedimientos del diseño empleado, definición de variables y su operacionalización, la determinación de la muestra y población de estudio, la fundamentación de las técnicas e instrumentos utilizados, la validación y confiabilidad de los instrumentos, los procedimientos del trabajo de campo, la secuencia de analizar e interpretar los datos, así como aspectos éticos asumidos.

El Capítulo III, denominado: Marco Propositivo de la investigación, en ella se plantea un conjunto de alternativas de solución referidos a la problemática, que comprende los Resultados y las Discusiones. Y finalmente, se encuentran las conclusiones, sugerencias, bibliografía, además de los anexos respectivos.

CAPÍTULO I:

MARCO TEÓRICO

En la fundamentación teórica de este estudio se realizó una necesaria revisión de literatura científica en investigaciones tanto a nivel local, nacional e internacional, los cuales son referentes de las variables estilos de vida y autoestima, además de sus conceptos y fundamentos.

1.1 Antecedentes de la investigación

1.1.1. Antecedentes internacionales

Collazos et al., (2021) efectuó una investigación relacionada a, estilos de vida en estudiantes universitarios con Terapia Respiratoria. Buscando Identificar el estilo de vida saludable para alumnos en mención. Este estudio es de corte transversal, descriptivo y observacional. Considero una muestra compuesta por 179 alumnos de la Universidad Santiago de Cali (Facultad de Salud), en el país de Colombia, aplicándose el cuestionario Fantástico. Teniendo como resultado: De aquellos encuestados un 92% fueron mujeres, el 92-% resulto con un estilo de vida adecuado y solo un 5% del total de la muestra alcanzó un bajo estilo vital. No presentaron grandes diferenciaciones respecto del nivel socioeconómico bajo o alto (72,8 vs 75,1 $p=0,10$), puntaje global respecto de práctica clínica formativa (75,1 vs 72,9 $p=0,13$), del género (76,1 vs 72,9 $p= 0,05$). Con estos resultados se pudo concluir que, a pesar del virus actual, y el establecimiento de disposiciones de aislamiento y cierta adaptabilidad ante estos hechos, no se encontró un bajo estilo vital en los participantes encuestados. Considerando que el estilo vital se consigue durante la etapa de la adolescencia hasta la juventud, se debe procurar que, en la vida adulta, por ello en la universidad se debe continuar con hábitos y estilos de vida buenos en alumnos universitarios.

Guerrero, R. y Sangoy, M. (2018), en su tesis, autoestima, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en adolescentes de 16 a 18 años de edad, en la Universidad. En su investigación buscaron conocer si existe alguna relación entre esas variables. Tuvo como muestra a 112 alumnos. Se emplearon los instrumentos “*escala de estrategias de aprendizaje ACRA*” y “*escala de autoestima de Rosenberg*”. Respecto a la variable rendimiento académico, se obtuvieron los promedios generales correspondientes al primer trimestre del ciclo académico, 2017. El estudio fue

descriptivo, así como correlacional y de tipo cuantitativo, transversal. En cuyo análisis y resultados se encontró que, de la “escala de Autoestima de Rosenberg”, el puntaje de autoestima es media-alta; considerándose como normal. Respecto de las estrategias de aprendizaje, en 102 estudiantes: las estrategias que predominan son codificación de información y adquisición de información. Con respecto a la variable “rendimiento académico”, visualizamos altas notas.

Podemos ver también que, el 79,4% presenta notas de 7 o más y el 20,6% entre 5 y 6 puntos. Con aquello se concluye que, El rendimiento académico de los alumnos está influido de forma proporcional por sus técnicas de aprendizaje y su autoestima. En consecuencia, cuanto mayor sea el grado de autoestima, mayor será el uso de las metodologías de aprendizaje y mayor será el nivel general de rendimiento de los alumnos.

Laguna, (2017). Realizó una investigación donde en el desempeño académico de alumnos influye la autoestima. Teniendo como finalidad principal, “*buscar la relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de la I. E. Gimnasio Gran Colombiano School*”. Tuvo un alcance correlacional y descriptivo, con diseño de estudio de caso, tipo cualitativo con un enfoque mixto. Para esta investigación se empleó el cuestionario de autoestima “Stanley Coopersmith”, y boletas de notas. Además de entrevistas a los progenitores y docente. El resultado obtenido, señalaron vínculo del rendimiento académico con la autoestima. Obteniéndose una correlación de 85. Con ello, se evidencia una relación respecto de evaluaciones de alumnos en su nivel de autoestima y desempeño escolar. Con ello se constata este vínculo, ya que aquellos que presentan autoestima alta están asumiendo mejor los retos académicos, y se disponen mejor a colaborar y participar en acciones propuestas, además de que les gusta ser considerados dentro del salón de clase, del colegio o fuera de él. Por estas razones los alumnos se manifiestan aspectos positivos relacionados con la afectividad, empatía, proactividad, y el compromiso. Por otro lado, los estudiantes con una autoestima no adecuada, muestran un nivel bajo en su rendimiento académico, que se consideran estar por debajo del resto de compañeros, y por ello se ven incapaces de poder desarrollar talentos y habilidades, esto por la gran inseguridad que sienten, que posterga todo desarrollo de sus potencialidades.

1.1.2. Antecedentes nacionales

Yucra, (2017). Con su tesis, “*Inteligencia emocional, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Santiago de Surco*”, de la UTP. Con el objetivo de “conocer la relación entre la Inteligencia emocional y la

autoestima y su posible influencia en el Rendimiento Académico en estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria”. Se trata de un estudio con diseño y tipo correlacional y experimental respectivamente. Con 309 alumnos entre los 17 y 11 años, como muestra. Para este trabajo se utilizaron los instrumentos, el “Inventario de autoestima de Coopersmith” (1967), adaptado por Panizo (1985) y el “Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE NA”, adaptado por Pajares y Ugarriza (2003), esperando que, mediante el uso de registros de evaluación consolidados para la educación básica regular en el nivel secundario, se pueda evaluar el rendimiento académico. Resultando que, respecto de “inteligencia emocional”, el 10,36% presento un muy alto nivel, el 14,24% tuvo un bajo y alto nivel, y un 51,78% de los participantes, tuvo un nivel promedio. En relación a la variable Autoestima se encontró que el 55,02% de estudiantes tuvieron un nivel promedio, y un 16,83% que se encontró en un nivel muy alto, diferenciándose del 11,65%, que se ubicó en un nivel bajo. Respecto a la variable “rendimiento académico” se halló que la mayoría de la muestra encuestada, se ubicó en proceso de aprendizaje. En consiguiente, con todos los resultados encontrados, se evidencio la presencia de un vínculo significativo de la autoestima con la inteligencia emocional ($p < 0.01$). También se halló vinculo del rendimiento académico con la inteligencia emocional ($p < 0.01$). Con estos resultados se puede establecer la presencia de un vínculo directo positivo de la autoestima con la inteligencia emocional en el rendimiento académico.

Inga (2019). En la investigación, *“Autoestima y estilos de aprendizaje de los estudiantes de la I.E. n°34047 de educación básica alternativa del distrito de pazos-Huancavelica”*. A fin de optar el título de segunda especialidad profesional en andragogía-educación básica alternativa, en la UNH. La finalidad del estudio, fue “conocer el tipo de relación de las variables autoestima y estilos de aprendizaje de los estudiantes de la I.E. N° 34047”. Y como interrogante principal, “conocer la relación existente entre la autoestima y estilos de aprendizaje de los estudiantes de la I.E. N°34047 de educación básica alternativa del distrito de Pazos-Huancavelica”. La investigación fue no experimental, básica, con método científico-descriptivo, de diseño como método general y el descriptivo correlacional, sobre una muestra constituida por 46 estudiantes. Concluyendo la determinación del vínculo de los estilos de aprendizaje con la autoestima en alumnos de la “I.E. N°34047”, encontrándose una correlación moderada, rho de spearman $r_s = 0.440$.

Caballero (2018). Llevo a cabo una investigación buscando *“Identificar el estilo de vida de los estudiantes de odontología de la Universidad Nacional San Luis*

Gonzaga de Ica 2017”, Siendo descriptiva, no experimental y tipo básica transversal. Se tuvo una muestra constituida por 209 alumnos de odontología en UNSLG, entre hombres y mujeres. Los instrumentos usados fueron el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida. Se encontró que, aquellos alumnos son mayormente mujeres con edades de un mínimo de 17 años. Según los estilos vitales por dimensiones, cuidado vital, obtuvo 64% (134), lo que significa no saludable; se encontró la dimensión alimentación el 67% (140) lo que significa no saludable; en actividad física se tuvo el 69,95% (146) siendo no saludable) y en relaciones interpersonales 67,9% (142), siendo saludable. Concluyéndose que, en los alumnos del estudio el estilo de vida fue no saludable.

1.1.3. Antecedentes locales

Arce (2020), llevo a cabo una investigación buscando *“Establecer el nivel de autoestima y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología en los estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Moquegua 2019”*. Se trata de una Investigación de corte transversal, con diseño no experimental y nivel correlacional. Para la variable “autoestima” se empleó el cuestionario de Stanley Coopersmith y para la variable “rendimiento académico”, se usaron las actas de las notas de los resultados académicos del área de Ciencia y Tecnología. La muestra conformada por todos los alumnos del primer año en la I.E. Simón Bolívar. Se concluyó que el nivel de autoestima de la población estudiada, es medio, representada por el 69 %, y respecto del rendimiento escolar, el 39,5% de los estudiantes les corresponde la nota A; al 36,4% la nota B; de la misma manera que al 22.6% la nota C; y finalmente, solo al, 1,5% les corresponde la nota máxima AD. Los resultados corresponden a la nota final de las tres competencias del área Ciencia y Tecnología. Estos resultados influyen en el nivel de autoestima y sus componentes.

Todo esto evidencia de la presencia de un vínculo alto del rendimiento escolar con la autoestima, según Pearson $r=0.714$, de ello se sigue que, a mayor autoestima mejor rendimiento escolar en alumnos del 1ro de secundaria de la mencionada institución.

Almanza (2019), Con la tesis *“Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de enfermería H.R.H.D.E. Arequipa 2018”*, en la UNSA. Con el propósito de “establecer la relación de los estilos de vida y el desempeño laboral de los profesionales de enfermería”. Siendo una investigación correlacional retrospectiva, cuantitativa y descriptiva. Con una muestra de 112 alumnos de enfermería. Para la variable “desempeño laboral”, el cuestionario desempeño de Mantilla y Córdova de los

profesionales de enfermería en prácticas hospitalarias; y en la variable “estilos de vida”, se utilizó el Perfil de Nola Pender de Estilo de Vida (PEPS-I). Llegando a la conclusión que, los profesionales “H.R.H.D.E.” presentan estilos de vida regular y desempeño laboral eficiente, lo que indica que la muestra de estudio tuvo un estilo de vida adecuado en las dimensiones, lo que significa relación significativa con el desempeño laboral.

Maldonado y Ochoa (2019), en su estudio con la finalidad de “*determinar la relación entre el nivel de uso de las TICs y estilos de vida en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniera electrónica*”. Esta investigación diseño correlacional, corte transversal y tipo descriptiva. Los alumnos de los grupos se eligieron al azar de una muestra de 235 estudiantes mediante un muestreo probabilístico. Se utilizaron varios instrumentos para recoger información, entre ellos un formulario de datos personales, un instrumento de evaluación del estilo de vida y un instrumento para cuantificar el uso de las TIC. El tratamiento de los datos se realizó mediante el estadístico no paramétrico "Chi-cuadrado". Según los investigadores, se observó una correlación entre el uso de las TIC y el modo de vida de los estudiantes de ingeniería eléctrica. Así, se observa una vida poco saludable en el 89,7 por ciento de los estudiantes con un uso medio problemático de las TIC, lo que indica que cuanto mayor sea el uso de las TIC, más insalubre se prevé que sea su estilo de vida.

