



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Bienestar psicológico y estilos de vida de los adolescentes en  
la I.E. 2024 Los Olivos 2022

**AUTORAS:**

Huamanyalli Castillon, Helen Thalía ([orcid.org/0000-0002-9617-1001](https://orcid.org/0000-0002-9617-1001))

Huamanyalli Castillon, Martha Carmen ([orcid.org/0000-0002-0789-1438](https://orcid.org/0000-0002-0789-1438))

**ASESORA:**

Mg. Herrera Alvarez, Rosa Liliana ([orcid.org/0000-0002-5829-1686](https://orcid.org/0000-0002-5829-1686))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas y Gestión en Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA - PERÚ**

**2022**

### **Dedicatoria**

A nuestros padres, Lauro y Leona, por habernos ayudado a culminar con nuestros objetivos y su confianza brindada en todo momento, del mismo modo a nuestros hermanos Alejandro, Ernesto, Jhoel y Roxana, por su apoyo incondicional en nuestra formación profesional.

### **Agradecimiento**

A Dios por darnos la vida y prepara grandes cosas para nosotras, a mi asesora por su tiempo, paciencia y por impartir sus conocimientos para así lograr el tan ansiado objetivo, del mismo a todos los docentes que estuvieron presentes a lo largo de nuestra formación académica y a la Institución Educativa por darnos la confianza y el apoyo necesario.

## Índice de contenidos

<b>Dedicatoria</b> .....	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>iii</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>iv</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>v</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>vi</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>13</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos: .....	16
3.5. Procedimiento .....	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos .....	17
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>18</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	<b>20</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	<b>23</b>
<b>VII RECOMENDACIONES</b> .....	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>25</b>
<b>ANEXOS</b>	

## Resumen

El siguiente trabajo de investigación fue elaborado con el objetivo de determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y los estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 2024, Los Olivos 2022.

El estudio es de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, de corte transversal, de diseño no experimental, la población estuvo conformada por 40 adolescentes de 11- 19 años de edad de una institución educativa de Lima Norte. Se utilizó dos cuestionarios: La escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), La cual estuvo compuesta por 29 ítems de 6 dimensiones, la primera dimensión de (4 preguntas), la segunda (5 preguntas), la tercera (6 preguntas), la cuarta (5 preguntas) y la quinta de (5 preguntas) del modelo original de Ryff, el formato de respuesta es de tipo Likert con 4 opciones con una puntuación total y otra para cada dimensión y el cuestionario estilos de vida agrupado en 6 dimensiones: la primera dimensión de (6 preguntas) la segunda (5 preguntas) la tercera (7 preguntas), la cuarta (7 preguntas), la quinta (13 preguntas), y la sexta (10 preguntas), todas las respuestas corresponden a la escala Likert. Los dos instrumentos fueron sujetos a validez y confiabilidad de alfa de Cronbach.

Palabras clave: bienestar psicológico, estilos de vida, adolescentes, enfermería.

## **Abstract**

The following research work was carried out with the objective of determining the relationship between psychological well-being and the lifestyles of adolescents at I.E. 2024, Los Olivos 2022.

The study has a quantitative approach, correlational level, cross-sectional, non-experimental design, the population consisted of 40 adolescents aged 11-19 years old from an educational institution in northern Lima. Two questionnaires were used: The Psychological Well-Being Scale (BIEPS), which was composed of 29 items of 6 dimensions, the first dimension of (4 questions), the second (5 questions), the third (6 questions), the fourth (5 questions) and the fifth of (5 questions) of Ryff's original model, the response format is Likert type with 4 options with a total score and another for each dimension and the questionnaire lifestyles grouped into 6 dimensions: the first dimension of (6 questions) the second (5 questions) the third (7 questions), the fourth (7 questions), the fifth (13 questions), and the sixth (10 questions), all answers correspond to the Likert scale. The two instruments were subjected to Cronbach's alpha validity and reliability.