Mamani y Menéndez (2015), en su estudio con el fin de “Conocer el nivel de autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año. facultad de enfermería, UNSA. Arequipa- 2015”. La muestra del estudio estuvo conformada por 189 estudiantes de primero a tercer año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Agustín. Aproximadamente el 80% de ellos eran mujeres con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años, con un buen nivel académico, todas ellas solteras y completamente dedicadas a sus estudios. El 59% de las que respondieron tenían un alto grado de autoestima total, y sólo el 2,6% informaron de un bajo nivel de autoestima general. La autoestima es especialmente alta en los aspectos del yo y de la universidad; en cambio, la autoestima es media en las dimensiones del hogar y de la vida social. El estado de salud general de la población es razonablemente bueno en el 83,6% de los casos, mientras que el estado de salud general de la población es insalubre sólo en el 2,6%. Las personas con una vida moderadamente sana se encuentran en los aspectos de autorrealización y gestión del estrés, así como en las dimensiones de nutrición y apoyo interpersonal. Por último, los alumnos tenían vidas "poco saludables" en cuanto al ejercicio de la responsabilidad, la

participación en actividades y la salud. Por último, se determina que el sentido de la autoestima está fuertemente influenciado por el modo de vida de cada uno.

Definición de términos básicos

1.1.4. Estilos de vida

1.1.4.1. Definición

Los estilos de vida, se refieren a aquellos aspectos que tienen que ver con las conductas y hábitos afines a salud, es decir, con todo aquello que se refiere a lo que causa y proporciona buena salud o bienestar en la persona humana y propicia su desarrollo. (Pender y Cols, 996)

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (1994) se refiere a los estilos de vida como:

el conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada; resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas.

1.1.4.2. Factores condicionantes de los estilos de vida

Para la OMS (2010) los factores condicionantes de los estilos de vida, engloba los aspectos personales, sociales, económicos y ambientales que influyen grandemente en la salud de las personas y de la sociedad.

Se pueden señalar los siguientes:

a) Alimentación y nutrición

La alimentación supone voluntariedad, ya que está implícito el poder elegir lo que uno quiere comer y como quiere prepararlo, antes de poder ingerirlo. En este proceso entran a tallar factores de tipo climático, sociales, culturales, así como económicos. Respecto de la nutrición, la OMS se trata de la "ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición puede

reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”.

Por su parte, Doepking y Col, (2011), añaden que, en el grupo de los jóvenes, que se encuentran inmersos en actividades académicas, es crucial para el influjo de los estilos de vida saludable. Ya que se encuentran constituyendo aquellas características y rasgos que determinaran la identidad y comportamientos concretos de los jóvenes. Patrones de conductas y hábitos para bien o para mal.

b) Actividad física y ejercicio

La OMS (2010), respecto a la actividad física para la buena salud, señala:

“La actividad física se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud y minimizar los factores de riesgo que determinan las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad”.

De manera común y habitual se suele hablar de actividad física, ejercicio físico y deporte como cosas iguales o parecidas, pero conviene señalar, que cada uno de estos términos tienen significado diverso. Ya que, con actividad física, se entiende el movimiento de los músculos que demandan consumo energía, esto es así porque cualquier actividad que realizásemos supone siempre actividad física. Por el contrario, si esa actividad física, tiene una estructura y organización, además de objetivos de vida saludable, se distingue claramente.

Por ello, la OMS (2010) afirma que la falta de actividad física, se constituye en el cuarto factor de riesgo de mortalidad, siendo responsable del 6% de muertes en todo el mundo.

c) Manejo del estrés

Muchas veces consideramos al estrés como perjudicial y negativo, y que cada vez afecta más a las personas, sin embargo, se trata de un mecanismo natural de defensa, En esta misma dirección, Martínez y Díaz, afirman que, "El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción"(p,1). Para Stora (1991), "El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí

mismo". El estrés supone cierta interacción entre las personas y el entorno ambiental, en el que intervienen elementos fisiológicos y del ambiente, que pueden afectar y afectan de hecho la salud de las personas. En esa misma línea, Pulido y cols (2011a), afirman que, las causas del estrés pueden darse en diferentes contextos, que son siempre situaciones límite, a nivel personales, familiar y social, en las que el conflicto, la enfermedad, la tensión, el trabajo académico se hacen presente. En todos estos contextos donde se generan situaciones estresantes, requieren manejo de del estrés y un modo adecuado para enfrentarlos. Todas las personas experimentamos estrés, pero en los jóvenes suele darse con más intensidad, esto por su juventud y porque no cuentan con los recursos y experiencia para lidiar con las situaciones estresantes. Ya que los contextos donde se desenvuelven normalmente, además de las preocupaciones académicas están la comprensión de sí mismos y los diferentes cambios que deben asumir, tanto físicos, psicológicos y sociales. Urge en esta etapa de manera especial aprender a lidiar con este tipo de situaciones que generan estrés y por ello el desarrollo de técnicas y el conocimiento adecuado de sin mismos y un entorno favorable son de vital importancia.

1.1.4.3. Responsabilidad con la salud

De cara a la salud, debe importar y mucho, procurarla por todos los medios y por ello el desarrollo de políticas públicas que busquen la salud de los ciudadanos a todo nivel, de manera especial en los primeros años de vida que es donde se establecen mejor los hábitos y comportamientos saludables. Por ello, es en esta etapa, la escolar, es donde se debe impulsar e incluir en el desarrollo de los estudiantes, la importancia de los hábitos saludables (Escobar, 2011). Respecto de la responsabilidad en la salud, Acero, (2011), señala que se trata de aquella capacidad propia de las personas para preocuparse por su salud eligiendo lo adecuado para ello y rechazando lo perjudicial o que ponga en riesgo la propia salud. Esta capacidad de responsabilidad, incide en las decisiones que tomamos aquí y ahora con sus correspondientes consecuencias.

1.1.4.4. Soporte interpersonal

El soporte interpersonal tiene que ver con la interacción con otros en la que las dimensiones emocionales intervienen, así como la empatía y las habilidades sociales. Tales interrelaciones son un aspecto a considerar, de gran importancia en el desarrollo integral de las personas, ya que, por medio de estas, se puede adquirir de manera

equilibrada la seguridad, la confianza y la adaptación al entorno cambiante, pudiendo constituir así una adecuada personalidad. Contrariamente para Arguello y Cols, (2009), las dificultades que surgen en las relaciones interpersonales, son las causantes de sentimientos de rechazo, aislamiento, hostilidad, rebeldía, de tal manera que pueden alterar la calidad de vida de las personas.

En las relaciones interpersonales, las personas adquieren la experiencia social necesaria, a la que se adapta y se integra al mismo tiempo. Según, Munguía y Cols (2013), el soporte interpersonal, como un factor de los estilos de vida, es de gran importancia para el desarrollo personal y de gran ayuda para resolver los problemas.

Esto porque, favorece las actitudes optimas referentes a la vida, al trabajo, a lo académico y otros aspectos importantes de la vida. En conclusión, el soporte interpersonal ayuda a procurar un ambiente social saludable además de favorecer estilos de vida saludables.

1.1.4.5. Estilos de vida en el Ministerio de Educación

El Currículo Nacional de la Educación Básica peruana, plantea los objetivos de los aprendizajes que deben alcanzar los alumnos en este nivel educativo. En relación a los estilos de vida, señala la competencia 3: “Asume una vida saludable”.

En esta competencia se espera no solo que los estudiantes reflexiones sobre lo conveniente de algunas prácticas para su bienestar, sino que busca que lo incorporen en la práctica concreta de su vida diaria. Esto es en lo referente a la actividad física frecuente, posturas corporales correctas, comida saludable. higiene personal y del ambiente, entre otras prácticas saludables.

Por ello el Ministerio de Educación [MINEDU] (2017), en el Currículo Nacional de la Educación Básica, concreta lo correspondiente a la competencia “asume una vida saludable”, en las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: Es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de

actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno (p, 53).

1.1.5. Autoestima

1.1.5.1. Definición

El desarrollo de la autoestima suele ser prioritario en la etapa de la adolescencia y juventud, pero también lo es en todas las etapas de la persona. En este sentido, "La autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo" (Coopersmith,1981). La autoestima suele expresarse por medio de una actitud de aprobación o desaprobación respecto de uno mismo, Es una reflexión de uno mismo y una valoración en cuanto tal, como importante, inteligente, bello, digno, útil, de lo que se piensa que es.

1.1.5.2. Desarrollo de la autoestima

Siguiendo a Quintero (2010), El desarrollo de la Autoestima atraviesa una serie de etapas, conocidas también como, escalera de la Autoestima. Podemos señalar algunas de estas etapas:

a) El autoconocimiento

Se trata del conocimiento de uno mismo, que es de suma importancia para todas las personas y cuanto antes mejor. Este conocerse a si mismo implica la madurez, y pasa por muchos aspectos, como el conocimiento del propio cuerpo, de los aspectos psicológicos, y todas aquellas cualidades o defectos, a las que se suelen denominar fortalezas y debilidades, además de patrones de comportamiento, acciones, hábitos y el mundo emocional.

b) El autoconcepto

El autoconcepto está muy relacionado con la autoestima, y está relacionado con las creencias que tenemos de uno mismo, aquello que pensamos que los demás piensan de nosotros, y como tal nos comportamos frente a los demás. Esto es, pienso que los demás piensan que soy tonto, y según ese concepto actué frente a los demás.

c) La autoevaluación

La autoevaluación implica la capacidad de valoración que se tiene de todo, y las implicaciones morales de bondad o maldad de lo que hacemos; de satisfacción, si lo que hacemos nos complace o no; o si nos interesa o no. En definitiva, todo aquello que se valore como provechoso y supongan crecimiento y satisfacción personal, o por lo contrario, si es que no lo propician, lo cual se debe tener en consideración.

d) La autoaceptación

La autoaceptación capacita a las personas para reconocerse y aceptarse como es realmente, en todos los aspectos constitutivos de las personas como son: lo biofísico, lo psicológico y lo espiritual y social, lo cual lleva a reconocer estas realidades diversas e integrarlas adecuadamente en sí mismo.

e) El auto respeto

El auto respeto es el respeto hacia uno mismo, y se manifiesta expresando y manejando de forma adecuada las emociones y sentimientos de forma sosegada. El respeto a uno mismo conlleva a sentirse digno y merecedor de la felicidad, tratándose lo mejor posible, e impidiendo cualquier maltrato, ya que esa capacidad percibida, lleva a ser objetivo y consecuente con aquello que cree que merece y busca.

f) La autoestima

La autoestima, viene a ser como la conclusión de las anteriores etapas. Ya que el autoconocimiento lleva a la toma de conciencia del propio proceso de cambios en el que se encuentra el sujeto, siendo capaz de autoevaluar sus acciones y lo conveniente para su realización personal con una buena dosis de autoestima porque el concepto de sí mismo es alto. Esto supone una escalera concatenada de etapas que concluyen con la autoestima. Ya que, si una persona no logra conocerse, el concepto de sí mismo será deficiente, su evaluación, por tanto, negativa y no logrará aceptarse ni tampoco respetarse y como consecuencia última, tendrá una baja autoestima. El

desarrollo de la autoestima implica una mirada integradora y articulada de conjunto de todas las partes integrantes, ya que de no ser así cada una de las etapas quedarían seriamente afectadas igual que la personalidad del sujeto (2016, Guilera).

1.1.5.3. Áreas dimensionales de la autoestima

Además de las etapas, conviene poner atención a las áreas dimensionales de la autoestima, ya que las personas tienen muchas formas y muchos niveles de percepción, porque también son diferente su acercamiento a la realidad y como responde al ambiente. A estas características de amplitud y radio de acción, se le suele llamar áreas dimensionales de la autoestima (Coopersmith,1996).

En atención a esta información podemos señalar las siguientes:

a) Sí mismo

Esta dimensión está relacionada con aquella valoración que la persona tiene y se da a sí mismo, respecto de la imagen que tiene de su cuerpo, de las cualidades personales, de su potencialidad y productividad, de su importancia y su valor-dignidad, lo cual repercuten en las actitudes hacia su propia persona (Coopersmith, 1996).

Esta consideración que el sujeto tiene de sí mismo y es comparada con otros sujetos y de allí el deseo de mejorar. De allí que Olivares y Cols, (1998). dirán que sí mismo "se refiere a todas las percepciones que un individuo tiene de sí, el conocimiento, aceptación, respeto de sí mismo, con especial énfasis en su propio valor y capacidad"(p.132)

b) Hogar

El hogar tiene una gran importancia para ayudar a la autoestima de los jóvenes estudiantes, en general para toda persona. Por ello la familia es ámbito natural donde aprendemos a socializar, a encontrar nuestro lugar en la sociedad y la propia identidad. Allí se adquieren cualidades y habilidades para su desarrollo, además de los valores, creencias y aspiraciones. Así, la familia se constituye como el principal agente socializador, hábitos, roles, actitudes, valores y transmisor de conocimientos que se comunican en generaciones. Siendo tan esencial para la constitución y el desarrollo de la sociedad (Coopersmith, 1996).

EL hogar va más allá del lugar donde vivimos, no es una casa, o vivienda, o un espacio habitado, sino que va más allá de una circunscripción geográfica. El hogar es donde nos sentimos amados, protegidos, seguros y acogidos.

Si el hogar es cálido y afectuoso, se desarrollarán en él personas equilibradas y con buena autoestima, sino es así, por el contrario, propiciarán con poca personalidad y autoestima (2016, Guilera).

c) Social

La dimensión social, tiene que ver con las habilidades vinculadas al trato con otras personas, en las que están inmersos los sentimientos de aceptación o rechazo, así como los de pertenencia. Es en la dimensión social donde aprendemos a enfrentar situaciones de diversa índole, que suponen interacción con personas de diversa edad, condición sociocultural, sexo, entre otras, y aprendemos también a pensar en el otro, a ser solidarios, a pensar en el bien común (Coopersmith, 1996; Miranda, 2005). En esta misma dirección dirá López (2009.) que:

“La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales” (p.1)

d) Institución Educativa

La dimensión Institución educativa está relacionada con el rendimiento académico del estudiante, en las que están inmersos las competencias y habilidades relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Y es en este ámbito académico donde la autoestima es necesaria en el desarrollo de la actividad formativa.

Aquí el aprendizaje se presente como reto que puede conllevar a un logro académico o por el contrario a un insuficiente aprendizaje, dependiendo del grado de autoestima que tenga el estudiante o simplemente por su motivación de cara al aprendizaje. (Coopersmith, 1996; Miranda, 2005).

Las variables tratadas en esta investigación quedan manifiestas en este capítulo, tales como sus conceptos y componentes. Los estilos de vida se entienden como, aquellos comportamientos habituales vinculados con la salud de las personas en general. Y los factores que condicionan los estilos de vida: alimentación y nutrición, actividad física y ejercicio, manejo de estrés.

De la misma manera, el concepto de autoestima, entendido como la valoración que se tiene de uno mismo, y sus diferentes etapas como el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación, el autorrespeto.

CAPÍTULO II:

MARCO OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se trata lo referente la razón de ser del presente trabajo, a partir del problema planteado, los objetivos y las hipótesis de la investigación. También en este apartado se encuentran el enfoque, el tipo y el nivel de la investigación, del mismo modo que, el diseño de la investigación, la operacionalización de las variables, población, muestra, y técnicas e instrumentos.

2.1. Planteamiento del problema a investigar

Desarrollar los estilos de vida saludable es de crucial importancia si se quiere alcanzar un bienestar pleno, que suponga lo físico y lo mental. Por ello “Los estilos de vida son el conjunto de comportamientos y hábitos que tiene cada persona en determinados aspectos de la vida, los cuales influyen directamente la salud o en la enfermedad” (Maya, 2001). Por otro lado, La OMS (1994), define los estilos de vida saludable, como:

el conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada; resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas.

Por lo tanto, la autoestima positiva puede lograr una comprensión del el mundo y sus circunstancias desde una clave realista, que se ajuste a los hechos concretos. Y, por otro lado, una autoestima negativa puede llevar a considerar el mundo con un prisma pesimista, en el que siempre se pierde.

Esta vulnerabilidad también afecta los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. Encinas Franco, agravado por las circunstancias de la pandemia mundial en que nos encontramos, que afecta gravemente el estilo de vida de nuestros estudiantes, su salud y autoestima. Finalmente, el estilo de vida y la autoestima, son de gran importancia, tanto en el desarrollo personal e intelectual de los mismos. Ya que terminan influenciando en su rendimiento escolar y académico, así como en otros aspectos de sus vidas. Todo ello nos lleva a realizar el presente trabajo de investigación..

2.2. Justificación de la investigación

Las investigaciones sobre estilos de vida y autoestima, se suelen dirigir al estudio de variables estrictamente a los ámbitos de la salud o académicos, desatendiendo aspectos tan importantes, como son esa codependencia entre las variables el estilo de vida saludable y la autoestima.

Los estilos de vida, estrechamente relacionada con la autoestima, en los estudiantes del VI ciclo de nivel secundaria, supondrán resultados importantes que pueden convertirse en propuestas concretas para la I.E. y en bien de los estudiantes de la misma. Es por eso conviene conocer las dimensiones y factores que entran a tallar en la autoestima. Los cuales tienen que ver con el desarrollo de estilos de vida saludables, que incida positivamente en los estudiantes, y por ello su autoestima y demás actividades, como la académica, y en sus demás relaciones, como las familiares, entre otras.

2.3. Formulación del problema de investigación

2.3.1. Interrogante principal

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?

2.3.2. Interrogantes Secundarias:

¿Cuál es el nivel de comprensión de los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?

¿Cuáles son los niveles de autoestima por dimensiones: sí mismo, hogar, social e institución educativa, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?

¿Cuál es el estilo de vida por dimensiones, nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?

2.4. Objetivos de la investigación

2.4.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo de nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

2.4.2. Objetivos específicos:

Identificar el nivel de comprensión de los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

Identificar los niveles de autoestima por dimensiones: sí mismo, hogar, social e Institución Educativa, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

Establecer el estilo de vida por dimensiones: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización en los alumnos del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

2.5. Sistema de hipótesis

Según Dieterich, (2001), “cuando se han delimitado o determinado los intereses de conocimiento del investigador y el objetivo de investigación mediante los procedimientos del planteamiento del problema y del marco teórico, el investigador tiene que dar paso a la formulación de las hipótesis”

2.5.1. Hipótesis alterna

Existe relación entre la Autoestima y los Estilos de Vida en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

2.5.2. Hipótesis nula

No existe relación entre la autoestima y los estilos de Vida en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

2.6. Enfoque, Nivel y Tipo de investigación

2.6.1. Enfoque de la investigación

Esta investigación es de enfoque cuantitativo. Para Hernández, et al., (2006):

las características del enfoque cuantitativo: las hipótesis se generan antes de recolectar y analizar los datos; se usan procedimientos estandarizados en forma numérica y son analizados por métodos estadísticos; los estudios siguen un patrón estructurado; los resultados, al ser representativos de una población, deben ser generalizables a la misma; finalmente, se busca explicar y predecir los fenómenos que se estudian, estableciendo regularidades y relaciones entre ellos, para construir y demostrar teorías.

2.6.2. Nivel de investigación

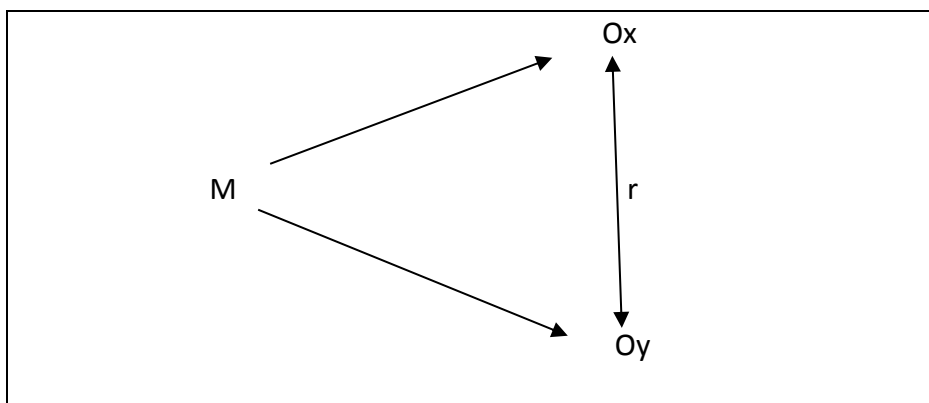
El nivel de investigación al que corresponde la presente investigación, es básico o teórico, ya que su contribución se caracteriza por una información existente que se vincula a una realidad determinada.

2.6.3. Tipo de investigación

El presente estudio de investigación responde al tipo descriptivo correlacional, busca describir los niveles de observación obtenidos mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos a la muestra correspondiente

2.7. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional



Donde:

- M: Muestra
- Ox: Observación de la variable Estilos de vida
- Oy: Observación de la variable Autoestima
- r: Relación de las variables de estudio

2.8. Población y muestra de estudio

2.8.1. Población

La población está constituida por los 169 estudiantes de nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

2.8.2. Muestra de estudio

Muestreo probabilístico cuya distribución es de la siguiente manera:

Tabla 1.

Estudiantes de nivel secundaria de la I.E. Encinas Franco, Tacna, 2021

GRADOS	TOTAL, ESTUDIANTES MATRICULADOS
Primer grado	= 28
Segundo grado	= 27
Total	55

Fuente: secretaria Académica de la I.E. Encinas Franco, Tacna, 2021

2.9. Definición y operacionalización de variables

2.9.1. Variable 1: Estilos de vida

Son el conjunto de comportamientos y acciones referidos a la salud de alumnos del nivel secundario de la "I.E. Encinas Franco", Tacna, 2021, en sus dimensiones autoactualización, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés, relaciones interpersonales, nutrición y actividad física.

2.9.1.1. Dimensiones e Indicadores

Dimensión nutrición	<ul style="list-style-type: none">• Saludable• Moderadamente saludable.• No saludable
Dimensión autoactualización	
Dimensión soporte interpersonal	
Dimensión responsabilidad en salud	
Dimensión manejo del estrés	
Dimensión actividad y ejercicio	

Fuente: Matriz de consistencia

2.9.2. Variable 2: Autoestima

Agrupación de comportamientos, sentimientos, pensamientos y percepciones para uno mismo. Contribuyendo a la identidad personal como base en alumnos del nivel secundario de la “I.E. Encinas Franco”, Tacna, 2021

2.9.2.1. Dimensiones e indicadores

Sí mismo:	Autoestima Alta
Hogar	Autoestima Media
Social	Autoestima Baja
Colegio	

Fuente: Matriz de consistencia

2.10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos y matriz de evaluación

“Los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información” (Arias, 1999: p..53).

Aquel instrumento empleado en este estudio, para la variable estilos de vida, será el “Cuestionario de Estilos de Vida Promotor de Salud de Walker y Cols”, Modificado por: Díaz, et al., (2008), que mide las dimensiones: autoactualización, soporte interpersonal, responsabilidad en salud, manejo del estrés, ejercicio, actividad y nutrición. Para la variable autoestima, se aplicará el “Inventario de Autoestima de Coopersmith”, midiendo actitudes valorativas en uno mismo, según dimensiones: sí mismo, hogar, social y colegio.

2.11. Consideraciones éticas en la investigación

Este estudio se realizará respetando el marco ético a tener del Código de ética de la UNSA (2016), ya que, siendo el estudio, función obligatorio e indispensable en la institución, fomentada y realizada por esta, tanto de manera individual y grupal, así como de manera interdisciplinaria. Ello, debido a que busca responder a las necesidades de la sociedad local, regional y nacional, para procurar desarrollo y conocimiento tecnológico (Art. 107).

El mismo señala que, el estudio tiene que ser aplicada, de profundización de conocimientos, accesible efectiva, eficiente, de calidad alta y original. La investigación científica puede utilizar metodologías cualitativas y/o cuantitativas para abordar cuestiones concretas de la realidad. (Art. 118).

2.12. Procedimientos y secuencias de ejecución de la investigación

2.12.1. Procedimientos

Hernández et al., (2010), necesario que el instrumento de recolección de datos cumpla con dos requisitos esenciales, como son la confiabilidad y validez. Por lo que en presente trabajo, se determinará la confiabilidad y validez de la escala. La fiabilidad por medio del “Alfa de Cronbach” y la validez del instrumento atreves de juicios de expertos.