Keywords: well-being psychological, lifestyles, adolescents, nursing.

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>1</sup>, refiere que los cambios propios del adolescente traen consigo, resultados negativos en el desarrollo del adolescente. Esto se encuentra asociado a problemas sanitarios y sociales, que tiene como causa el ingente consumo de alcohol, la maternidad precoz y el ausentismo escolar que deriva en la adopción de conductas delictivas. Por otro lado, se considera que los estilos de vida son significativos por su influencia en la salud, considerando a los adolescentes entre las edades de 10 a 19 años de edad ser una población sana, no obstante, ha señalado que la amenaza de la COVID-19 y el confinamiento causaron un fuerte impacto psicológico en la población.<sup>1</sup>

Del mismo modo la OMS precisa que, las conductas nocivas y las enfermedades graves en la adultez, se inician durante la adolescencia donde existe mayor probabilidad de adquirir hábitos nocivos como el consumo de cigarrillos, o experimentar conducta riesgosas que deriven en infecciones venéreas, VIH, alimentación inadecuada y sedentarismo, que originan la morbilidad y mortalidad prematura, por ello, todo adolescente debe vivir en un entorno saludable, seguro y preventivo que les facilite crecer y desarrollarse con naturalidad, garantizando su bienestar biopsicosocial.<sup>2</sup>

Igualmente, la OMS, reportan que en Latinoamérica y el Caribe se evidencia un incremento superior a la media global de inactividad, con un 83,5% de la población que no realiza ejercicio físico, una brecha enorme donde los varones tuvieron un 78%-80% de inactividad, y en mujeres se mantuvo en 85%, hallándose en Corea del Sur un 94%, mientras que Bangladesh un 66% de adolescentes inactivos. Del mismo modo, de los 146 países estudiados en Latinoamérica, Costa Rica se ubica en el puesto 48, con 81.8% adolescentes sedentarios y Venezuela en el puesto 139, con 88.9% adolescentes que no realizan ni una hora de ejercicio durante el día<sup>3</sup>.

El Fondo de las Naciones para la Infancia (Unicef) <sup>4</sup>, mencionan que la niñez y la adolescencia son etapas de vulnerabilidad y cambios constantes, por otro lado, esta población es más sensible a la ruptura de sus hábitos durante su vida. Así

mismo se debe tener en cuenta que durante un año de COVID-19, sus condiciones de vida cambiaron drásticamente, por otro lado, se ve la existencia de una elevada cifra de mujeres y varones que evidencian la violencia normalizada en diferentes escenarios, como el hogar, el colegio, el entorno y las redes sociales, donde las cifras nacionales nos indican que, de cada 10 jóvenes, 8 sufrieron algún tipo de violencia.<sup>4</sup> El 2019, las estadísticas de la Defensoría del Pueblo, de Perú reportaron que 206 huérfanos de edades inferiores como resultado de 168 feminicidios, lo cual se incrementó en relación al 2018, como una situación que pone en riesgo la vida del adolescente.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)<sup>5</sup>, señala que este problema de salud mental, está asociado con desórdenes del comportamiento, siendo una amenaza a nivel mundial durante el desarrollo del adolescente, ya que, son un grupo altamente vulnerable y están sujetos a estigmas y discriminación. Por otro lado, según antecedentes de un estudio en Colombia, refiere que actualmente a consecuencia del COVID-19, la confinación ocasiono síntomas de un trastorno mental, como la disminución de concentración, la hiperactividad, el autismo, discapacidad intelectual, la ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno por estrés postraumático.<sup>5</sup>

Durante la situación por COVID-19, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, reportó que un aproximado de 1.38 billones de estudiantes se encuentran aún en las clases remotas esto debido al cierre de centros educativos. Después de casi dos años por la pandemia por COVID-19 que este ocasiono el cierre en cierre total de las instituciones educativas en todo el mundo, por otro lado, también ya existen estudiantes que ya regresaron a la presencialidad, aunque aún son muchos estudiantes a nivel mundial que no regresan a las instituciones. Un estudio reporta que ya algunos centros de estudios regresaron a las clases presenciales en total 117 países esto contempla una población escolar total de 539 millones de estudiantes desde la etapa preescolar hasta la secundaria. Lo que representa casi el 34.5% de la población escolar a nivel mundial.<sup>6</sup>