2.12.2. Técnicas

Según Rodríguez Peñuelas, (2008) “las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas” (p, 10). Esta investigación se utilizará la encuesta como técnica, definida por (Hernández et al., 2014) como, “la aplicación masiva de los instrumentos para analizar y realizar inferencias con los resultados de campo”

2.12.3. Plan de análisis de datos.

Para el análisis descriptivo. Se prevé ejecutar las siguientes actividades:

- a. Construcción de instrumentos.
- b. Aplicación de instrumentos a la muestra definida.
- c. Construcción de tablas y gráficos estadísticos

Para la variable estilos de vida se utilizará, el cuestionario de estilo de vida promotor de salud (walker y cols, 1987). Para la variable autoestima, será utilizado el Inventario de autoestima de Coopersmith (Coopersmith, S., 1981)

CAPÍTULO III:

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la investigación, los cuales se organizan en tablas, gráficos, esquemas, figuras, entre otras. Para posteriormente interpretarlos teniendo en cuenta el marco teórico consignado para el presente trabajo.

La descripción de los resultados se realizó por medio tablas y figuras siguiendo los objetivos propuestos:

Resultados a cerca de los estilos de vida en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

Resultados de la autoestima en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

Resultados de la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

3.1. Presentación e interpretación de los resultados de la investigación

El orden de presentación de los resultados es el que sigue:

3.1.1. Resultados estadísticos sobre la variable estilos de vida

Se evidencia los resultados obtenidos a partir de las tablas y figuras en este trabajo de investigación, sobre los estilos de vida, en sus respectivas dimensiones, relacionadas a la autoestima. De la misma manera se presentan los resultados porcentuales obtenidos en las distintas dimensiones de los estilos de vida.

3.1.1.1. Análisis estadístico por dimensiones

Tabla 2

Nutrición

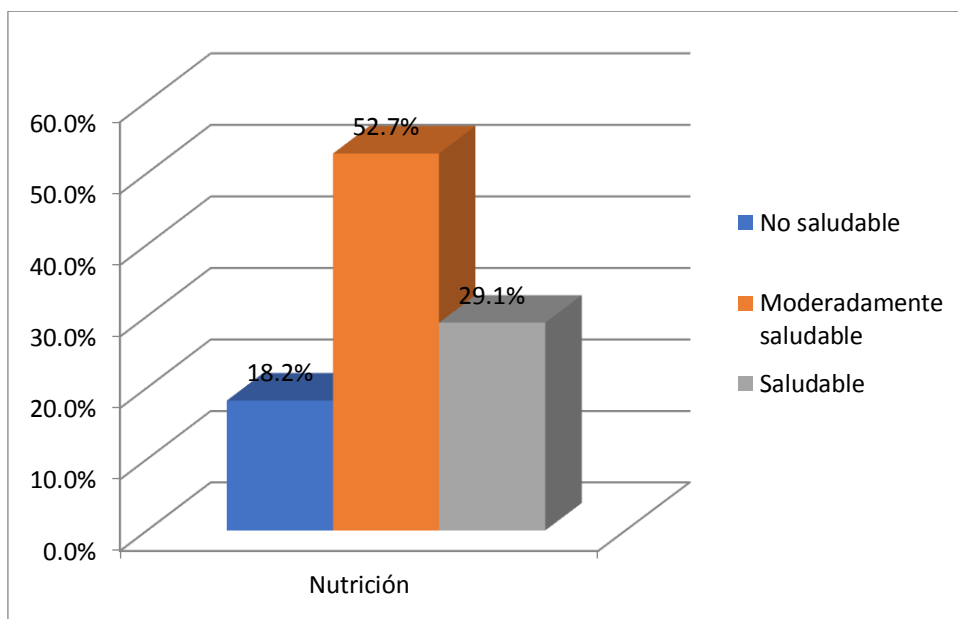
	f	%
No saludable	10	18.2
Moderadamente saludable	29	52.7
Saludable	16	29.1
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Instrumentos aplicados en la investigación y procesada con SPSS, Ver 25

Figura 1

Nutrición



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

Los resultados encontrados en el análisis de la dimensión de la nutrición se puede apreciar de la totalidad de los encuestados la mayoría proyecta un estadio moderadamente saludable el cual está representado con el 52.7% en cambio otras tendencias manifiestan una tendencia saludable en el desarrollo de su nutrición es decir que comen comida sana y están representados por el 29.1% en cambio existe otro grupo de encuestados que manifiestan una tendencia no saludable en su nutrición es decir que lleva una vida desordenada alimenticia lo cual repercutirá a futuro en su bienestar corporal y están representados con el 18.2%.

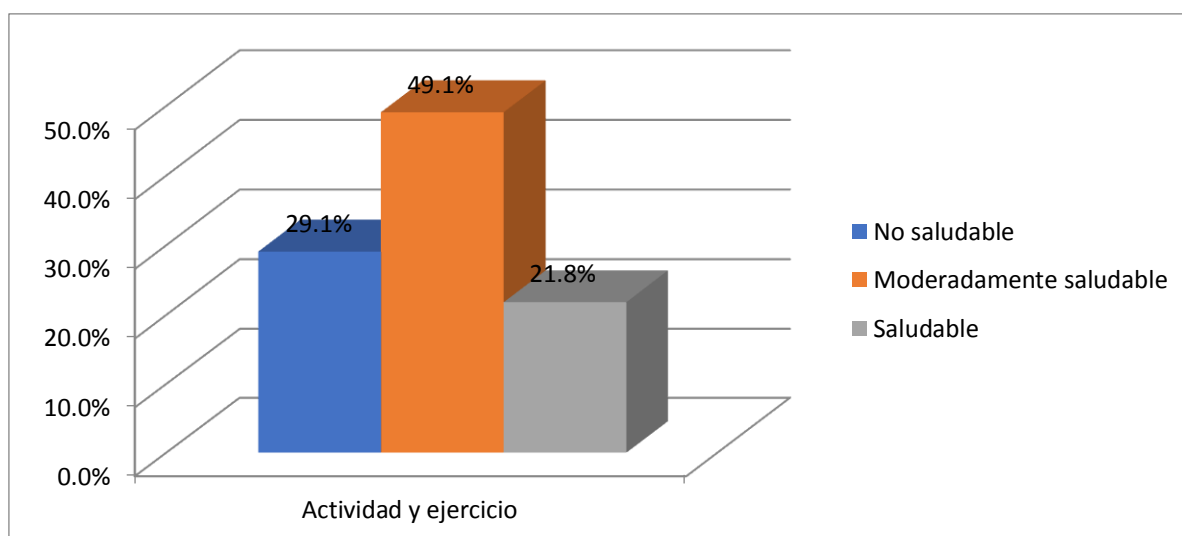
Tabla 3

Actividad y ejercicio	f	%
No saludable	16	29.1
Moderadamente saludable	27	49.1
Saludable	12	21.8
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 1

Actividad y ejercicio



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la actividad física y el ejercicio se puede apreciar que en esta dimensión la mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 49.1% asimismo se puede apreciar que en tendencias de actividad y ejercicio existe una proyección no saludable la cual está representada por el 29.1% este grupo no realiza muchos ejercicios o actividades físicas lo cual repercutirá de forma negativa en su salud posteriormente y finalmente se puede apreciar que un grupo reducido de encuestados manifiestan que tienen una actividad y ejercicio saludable es decir realizan diversos deportes para mantener su salud equilibrada y son representadas por el 21.8%.

Tabla 4

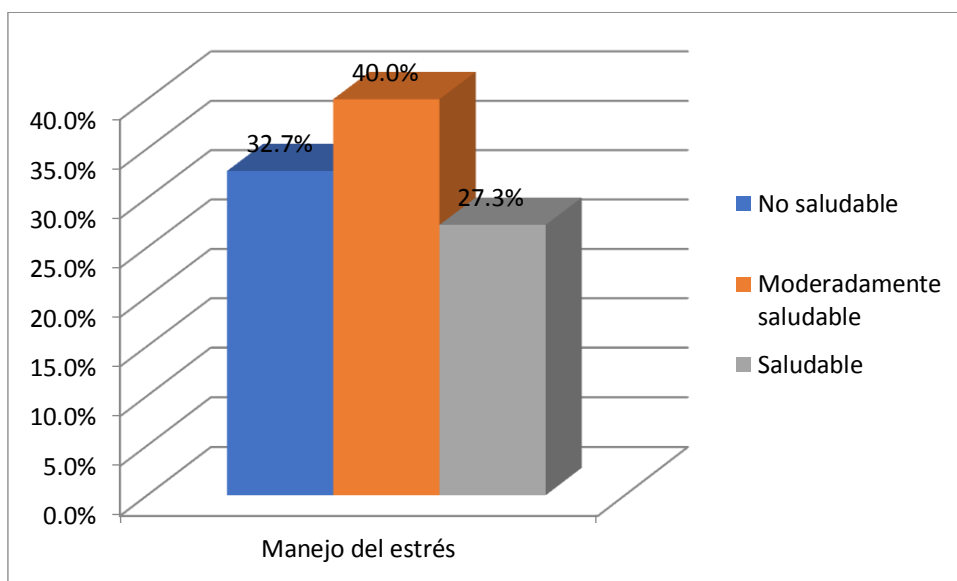
Manejo del estrés

	f	%
No saludable	18	32.7
Moderadamente saludable	22	40.0
Saludable	15	27.3
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 3

Manejo del estrés



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la dimensión del manejo del estrés se pueden apreciar que la mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada con el 40% en cambio existen otros encuestados que manifiestan una tendencia del manejo del estrés no saludable es decir que dentro de su desarrollo cotidiano presentan bastante estrés y son representados con el 32.7% se finaliza el análisis con una tendencia saludable en cuanto al manejo del estrés el cual está representado por el 27.3%.

Tabla 5

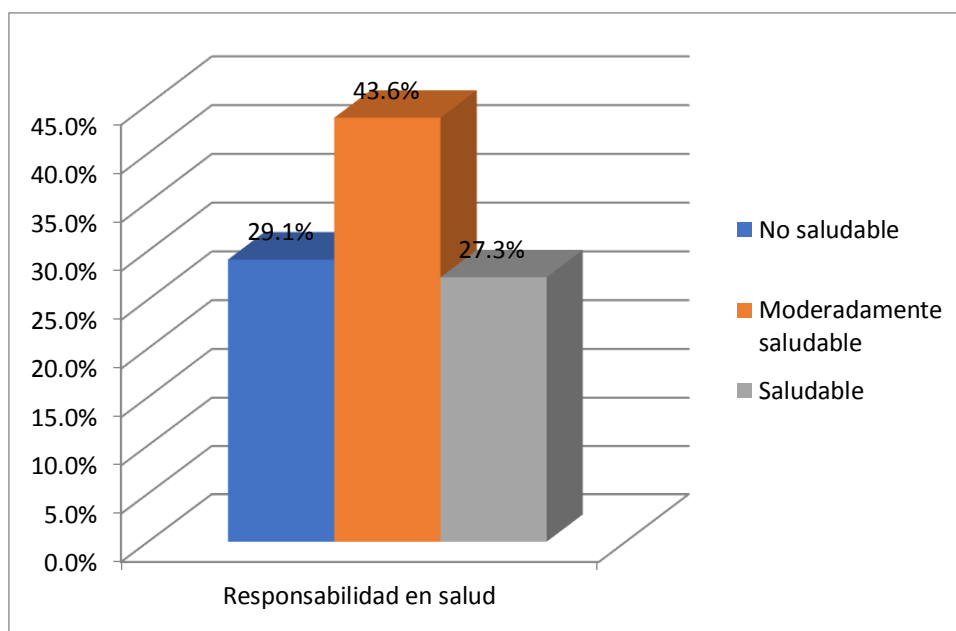
Responsabilidad en salud

	f	%
No saludable	16	29.1
Moderadamente saludable	24	43.6
Saludable	15	27.3
Total	55	100.0

Fuente: *Instrumentos aplicados en la investigación y procesada con SPSS, Ver 25*

Figura 4

Responsabilidad en salud



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la responsabilidad en salud se puede apreciar que en esta dimensión los resultados encontrados dan a conocer que proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 43.6% en cambio se puede apreciar que otros resultados proyectan una tendencia no saludable la cual está representada por el 29.1% es decir que este grupo no tiene responsabilidad hacia sí

mismo y su salud ingiriendo diversas comidas no sigas así mismo se puede apreciar que existe una tendencia saludable en cuanto a los encuestados de responsabilidad en salud personal la cual está representado por el 27.3%.

Tabla 6

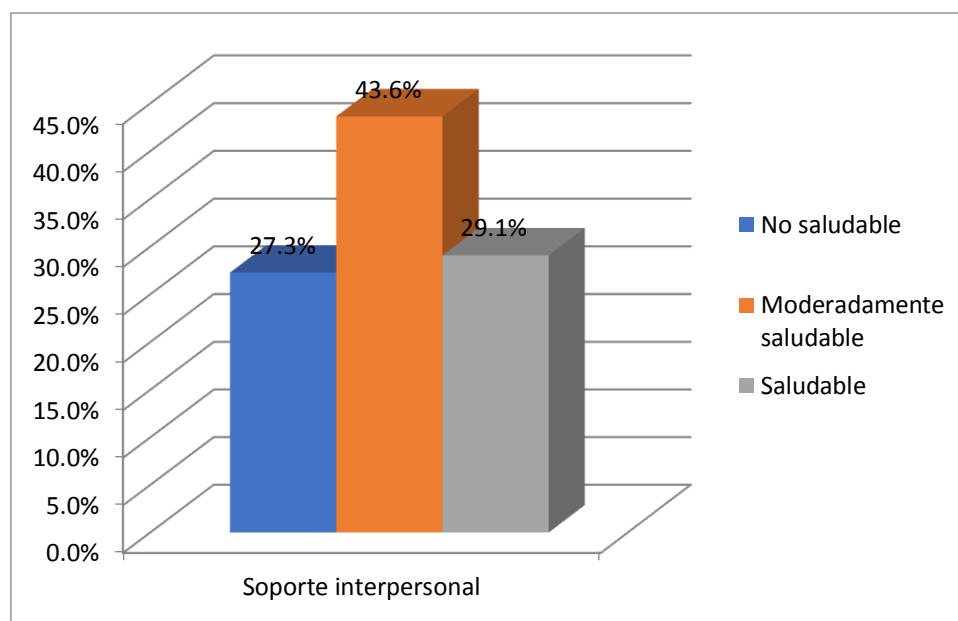
Soporte interpersonal

	f	%
No saludable	15	27.3
Moderadamente saludable	24	43.6
Saludable	16	29.1
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 2

Soporte interpersonal



Fuente: Instrumentos aplicados en la investigación y procesada con SPSS, Ver 25

Interpretación

En el análisis de la dimensión del soporte interpersonal se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 43.6% en cambio otros resultados manifiestan una tendencia positiva en el soporte interpersonal y lo hacen de forma saludable y están representados con el 29.1% asimismo se finaliza el análisis con una tendencia de un soporte interpersonal no saludable la cual está representada por el 27.3%.

Tabla 7

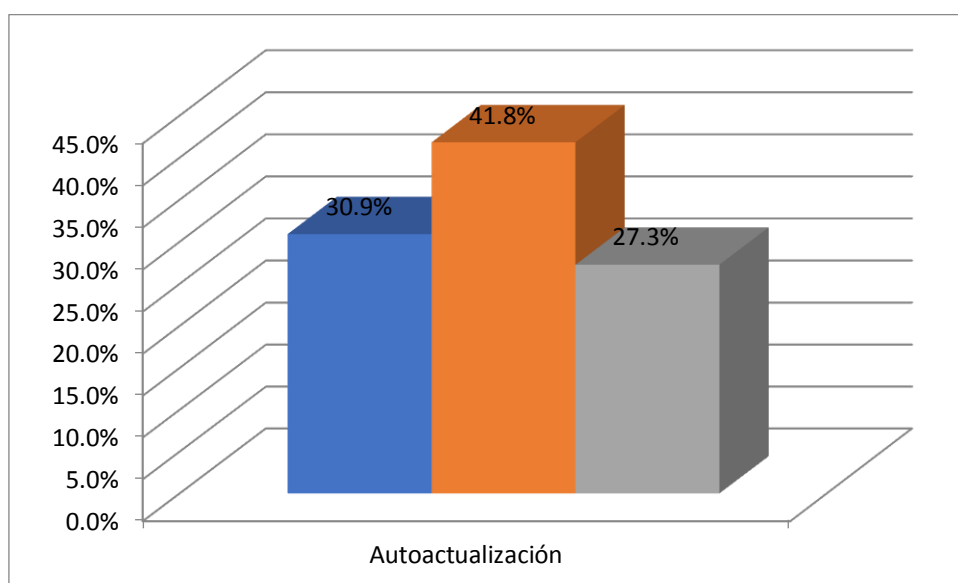
Auto actualización

	f	%
No saludable	17	30.9
Moderadamente saludable	23	41.8
saludable	15	27.3
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 6

Auto actualización



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la variable auto actualización se puede apreciar que los resultados encontrados dan a conocer una proyección de nivel moderadamente saludable el cual está representado por el 41.8% asimismo otros resultados manifiestan una tendencia de nivel no saludable en cuanto a la actualización la cual está representado con el 30.9% y se finaliza el análisis con la proyección de nivel saludable la cual está representada por tendencias mínimas del 27.3%.

Tabla 8

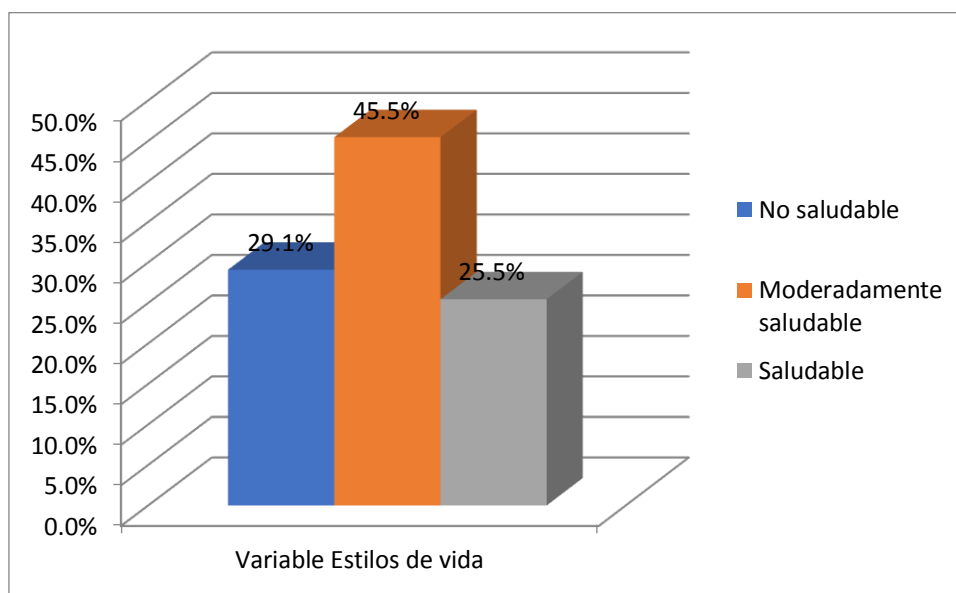
Variable estilos de vida

	f	%
No saludable	16	29.1
Moderadamente saludable	25	45.5
Saludable	14	25.5
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 7

Variable estilos de vida



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la variable de los estilos de vida se pueden apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia que se proyecta como moderadamente saludable que están representadas por el 45.5% en cambio otras proyecciones dan a conocer que los encuestados proyectan una tendencia de vida no saludable que está representada por el 29.1% estos resultados dan a conocer que los individuos no tienen conciencia para tener un estilo de vida adecuado y prefieren proyectarse hacia una vida más saludable en cambio los resultados encontrados en una incidencia del 25.5% manifiestan que prefieren llevar un estilo de vida saludable solo el 25.5% de los encuestados.

3.1.2. Análisis estadístico por dimensiones

Tabla 9

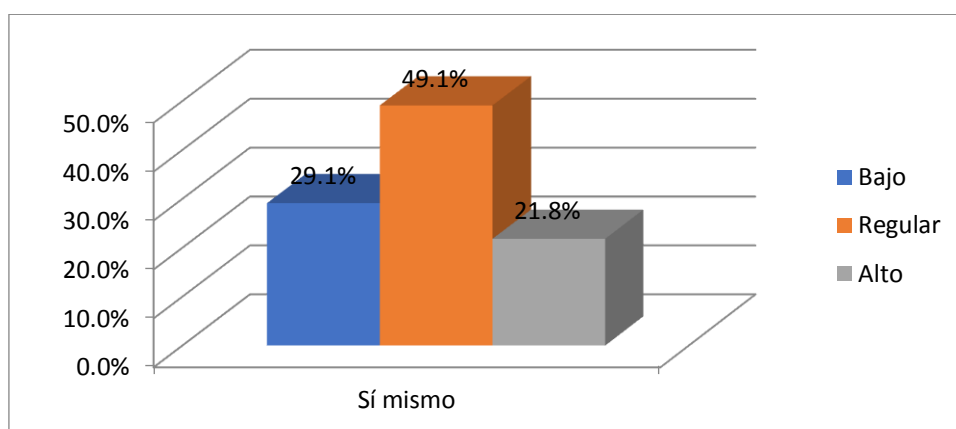
Sí mismo

	f	%
Bajo	16	29.1
Regular	27	49.1
Alto	12	21.8
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 8

Sí mismo



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la dimensión de sí mismo se puede apreciar que los resultados dan a conocer una tendencia regular la cual está representada por el 49.1% en cambio otros resultados muestran que en el área de sí mismo se proyectan de una tendencia baja la cual está representada por el 29.1% es decir que este grupo genera desinterés o desconfianza hacia otras personas y finalmente se puede analizar la tendencia de nivel alto la cual está representada mínimamente con el 21.8%.

Tabla 10

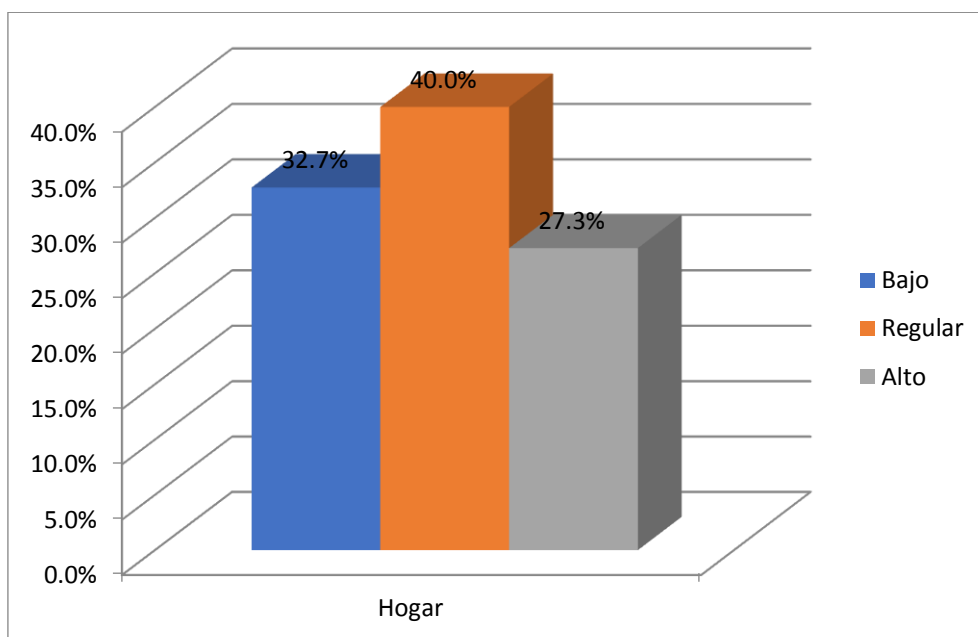
Hogar

	f	%
Bajo	18	32.7
Regular	22	40.0
Alto	15	27.3
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 9

Hogar



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco

Interpretación

En el análisis de la dimensión oral se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia regular la cual está representada con el 40% asimismo otros resultados manifiestan una tendencia negativa esto quiere decir que en la proyección del hogar es de nivel bajo lo cual está representado con el 32.7% y en proyecciones positivas del hogar manifiestan nivel alto representados por el 27.3%.