Un estudio en Argentina menciona que, para los adolescentes, su institución educativa no solo es un centro de estudios sino también un lugar en donde pueden relacionarse con personas de su misma edad. Además, consideran a los centros educativos como un escenario importante para la promoción y prevención de la salud, tanto como la higiene personal, el ejercicio, alimentación saludable y hábitos corporales. Este estudio demostró que casi el 100 % de los participantes observó en sus hijos cambios en el estado emocional y de comportamiento durante el confinamiento por COVID-19. Los cambios que presentaron los adolescentes con mayor frecuencia fueron, el aburrimiento, irritabilidad, desgano, enojo, ansiedad, discusión con la familia, desconcentración y la frustración. El aburrimiento fue el síntoma con mayor frecuencia en estudiantes de etapa escolar y adolescentes. La otra percepción más frecuente en los niños más chiquitos fue el enojo, mientras que, para los más grandes, fue el desgano.<sup>7</sup>

Casi el 60 de adolescentes cambio su forma de vivir durante el confinamiento, en cuanto al horario para costarse, como para levantarse, del mismo modo frente a otras actividades de ocio como ver la televisión. el 40% de los adolescentes realizo otras actividades deportivas que no tuvo mucha variación, continuaron con la natación, el futbol, el basquetbol y rugby, del mismo modo muchos adolescentes incrementaron otras actividades como el ciclismo, las caminatas, el esquí. Con respecto a la alimentación, los padres indicaron que sus hijos tuvieron cambios en su alimentación que el mismo hecho de estar en casa, hicieron que su alimentación este controlado y por ende saludable, solo un pequeño porcentaje refirió que sus hijos tuvieron preferencia por alimentos no saludables.

Asimismo, el Instituto de Salud Mental (INSM)<sup>8</sup> en Perú reportó, resultados de una encuesta que se realizó en la población sobre la salud mental en tiempo de pandemia en la que participaron aproximadamente 58 mil personas, de las cuales se obtuvieron los siguientes resultados que el 28.5% presentaron síntomas depresivos, el 40.5% presente una depresión moderada a severa y solo el 12.5% presenta tener ideación suicida. En cuanto al sexo se puede observar que las mujeres tuvieron un mayor porcentaje con un 31% y en los varones solo mostraron tener un 23%. De acuerdo con las edades se encontró que los más afectados fueron los que estuvieron de 18 a 24 años, y un 13% de la población

en estudio demostró tener una depresión severa, siendo la población más afectada los adolescentes.<sup>8</sup>

Así mismo el Ministerio de Salud (Minsa)<sup>9</sup> mencionan que el tiempo de vida en los adolescentes es mayor en áreas urbanas con un 63% que en áreas rurales con un 51%. Además, indican que un 61% de adolescentes desde los 13 años consumen alcohol, y cigarrillos siendo esto es más alto en zonas urbanas con 23% que en zonas rurales en un 14%, y con mayor índice en varones. En actividad física, un estudio que se realizó en dos colegios del distrito de San Martín de Porres, Lima, tanto público y privado, demostró que el 20.8% de los estudiantes, de 14 a 17 años de edad, realizaban actividad física moderada y solo un 2.9% actividad física intensa, siendo los varones quienes cumplían actividad física moderada o intensa con 34% y solo un 16% en mujeres.<sup>9</sup>

Una etapa muy complicada, sumado a esto, la pandemia COVID-19 la hacen más difícil aún, pues los cambios de rutina por el aislamiento han evitado las reuniones con amigos, ir al cine, algún deporte favorito, etc., teniendo incluso que adaptarse a nuevos estilos de aprendizaje mediante las clases virtuales.

La situación actual en todo el mundo ha afectado la vida diaria de los adolescentes lo mismo ha hecho que se sientan desmotivados para realizar actividades que normalmente. Ante lo expuesto se precisa que los estudios de investigación hacen referencia que, durante esta etapa se desarrollan diferentes actitudes y comportamientos que influyen en los estilos de vida y el bienestar psicológico de los adolescentes, los cuales determinan el estado de salud y el empoderamiento de cada adolescente. Igualmente, los datos obtenidos servirán como clave para el desarrollo e implementación de nuevas estrategias que refuercen oportunidades, desafíos, por lo tanto, promuevan intervenciones que ayuden a modificar los estilos de vida del adolescente, y con esto prevenir futuras enfermedades de salud mental y actitudes negativas.

Por todo lo indicado, se plantea las siguientes interrogantes, como el problema general ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de vida de los adolescentes en la institución educativa 2024, Los Olivos 2022?, de acuerdo

a los problemas específicos ¿Cuál es el nivel del bienestar psicológico de los adolescentes en la institución educativa 2024, Los Olivos 2022? ¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes en la institución educativa, Los Olivos 2022? En cuanto a la justificación teórica se busca investigar sobre el bienestar psicológico y los estilos de vida de los adolescentes y saber de qué manera la pandemia ha modificado algunos aspectos en la vida diaria de esta población, del mismo modo hacer una comparación con estudios que ya se encuentran en la actualidad y hacen referencia a las dos variables que se consideran en el trabajo, del mismo modo, se busca realizar un contrastaste de diferentes estudios. También es necesario saber la importancia de como el adolescente adquiere comportamientos y actitudes que mejoren su calidad de vida.

En relación a justificación práctica el trabajo es trascendente, pues actualmente según los reportes estadísticos a nivel nacional y mundial, existen adolescentes con alto riesgo de presentar problemas de salud mental, resaltando la necesidad de evaluar los comportamientos y actitudes que los llevaran al éxito o al fracaso de su vida. En efecto, se destaca la importancia de reflexionar y analizar para efectuar actividades y estrategias preventivas de salud mental, relacionadas a los estilos de vida bienestar y el psicológico del adolescente, para poder determinar la relación existente entre ambas variables, se realizó entrevistas para obtener respuestas sobre sus estilos de vida y el bienestar psicológico.

Finalmente, el estudio será modelo para futuros trabajos de investigación en adolescentes. En cuanto a la justificación metodológica se usaron dos cuestionarios, sobre bienestar psicológico y los estilos de vida y para su procesamiento se usó un software del SPSS.

De acuerdo a la problemática, el objetivo general es determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de vida de los adolescentes en la institución educativa 3091, Los Olivos, 2022 y los objetivos específicos identificar los estilos de vida y el bienestar psicológico de los adolescentes en la institución educativa 3091, Los Olivos 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Para la realización del presente estudio se realizó una exhaustiva búsqueda de antecedentes nacionales e internacionales, los cuales se detallan a continuación:

Huamán M. 2021.<sup>10</sup> realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar si existe relación entre las dimensiones del estilo de vida saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. Los investigadores consideraron trabajar con 155 en donde más de la mitad sean de sexo femenino, y menos de 50% sean del sexo masculino, el promedio de edad de 20.7, para el siguiente estudio se emplearon la encuesta como método de recolección de datos y aplicaron dos instrumentos: el primer cuestionario de Estilos de Vida, y el segundo fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, por lo que se llegó a dicha conclusión que ambas dimensiones presentan una relación moderada entre sí.<sup>10</sup>