Tabla 11

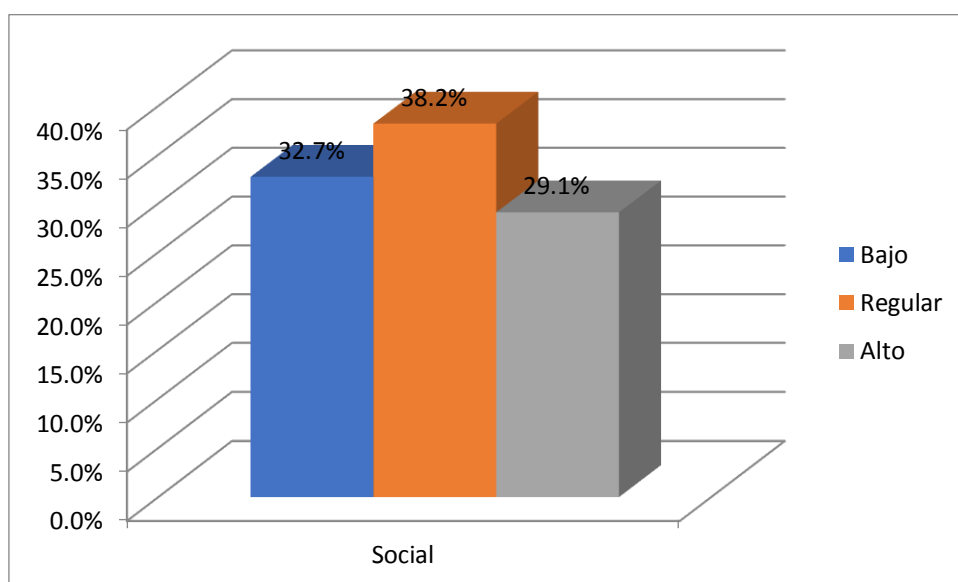
Social

	f	%
Bajo	18	32.7
Regular	21	38.2
Alto	16	29.1
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco

Figura 10

Social



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la dimensión social se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia regular la cual está representada por el 38.2% asimismo se puede apreciar que los resultados proyectan una incidencia negativa de la dimensión social la cual está representado por el 32.7% se finaliza el análisis con un índice de desarrollo del nivel social a nivel alto el cual está representado por el 29.1% del total de los encuestados.

Tabla 12

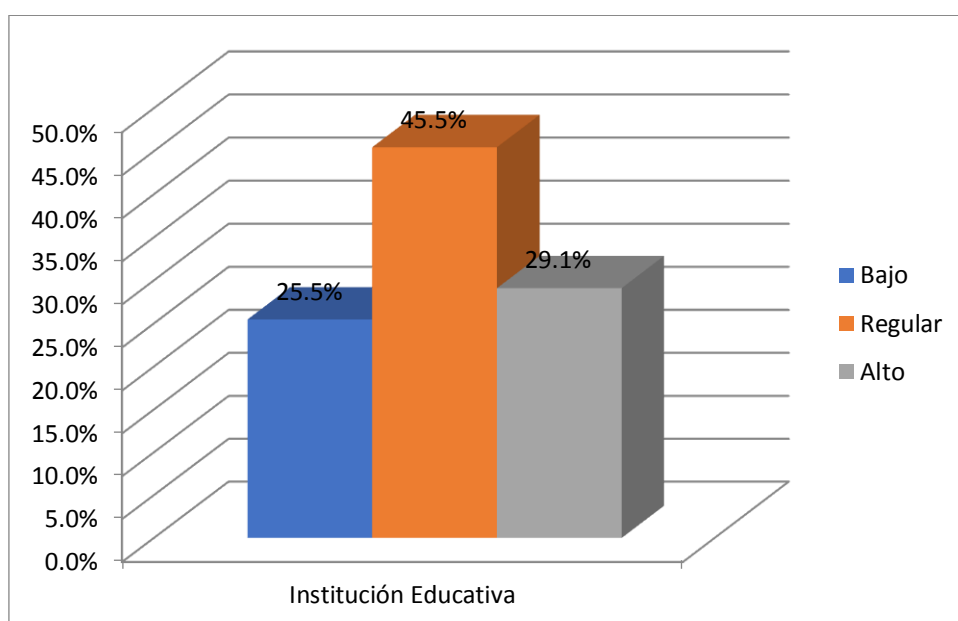
Institución educativa

	f	%
Bajo	14	25.5
Regular	25	45.5
Alto	16	29.1
Total	55	100.0

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 11

Institución educativa



Fuente: Instrumentos aplicados en la investigación y procesada con SPSS, Ver 25

Interpretación

En el análisis de la dimensión institución educativa se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia regular la cual tiene una representatividad del 45.5% en cambio otros resultados manejan una tendencia alta en cuanto al desarrollo de la institución educativa la cual está representada por el 29.1% y se finaliza el análisis con los encuestados que manifiestan una carrera baja la cual está representada por el 25.5%.

Tabla 13

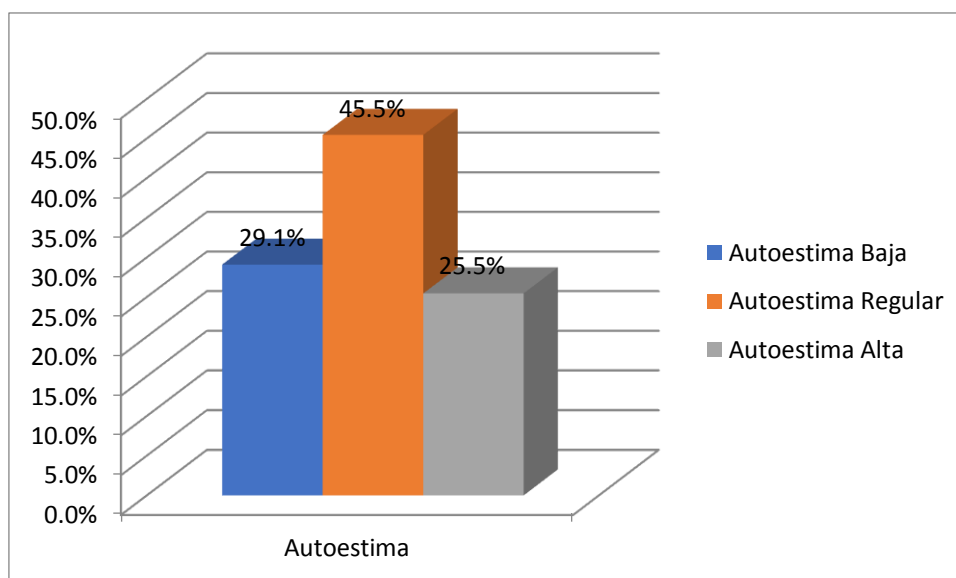
Autoestima

	f	%
Autoestima Baja	16	29.1
Autoestima Regular	25	45.5
Autoestima Alta	14	25.5
Total	55	100.0

Fuente: Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Figura 3

Autoestima



Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Interpretación

En el análisis de la variable de autoestima se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia regular en el desarrollo de sus actividades sociales asimismo se puede apreciar con otros resultados que la autoestima se proyecta con un nivel bajo el cual está representado por el 29.1% y se finaliza el análisis con los estudiantes que mejoraron la educación a partir de proyecciones negativas la cual está representado por el 45.5% y finalmente se aprecian los

resultados en la autoestima alta la cual está representada por el 25.5% es decir que muy pocos estudiantes generan una buena autoestima.

3.2.Comprobación de hipótesis

Tabla 14

Medidas simétricas

		Valor	Error típ. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	0,695	0,125	2,787	0,002 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,652	0,114	3,313	0,001 ^c
N de casos válidos		55			

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Valor	Significado
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Tabla 15

Relación de variables

RELACIÓN DE VARIABLES	RHO DE PEARSON	PROBABILIDAD (P – VALOR)	DECISIÓN	SIGNIFICANCIA
Los estilos de vida y autoestima	0,695*	0.005 < 0.05	Se acepta la H	La relación es muy significativa

Fuente: Datos recogidos mediante la aplicación de cuestionario a estudiantes de la I.E. José Antonio Encinas Franco.

Los resultados encontrados manifiestan una relación positiva entre las variables estilos de vida y autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021, por los valores encontrados de r de Pearson $r=0.695$ la cual es una tendencia moderada de relación.

En el análisis de relación promedio de la significancia se tiene:

La hipótesis nula planteada:

$p > 0.05$

No existe relación entre los estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

El valor hallado de la significancia muestra un valor de $p=0.002$ menor al parámetro planteado $p > 0.05$, por ello se rechaza la presente hipótesis

En el análisis de la hipótesis alterna

$p < 0.05$

Existe relación entre los estilos de vida y la autoestima y en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.

El valor hallado de la significancia muestra un valor de $p=0.002$ menor al parámetro planteado $p < 0.05$, por ello se acepta la presente hipótesis.

En un nivel de confianza de 95%, concluyendo que los estilos de vida están relacionados a la autoestima en alumnos del VI ciclo de secundaria de la “I.E. José Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021.

4. Discusión de los resultados

El objetivo general formulado para esta investigación fue, “determinar la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”.

Los resultados obtenidos en la tabla 7, 15 y 16, indican que existe una tendencia moderada de relación, ya que los valores encontrados de r de Pearson, $r = 0.695$, y el valor de significancia es de $p=0.002$ menor al parámetro planteado $p<0.05$, pudiéndose afirmar que la variable estilos de vida se relacionan con la autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021. Información que fue contrastada con lo encontrado por Caballero (2018) en su tesis, estilo de vida de los estudiantes de odontología de la universidad nacional San Luis Gonzaga de Ica, cuyos resultados muestran que estilo de vida fue no saludable en los estudiantes, lo que es opuesto a lo encontrado en el presente trabajo, ya que se encontró, estilos de vida moderadamente saludables, en la población de estudio. Respecto de la variable autoestima, lo encontrado en Arce (2020), en su investigación, autoestima y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología en los estudiantes del primer año de educación secundaria, autoestima alta asociada al rendimiento académico, disiente con lo encontrado en esta investigación, ya que la tabla 13, muestra una autoestima regular, en los estudiantes. Finalmente, encontramos coincidencias con lo que obtuvieron Mamani y Menéndez (2015), en su investigación, autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año, facultad de enfermería, en la que la autoestima muestra una relación significativa con los estilos de vida.

El objetivo específico N° 1, formulado para esta investigación fue: “Identificar el nivel de comprensión de los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”.

Los resultados obtenidos en la tabla N°3, nos señala que los estudiantes son capaces de identificar y comprender los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, debido a que en esta dimensión la

mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 49.1%, así mismo se puede apreciar que en tendencias de actividad y ejercicio existe una proyección no saludable la cual está representada por el 29.1% este grupo no realiza muchos ejercicios o actividades físicas lo cual repercutirá de forma negativa en su salud posteriormente. y finalmente se puede apreciar que un grupo reducido de encuestados manifiestan que tienen una actividad y ejercicio saludable es decir realizan diversos deportes para mantener su salud equilibrada y son representadas por el 21.8%. estos resultados concuerdan con los resultados de la investigación de Almanza (2019), que, relacionado al desempeño laboral, encontró el soporte interpersonal, manejo del estrés, responsabilidad de la salud y estilo de vida en las dimensiones ejercicio hay vínculo significativo. Por lo que se evidencia también una capacidad para comprender los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida.

El objetivo específico N° 2, formulado para esta investigación fue: “Identificar los niveles de autoestima por dimensiones: sí mismo, hogar, social e Institución Educativa, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”.

En los resultados encontrados en las tablas 8, 9, 10, 11,12, 13 se evidencia una autoestima, en las dimensiones: sí mismo, de tendencia regular, representada por el 49.1%; en la dimensión hogar, una tendencia regular representada con el 40%; en la dimensión social, una tendencia regular la cual está representada por el 38.2%; en la dimensión institución educativa, una tendencia regular la cual tiene una representatividad del 45.5%; en la dimensión autoactualización, una proyección de nivel regular el cual está representado por el 41.8%. De manera general, se puede evidenciar una tendencia regular, representado por el 45.5%. Sin embargo, también se puede observar una tendencia en crecida de baja autoestima, representada por un 29.1%. Finalmente se evidencia un 25.5% que apunta a que pocos estudiantes generan una buena autoestima. Esos resultados difieren un poco con lo hallado por Mamani y Menéndez (2015), en su trabajo investigativo “Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año en facultad de enfermería”, ya que se puede evidenciar una autoestima baja con 2.6%, en un nivel de autoestima global alta con 59.8%. Con dimensiones: sí mismo y la autoestima media predomina en lo social y dimensión hogar y universidad prevalece la autoestima alta.