Orgilés M., y Espada J.<sup>11</sup>, en España, en el 2020, efectuaron una investigación que tuvo como principal objetivo describir en qué medida la situación de confinamiento afectó a los niños en su conducta, problemas de sueño y bienestar emocional. Para el estudio participaron más de mil familias, de España e Italia, entre las edades de 3 a 18 años, en el cual los resultados finales fueron que un 86% de los padres, observaron cambios emocionales y la disposición de sus hijos durante el confinamiento. Además, antes de la cuarentena, el 65.7% de los niños realizaban actividad física al menos una vez al día, mientras que durante la cuarentena únicamente el 16% superan ese tiempo.<sup>11</sup>

Marques A., Loureiro N., Avelar B., Naia A. y Gaspar M.<sup>12</sup> en Brasil, en el 2020. Desarrollaron un estudio que tuvo como objetivo analizar cómo la edad cambia los estilos de vida de los adolescentes. Con una población de 149 adolescentes que formaron parte del estudio. Los resultados mostraron que a medida que aumentó la edad, disminuyó la prevalencia de adolescentes con un estilo de vida saludable resaltando que, en 36.5 de los países y regiones el incremento de conductas saludables disminuyó linealmente entre la adolescencia temprana y la edad de 15 años. En general, los adolescentes carecen de un buen estilo de vida.

Ademas, Ebratt L., Cudris L., Bahamon M., Bonilla N., Pinzon E. y Navarro F.<sup>13</sup> en Colombia,2020. Realizaron una investigación con el objetivo de comprender cómo los adolescentes con ideación suicida construyen un sentido de bienestar personal en sus contextos relacionales. Un estudio de enfoque mixto, diseño secuencial descriptivo, con 27 estudiantes de 12 y 16 años, donde los resultados fueron que el 61% tuvo un indicador mínimo de bienestar psicológico, un 63% de varones tuvo un riesgo suicida alto en el momento del estudio y en mujeres en un 59%. Por lo tanto, los investigadores consideraron que siendo la adolescencia una etapa importante de vida, se tiene que prestar mayor atención a estos problemas en especial en adolescentes con antecedentes de trastornos emocionales.

Por otro lado, Bahamon M., Alarcón Y., Torres L., Trejos A. y Araus L.<sup>14</sup> en Colombia, 2019. En su investigación cuyo objetivo fue analizar el bienestar psicológico, un estudio cualitativo en el cual se realizaron entrevistas semiestructuradas a una población de 60 adolescentes, identificó en los resultados, existe la capacidad del joven con altos índices de bienestar para encontrar aspectos de mejora y la reestructura de uno mismo, así como para transformarse y la inteligencia de fomentar experiencias de emociones positivas para sí mismo como fuente de bienestar.

Un estudio en México señala que la salud mental tiene un impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico, con el confinamiento se incrementaron diferentes trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión y estrés, el siguiente estudio realizo un análisis teórico sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, se seleccionó 47 estudios de los últimos 5 años, por lo que se vio la necesidad de desarrollar múltiples actividades oportunas de adaptación en adolescentes que cooperen en su bienestar y hacer frente a los retos en la vida diaria.<sup>15</sup>

Indistintamente, Castillo A., y Becerra N. <sup>16</sup>, en Perú, 2019. En su investigación realizada con el objetivo de determinar si existe relación significativa entre la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico en estudiantes. Un estudio de

no experimental, descriptivo, y correlacional, cuya población estuvo conformada por 389 escolares, a quienes se aplicó un instrumento validado sobre la escala de bienestar psicológico de Ryff C, dividida por 39 preguntas y 6 dimensiones, que dio como resultado, que existe relación directa y de gran medida en ambas variables.

Meléndez M.<sup>17</sup>, en Perú, 2019. Realizo un estudio orientado a determinar los estilos de vida de los adolescentes de un colegio en Chachapoyas. Una investigación de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, observacional, tipo transversal y analítico; para el estudio participaron 120 adolescentes a quienes aplicó un instrumento validado reconocido como el Fantástico, dando como resultados que del 99.9% de estudiantes encuestados, el 91,5% presentan estilos de vida saludables y el 7,5% no saludable. Finalmente, los estudiantes de dicha institución, presentaron elevadas cifras de estilos de vida saludable.

Igualmente, Barreto C., Cappto R., Barros J., Mola R., Rodarti A.<sup>18</sup> En Brasil, 2018. En su investigación que tuvo por objetivo determinar la prevalencia del tabaquismo actual y su asociación con factores sociodemográficos y conductas inseguras en adolescentes de entre 12 y 24 años, utilizo un diseño transversal, ejecutado en instituciones de primer y segundo nivel a adolescentes, a quienes aplicó el instrumento Youth Risk Behavior Survey. Los resultados mostraron que el consumo de cigarrillos en niñas fue de 7% y en niños fue de 10%, la ingesta alcohólica se inicia en féminas a la edad de 14 años según el último mes y en varones el consumo de cigarros en los últimos 30 días se vio influenciado por el consumo de alcohol y la participación en peleas físicas en los últimos 12 meses.

Asimismo, Guerrero H., y Contreras A.<sup>19</sup>, en Colombia, 2018, Realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico. Un estudio descriptivo, cuantitativo, y correlacional, en la que participaron cuatro instituciones educativas públicas, con una población de 3.371 alumnos, con edades entre los 10 a 15 años. Los resultados, en cuanto al RA la calificación promedio general fue de 3,6 puntos de la categoría medio, el 73% de estudiantes reportaron calificaciones en la categoría RA medio 4%. La proporción de estudiantes con RA bajo fue mayor en varones con 14%, mientras

que en mujeres fue mayor con 23% y la proporción de estudiantes con RA medio fue similar en ambos géneros.

También, Alemañy D., Perera G., Bacallao J. y Ramírez H., Alemañy P. <sup>20</sup>en Colombia, 2017. Realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar los factores sociales influyentes en los estilos de vida de los estudiantes. Un estudio de corte transversal, donde en el periodo de mayo 2014 a febrero 2015, los resultados evidenciaron que los chicos que permanecen en sus hogares con múltiples equipos electrodomésticos incrementaron la tasa de "buenos estilos de vida" de 15% a 23% a diferencia de los que tienen menos electrodomésticos de 27.9% a 8% con "malos o muy malos estilos de vida". Todavía, en una familia nuclear la estadística de "malos y muy malos estilos de vida", disminuye de 37.9% a 12.7%.

Al respecto, Huanca M. <sup>21</sup>, en Perú, 2017. Realizó un estudio cuyo objetivo fue identificar los estilos de vida en relación con el índice de masa corporal en escolares de Juliaca. Una investigación tipo descriptiva, correlacional, donde los resultados demostraron que el 50% de los adolescentes varones y mujeres tienen un buen estilo de vida, solo un 23% tienen un estilo poco saludable y un 10% reportaron no ser saludables. Finalmente, se detectó que ambas variables guardan estrecha relación.

Finalmente, Ccapa R. <sup>22</sup>, en Perú, 2017. Ejecutó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar el estilo de vida en los estudiantes de un colegio nacional. Un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, nivel aplicativo, donde los resultados demuestran que más de la mitad de los escolares reportan un estilo de vida no saludable, en relación al análisis de cada dimensión; supera la dimensión de alimentación con 71.9%, en descanso y sueño un 62.9% y en consumo de sustancias nocivas un 54.9%, en actividad física reportan un 62.9%.

De acuerdo a los últimos hallazgos encontrados sobre el estudio de investigación, demuestran que el Bienestar Psicológico para Ryff C. <sup>23</sup>, se vincula de como los individuos salen adelante enfrentando los diferentes obstáculos que se presentan

en la vida, cambiando la manera de pensar y actuando positivamente. Asimismo, el este modelo, sostiene que existe una armonía entre las emociones positivas y negativas, pero, que es independiente del bienestar que percibe cada ser humano, pues una persona puede sentir un completo bienestar psicológico, como experimentar emociones negativas habituales y/o escasas emociones positivas, por múltiples eventos. Dividiéndose en seis aspectos o dimensiones <sup>26</sup>.