El objetivo específico N° 3, “Establecer el estilo de vida por dimensiones: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte

interpersonal y actualización en los alumnos del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021”.

En los resultados encontrados en las tablas 2,3,4,5,6,7, se evidencia los estilos de vida en sus dimensiones: nutrición, la mayoría de los estudiantes encuestados proyecta un estadio moderadamente saludable el cual está representado con el 52.7%; actividad y ejercicio, la mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 49.1%; manejo del estrés, se pueden apreciar que la mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada con el 40%; responsabilidad en la salud, se puede apreciar que en esta dimensión los resultados encontrados dan a conocer que proyectan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 43.6%; soporte interpersonal, se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia moderadamente saludable la cual está representada por el 43.6%. De manera general, se puede apreciar que los resultados de los estilos de vida encontrados, manifiestan una tendencia que se proyecta como moderadamente saludable que están representadas por el 45.5% sin embargo otras proyecciones dan a conocer que los encuestados proyectan una tendencia de vida no saludable que está representada por el 29.1%, lo cual se podría incrementar, ya que solo el 25.5% de los encuestados, prefieren llevar un estilo de vida saludable. Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Mamani y Menéndez (2015), ya que el 83.6% presentan estilos de vida global moderadamente Saludables y por dimensiones presentan: autoactualización, manejo del estrés, nutrición y soporte interpersonal prevaleciendo estilos de vida Moderadamente Saludables. Los Estilos de Vida “No Saludables” abundan en la dimensión ejercicio y actividad, así como en las dimensiones responsabilidad en salud. Estos resultados confirman la existencia de una relación entre estilos de vida y la autoestima en alumnos del VI ciclo de secundaria de la “I.E. José Antonio Encinas Franco”, Tacna, 2021.

CONCLUSIONES

PRIMERA

Se determinó que existe una relación moderada entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021, debido a que el coeficiente de correlación de r de Pearson fue de 0.695.

SEGUNDA

Se identificó un nivel adecuado en la capacidad de Identificar el nivel de comprensión de los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, y a que la mayoría de los encuestados proyectan una tendencia moderadamente saludable, respecto a la dimensión actividad y ejercicio, la cual está representada por el 49.1%.

TERCERA

Se identificó, los niveles, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, según dimensiones de la autoestima: sí mismo, la existencia de una tendencia regular, representada por el 49.1%; en la dimensión hogar, una tendencia regular representada con el 40%; en la dimensión social, una tendencia regular la cual está representada por el 38.2%; en la dimensión institución educativa, una tendencia regular representada por el 45.5%; en la dimensión autoactualización, una proyección de nivel regular, representada por el 41.8%, De manera general, se identificó una tendencia regular en todos los niveles de las dimensiones de autoestima, representado por el 45.5%.

CUARTA

Se identificó, los niveles, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021, según dimensiones estilo de vida: nutrición, la existencia de un estadio moderadamente, representado con el 52.7%; actividad y ejercicio, con una tendencia moderadamente saludable, representada por el 49.1%; manejo del estrés, una tendencia moderadamente saludable representada con el 40%; responsabilidad en la salud, una tendencia moderadamente saludable

representada por el 43.6%; soporte interpersonal, una tendencia moderadamente saludable representada por el 43.6%. De manera general, se identifica una tendencia moderadamente saludable, en las dimensiones de estilos de vida, que están representadas por el 45.5%

RECOMENDACIONES

Primera

A tenor del Currículo Nacional de la Educación Básica [CNEB] (MINEDU), Competencia 3: Asume una vida saludable, se insta ayudar en la toma de conciencia, a través de la transversalidad temática, y mediante talleres y charlas motivacionales debidamente programadas a lo largo del año académico, mediante las tutorías, área de educación física, departamento de psicología, y profesionales de salud, externos a la institución educativa debidamente integrados. Para que los estudiantes del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, los docentes y padres de familia, sean sensibilizados respecto de aquellos comportamientos y actitudes que terminan por afectar la salud del cuerpo (física) y de la mente (psíquica), en relación a los estilos de vida saludables y la autoestima.

Segunda

Diseñar espacios y estructuras necesarios para la práctica de deporte y la recreación de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco. Del mismo modo, incorporar en la rutina de la jornada de aprendizaje realizar al menos 10 minutos de actividad física.

Tercera

Implementar departamentos y áreas, tales como departamento de psicología, el área de educación física y tutoría, con profesionales idóneos y tiempo necesario, para poder atender adecuadamente a los estudiantes del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco. De la misma manera establece convenios con instituciones estatales y privadas para la promoción y atención preventiva de salud.

Cuarta

Estructurar mecanismos y estrategias que busquen difundir modelos y comportamientos de estilos de vida saludables en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, priorizando la gran importancia que tiene para los estudiantes, y para toda persona, el ejercicio y la salud. Pudiéndose articular de manera adecuada, las departamentos y áreas de la institución educativa, con la finalidad de organizar actividades como, campeonatos deportivos, romerías, caminatas, concursos de danzas, y demás actividades al aire libre, en las que participen todos los estudiantes de la institución.

REFERENCIAS

- Acero, R. (2011), *Estilo de vida y factores Biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura. A. H. laderas de Ppao-Nuevo, Chimbote*. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles, Perú. Disponible en: <http://enfermeria.uladach.edu.pe/h/es/20122invesstig-acion/finisher/2013/estilo-de-hvida-yfactjoressocio culturales-de-la-mujer-adulta-madura-las-palmas-nuevo-chimbote-2012>
- Acero, R. (2011), *Estilo de vida y factores Biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura. A. H. laderas de Ppao-Nuevo, Chimbote*. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles.
- Arce, D. (2020). Autoestima y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología en los estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Moquegua 2019. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional de San Agustín.
- Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Episteme.
- Arguello y Cols. (2009), *Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de la ciudad de Bucaramanga*. Tesis de Doctorado. Universidad de Antioquia, Colombia. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistash/index.php/psicologíaun/article/view/10019/>
- Almanza, J. (2019), *Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de Enfermería H.R.H.D.E. Arequipa 2018*. Tesis de maestría. Universidad Nacional de San Agustín.
- Caballero, G. (2018). *Estilo de vida de los estudiantes de odontología de la universidad nacional San Luis Gonzaga de Ica 2017*. Universidad Nacional San Luis Gonzaga.
- Coopersmith, S. (1981a), "Inventario de autoestima de Coopersmith: Revisado y mejorado", USA. Editorial Consulting Psychologists. Pág. 62- 71. Dieterich, H. (2001). *Nueva Guía para la Investigación Científica*. Editorial Libra. (p. 110)..
- Coopersmith, S. (1981b), "Inventario de autoestima de Coopersmith: Revisado y mejorado". Editorial Consulting Psychologists. Pág. 62- 71.
- Coopersmith, S. (1981b), "Inventario de autoestima de Coopersmith: Revisado y mejorado", USA. Editorial Consulting Psychologists. Pág. 62- 71. Dieterich, H. (2001). *Nueva Guía para la Investigación Científica*. Editorial Libra. (p. 110).

- Collazos, E. Obregón, M., Pepicano, C., & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12 - 18. doi:10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021
- Cruz, F. (2021). *Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud*. Universidad Técnica de Ambato. file:///E:/Downloads/1199-110-2822-1-10-20210708%20(1).pdf
- Dieterich, H. (2001). *Nueva Guía para la Investigación Científica*. Editorial Libra. (p. 110). México.
- Doepking c. y Col (2011), *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?* Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile, Disponible en: <http://www.medwave.cl/mmedios/medwave/mayo32011/1/medwave.2011.05.5034.pdf>
- Guerrero, R., y Sangoy, M. (2018). Autoestima, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en adolescentes de 16 a 18 años de edad [en línea]. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila", Paraná. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=autoestima-estrategias-aprendizaje-rendimiento>.
- Guilera, J. (2016). *Autoestima ¿Qué es y qué importancia tiene?* Mentelex [blog]. <https://blog.mentelex.com/autoestima/>
- Escobar, M. (2011), Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios. Tesis de segunda especialidad]. Universidad Nacional de Huancavelica
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2014a). *Metodología de la Investigación* (6ta Edic). DF, México. McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2014b). *Metodología de la Investigación* (6ta Edic). DF, México. McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2014c). *Metodología de la Investigación* (6ta Edic). DF, México. McGraw Hill.
- Hurtado, I., y Toro, J., (2007). *Paradigmas y Métodos de Investigación*. Sucre, Venezuela: Editorial CEC, Los Libros de El Nacional
- Inga, M. (2019). *Autoestima y estilos de aprendizaje de los estudiantes de la i.e. n°34047*. Tesis de segunda especialidad. Universidad Nacional de Huancavelica.
- Laguna, N. (2017). *La autoestima como factor influyente en el rendimiento académico*. [Tesis de maestría], Universidad del Tolima. <https://1library.co/document/rz38gk9q-autoestima-factor-influyente-rendimiento-academico.html>
- López, C. (2009). La dimensión social. *Enfermera virtual*. Col-legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona. www.infermeravirtual.com
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

- Maldonado, F. y Ochoa, I. (2019). *Nivel de uso de las TIC'S y estilos de vida en estudiantes de Ingeniería Electrónica UNSA - Arequipa, 2018*. Tesis de título profesional de enfermería. Universidad Nacional de San Agustín.
- Mamani, B. y Menéndez, M. (2015). Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año. facultad de enfermería, UNSA. Arequipa- 2015.
- Maya, S. L. H. (2001). *Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida*. Funlibre. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- Ministerio de Educación [MINEDU] (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. P, 53. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Salud [MINSA] (2015). *Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud*. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/195157-209-2015-minsa>
- MINSA (2015). *Promoción de la Actividad física para la salud*. Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>
- Munguia, A. y Cols. (2013), *Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza*, [Tesis de Doctorado], Universidad Ricardo Palma. : <http://lcybertesis.urp.edu.pe/handle/urp/317>
- Organización Mundial de la Salud (1994). *Las Condiciones de Salud en las Américas*. Washington 35, 22-6.
- OMS (1986), *Carta de Ottawa: Promoción de la Salud*. Ginebra -Suiza. Artículo virtual. Disponible en: <http://www.who.int/carta-otawaintlchapter3/es/index8.html>
- OMS (2010a), *Promoción de estilos de vida saludables: importancia de la nutrición, ejercicio, estrés, hábitos nocivos y sexualidad*. Artículos y notas de prensa. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/prom-est-vid-salud/factsheets/fs394/es/>
- OMS (2010b), *Promoción de estilos de vida saludables: importancia de la nutrición, ejercicio, estrés, hábitos nocivos y sexualidad*. Artículos y notas de prensa. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/prom-est-vid-salud/factsheets/fs394/es/>
- OMS (2010c), *Promoción de estilos de vida saludables: importancia de la nutrición, ejercicio, estrés, hábitos nocivos y sexualidad*. Artículos y notas de prensa. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/prom-est-vid-salud/factsheets/fs394/es/>
- Pender, N. y Cols. (1996), "Promoción de la Salud en la Práctica de Enfermería", USA, Editorial Pearson, 2da edición, pág.227-250
- Rojas, R. (1992). *El Proceso de la Investigación Científica*. Primera Reimpresión. Editorial Trillas. (p. 103). México.
- Pulido M. y Cols. (2011a), *Estrés académico en universitarios Facultad de Psicología*. Tesis de Licenciatura, Universidad Intercontinental, México. www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf

- Pulido M. y Cols. (2011b), *Estrés académico en universitarios Facultad de Psicología*. Tesis de Licenciatura, Universidad Intercontinental, México. (Acceso julio_2015). Disponible en:
www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf
- Priego, S. (2019). *Autoestima y rendimiento escolar*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Quintero L. (2010), "Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima", Guía para padres y profesores, Editorial Trillas, 1ra edición, pág.98- 115.
- Rodríguez, M. (2010), *Métodos de investigación: Diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales*, Primera Edición, Editorial Pandora.
- Solís, L. (2017). *Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes*. Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Stora J. (1991), *¿Qué sé acerca del estrés?*, México, Publicaciones cruz, 1ra Edición, pág. 3-37.
- Universidad Nacional de San Agustín (2016). *Código de ética para la investigación en la Universidad Nacional San Agustín*. Disponible en:
<https://www.unsa.edu.pe/transparencia/docs/CODIGO%20DE%20ETICA%20PARA%20LA%20INVESTIGACION%20DE%20LA%20UNSA.pdf>
- Vega Petkovic, M.A. (2018). *Autoestima y Rendimiento Académico en Estudiantes del Programa de Inducción a la Vida Universitaria*. Tesis de licenciatura. Universidad Santo Tomas, Chile.
- Vidarte, J. y Cols. (2011), *Actividad física: Estrategia de promoción de la salud, hacia la promoción de la salud, Colombia*". Revista Electrónica. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci_arttext
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76–81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- Yucra, M. (2017). *Inteligencia emocional, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa [tesis de licenciatura]*. Universidad Autónoma del Perú

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Estilos de vida y su incidencia en la autoestima en estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021

AUTOR: María Elena Pérez Condori

ASESOR: Ángel Serruto Huanca

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES	DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	POBLACIÓN Y MUESTRA	ÍTEMS DE INVESTIGACIÓN								
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes de VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre estilos de vida y la autoestima en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021</p>	<p>Hipótesis alterna:</p> <p>Existe relación entre la autoestima y los estilos de Vida en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021</p>	<p>Variable X (independiente)</p> <p>Estilos de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición Actividad y ejercicio Manejo del estrés Responsabilidad en salud Soporte interpersonal 	<p>Enfoque de la investigación</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Aplicable</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Correlacional</p>	<p>Población:</p> <p>Los 169 estudiantes del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021</p>	<p>Dimensiones:</p> <p>Nutrición: (1,2,3,4,5,6)</p> <p>Actividad y ejercicio: (7,8,9,10)</p> <p>Manejo del estrés: (11,12,13,14,15)</p> <p>Responsabilidad en salud: (16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29)</p> <p>Soporte interpersonal: (30,31,32,33,34,35,36,37)</p> <p>Autoactualización: (38,39, 40,41,42, 43,44,45,46,47,48,49, 50)</p>								
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de comprensión de los beneficios que la</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el nivel de comprensión de los beneficios que la</p>	<p>Hipótesis Nula:</p> <p>-No existe relación entre la autoestima y los estilos de Vida en los estudiantes</p>	<p>Variable Y (dependiente)</p> <p>Autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sí mismo Hogar Social Institución Educativa Autoactualización 	<p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental de corte longitudinal o transversal.</p>	<p>Muestra:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GRADOS</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Primero</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>Segundo</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>ALUMNOS</td> <td>55</td> </tr> </tbody> </table>	GRADOS	TOTAL	Primero	28	Segundo	27	ALUMNOS	55	<p>Dimensiones:</p> <p>Sí Mismo: (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12)</p> <p>Hogar: (13,14,15,16,17,18)</p> <p>Social:(,19,20,21,22)</p>
GRADOS	TOTAL														
Primero	28														
Segundo	27														
ALUMNOS	55														

<p>práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?</p>	<p>práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar la calidad de vida, de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021.</p>	<p>del VI ciclo del nivel secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021</p>					<p>Colegio:(23,24,25)</p>
<p>¿Cuáles son los niveles de autoestima por dimensiones: sí mismo, hogar, social e institución educativa, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?</p>	<p>-Identificar los niveles de autoestima por dimensiones: sí mismo, hogar, social e Institución Educativa, en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021</p>						
<p>¿Cuál es el estilo de vida por dimensiones: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés,</p>	<p>- Determinar el estilo de vida por dimensiones: nutrición,</p>						

responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021?	actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización en los alumnos del VI ciclo del nivel secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Tacna, 2021						
---	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 2

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD WALKER Y COLS.

INSTRUCCIONES: Este cuestionario tiene frases referentes al modo en que vive actualmente o sus hábitos personales ocurridos en los últimos 6 meses.

Marque la letra que mejor se ajusta a esa frecuencia de acuerdo con la siguiente clave:

N: Nunca AV: A Veces F: Frecuentemente R: Rutinariamente

N°	ITEMS	N	AV	F	R
	NUTRICIÓN	1	2	3	4
1.	Desayuno en la mañana				
2.	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlas				
3.	Como 3 comidas buenas al día				
4.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo				
5.	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (por ejemplo: granos, frutas, verduras crudas)				
6.	Planeo o escojo las comidas que incluyan 4 grupos básicos de alimentos cada día				
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7.	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces por semana				
8.	Hago ejercicio vigoroso por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana				
9.	Participo en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión				
10.	. Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta				
	MANEJO DEL ESTRÉS				
11.	Tomo tiempo cada día para relajarme				
12.	Paso de 15 a 20 min. diarios practicando la relajación				
13.	Relajo conscientemente mis músculos antes de dormirme				
14.	Tengo claras cuáles son mis fuentes de tensión en mi vida				
15.	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir				
	RESPONSABILIDAD EN LA SALUD				
16.	Le comunico a un médico cualquier síntoma extraño				
17.	Me preocupo por no aumentar mi nivel de colesterol				
18.	Asisto a programas educativos sobre cuidado de la salud personal				
19.	Leo libros y artículos sobre la promoción de la salud				
20.	Le hago saber a mi médico o busco otra opinión cuando no estoy de acuerdo con lo que me recomienda				
21.	Comparto con profesionales calificados mis inquietudes con				

	respecto al cuidado de mi salud				
22.	Evalúo mi pulso durante el ejercicio físico				
23.	Me hago tomar la presión sanguínea y conozco el resultado				
24.	Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vivimos				
25.	Pido información a los profesionales de salud sobre cómo cuidarme bien				
26.	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos con señales de peligro				
27.	Uso algún método específico para controlar mi presión sanguínea				
28.	Bebo licor más de una vez por semana				
29.	Fumo tres o más cigarrillos al día				
	SOPORTE INTERPERSONAL				
30.	Comparto con personas allegadas mis preocupaciones personales				
31.	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
32.	Me gusta tocar a personas cercanas y disfruto que ellas me toquen				
33.	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorias				
34.	Dedico algún tiempo para pasarlos con mis amigos.				
35.	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano				
36.	Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos				
37.	Toco y permito ser tocado por las personas que me importan				
	AUTOACTUALIZACIÓN				
38.	Me quiero a mí mismo				
39.	Soy entusiasta y optimista con respecto a la vida				
40.	Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas				
41.	Me siento feliz y contento				
42.	Soy consciente de mis capacidades y de mis debilidades personales				
43.	Trabajo por lograr metas de mediano plazo que me he fijado en mi vida				
44.	Hago planes para el futuro				
45.	Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida				
46.	Respeto mis propios éxitos				
47.	Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante				
48.	Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente de mi vida				
49.	Soy realista en las metas que me propongo				
50.	Creo que mi vida tiene un propósito				

ANEXO N°3

FICHA TÉCNICA CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD

Es un instrumento de evaluación diseñado por Walker, Sechrist y Pender en 1987, en un programa de investigación en promoción de la salud, cuya versión castellana fue validada en Northern Illinois University en 1990, estuvo basada en la respuestas de 952 adultos de las comunidades del medio oeste , el perfil de estilo de vida promotoras de la salud se evaluó mediante el análisis de temas , el análisis factorial y las medidas de seguridad, validado y adaptado por Dr. Luis Flores en Colombia 1994 , este instrumento investiga los patrones y determinantes de la salud , la promoción de estilos de vida, aporta información válida y confiable (Alfa de Cronbach = 0.93).

AUTOR: Walker y Colaboradores.

AÑO: El Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud, fue diseñado el año 1987.

COMPOSICIÓN: El cuestionario consta de 50 ítems y evalúa 6 dimensiones como son: la nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización.

DIMENSION	ITEMS
Nutrición	1-2-3-4-5-6
Actividad y ejercicio	7-8-9-10
Manejo del estrés	11-12-13-14-15
Responsabilidad en salud	16-17-18-19-20-21-22-23-24-25—26- 27-28-29
Soporte interpersonal	30-31-32-33-34-35-36-37
Autoactualización	38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49- 50

Puntuación: Los puntajes para cada dimensión de los Estilos de Vida son los siguientes:

1. Nutrición

- Saludable : 18 - 24 puntos.
- Moderadamente saludable : 12 - 17 puntos.
- No saludable : 6 -11 puntos

2. Actividad y Ejercicio

- Saludable :13 - 16 puntos.
- Moderadamente saludable : 9 - 12 puntos.
- No saludable : 4 - 8 puntos.

3. Manejo del Estrés

- Saludable : 16 - 20 puntos.
- Moderadamente saludable : 11- 15 puntos.
- No saludable : 5 - 10 puntos.

4. Responsabilidad en Salud

- Saludable : 43 - 56 puntos.
- Moderadamente saludable : 28- 42 puntos.
- No saludable : 14 -27 puntos.

5. Soporte Interpersonal

- Saludable : 25 - 32 puntos.
- Moderadamente saludable : 16 - 24 puntos.
- No saludable : 8 - 15 puntos.

6. Autoactualización

- Saludable : 40 - 52 puntos.
- Moderadamente saludable: 26 - 39 puntos.
- No saludable : 13 - 25 puntos.

ANEXO N° 4

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Instrucciones: A continuación, se presenta una lista de frases sobre sentimientos, si una frase describe cómo se siente generalmente, marca "V=VERDADERO", si la frase no describe cómo se siente generalmente responde "F= FALSO". No existe respuesta correcta o incorrecta.

AFIRMACIONES	V	F
SÍ MISMO		
1. Generalmente los problemas me afectan poco		
2. Si pudiera cambiaria muchas cosas de mí.		
3. Puedo tomar una decisión fácilmente.		
4. Me cuesta trabajo acostumbrarme a alguien bueno		
5. Me doy por vencido muy fácilmente		
6. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
7. Mi familia es muy complicada		
8. Tengo mala opinión de mí mismo		
9. Soy menos bonito (a) que la mayoría de la gente		
10. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.		
11. Muchas veces me gustaría ser otra persona		
12. Se puede confiar muy poco en mí.		
HOGAR		
13. En mi casa me enojo fácilmente		
14. Mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones		
15. Mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones		
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17. Mi familia me comprende		
18. Siento que mi familia me presiona		
SOCIAL		
19. Soy una persona simpática		
20. Soy popular entre las personas de mi edad		
21. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
22. Los demás son mejor aceptados que yo		
COLEGIO		
23. Me cuesta mucho trabajo hablar en público		
24. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo		
25. Con frecuencia me desanimo en lo que hago		

ANEXO N°5

FICHA TÉCNICA NOMBRE: INVENTARIO DE AUTOESTIMA COOPERSMITH

La versión original en inglés "The Coopersmith Self Esteem Inventor" fue diseñada en 1967 en California-EE.UU. Fue diseñado para varones y mujeres de cualquier grupo étnico y de un nivel educativo promedio con el propósito de medir actitudes valorativas hacia uno mismo, en general y en contextos específicos como: Pares, padres, escuela e intereses personales, bajo el sustento que la autoestima es una habilidad asociada a la satisfacción personal y al funcionamiento eficaz.

AUTOR: Stanley Coopersmith.

AÑO: el Inventario de Autoestima de Coopersmith, fue diseñado en el año 1967.

COMPOSICIÓN

El inventario consta de 25 ítems, con respuestas dicotómicas entre "verdadero" y "Falso" que expresa información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de Autoestima Global y de cuatro dimensiones.

DIMENSIONES	ITEMS
Sí Mismo	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Hogar	13,14,15,16,17,18
Social	19,20,21,22
Colegio	23,24,25

Puntuación: Los puntajes para cada dimensión de autoestima son los siguientes:

1. Sí mismo

- Alta: 17 a 24 puntos.
- Media: 9 a 16 puntos.
- Baja: 1 a 8 puntos.

2. Hogar

- Alta: 9 a 12 puntos.
- Media: 5 a 8 puntos.
- Baja: 1 a 4 puntos.

3. Social

- Alta: 7 a 8 puntos.
- Media: 4 a 6 puntos.
- Baja: 1 a 3 puntos.

4. Universidad

- Alta: 5 a 6 puntos.
- Media: 3 a 4 puntos.
- Baja: 1 a 2 puntos.