El primer aspecto la autoaceptación, es la actitud firme que tiene cada persona sobre sí, de reconocerse tal y como son, con virtudes y desperfectos. Otro aspecto es la autonomía, que se refiere a que las relaciones interpersonales son esenciales para la sanidad de la mente del individuo, puesto que favorecen y evitan complicaciones mentales e incrementan la esperanza de vida. Un tercer aspecto son las relaciones positivas, que tienen que ver con el deseo de los individuos, con relación a trazarse objetivos personales en donde puedan superarse y tener un mejor significado de la vida.<sup>24</sup>

El cuarto aspecto es el crecimiento personal que consiste en fortalecer habilidades que se tienen para continuar creciendo como persona, así también aprender de los errores de uno mismo, e ir mejorando en la vida diaria, el quinto aspecto la autonomía, es la competencia que tiene cada individuo de desenvolverse por sí mismos, de optar por lo que se quiere hacer, manteniendo una independencia, y como último aspecto el dominio del entorno es como cada individuo usa todo a su alrededor, complacer sus necesidades y capacidades. De esa manera lograr tener un mayor control de su entorno<sup>24</sup>.

En el caso de la variable estilos de vida según la OMS, expresa que son comportamientos individuales y modelos de conducta, está compuesto de aspectos que se vinculan a sistemas psicosociales y socioculturales que demuestran los modales en el proceder diario, con un repertorio de actividades, rutinas o hábitos cotidianos, que lo muestra en sus siguientes dimensiones.<sup>25</sup>

Una primera dimensión, nutrición es la ingesta de nutrientes que aportan en el sistema las sustancias necesarias que uno necesita para vivir, y prevenir enfermedades, la segunda dimensión ejercicio, estos son considerados los

movimientos del cuerpo que son producidos por la acción voluntaria de los músculos y hace que este aumente el gasto de energía, la tercera dimensión responsabilidad en salud considera que el sueño y descanso es necesario, para el desarrollo mental, por lo que se recomienda dormir un aproximado de ocho horas, así también el consumo de sustancias nocivas, conocidas como drogas sociales, al alcohol, cigarro y sustancias psicoactivas, alteran el funcionamiento adecuado del organismo, la cuarta dimensión manejo del estrés, se considera a un pasatiempo que incluye la participación activa, en todo aspecto tanto mental y físico, por lo tanto, se considera la recreación como una de las formas fáciles de recreación.<sup>25</sup>

La quinta dimensión soporte interpersonal consiste en la interacción mutua entre dos personas o más, en donde existe habilidad para mantener una comunicación efectiva, el escuchar activamente y la solución de conflictos y por último la sexta dimensión la autoactualización, son los cuidados y atención que se da uno mismo con el fin de mantener una buena salud, se considera al bienestar tanto físico, psíquico y social de cada persona, y es una característica que puede modificar en el tiempo por el desarrollo continuo.<sup>25</sup>

En cuanto a los estilos de vida se define como la suma de las actividades habituales que hacen los individuos, entre ellas algunas saludables y otras no. Se percibe como el mecanismo de lo social y lo personal, es el cumplimiento de la distribución en la costumbre social diaria, en la solución de sus necesidades. Este se determina por procesos sociales, tradicionales, hábitos, comportamiento de las personas. Sin embargo, la OMS, lo define como una forma de vida que se basa en la interacción de las condiciones con un significado extenso en los patrones individuales de comportamiento de cada persona, que están determinados por factores tanto sociales, culturales y características personales<sup>26</sup>.

En el caso de la variable estilos de vida según la OMS, expresa que son comportamientos individuales y patrones de comportamiento, está compuesto de aspectos que se vinculan y obedecen a sistemas psicosociales y socioculturales, los estos estilos de vida demuestran los modales en el proceder diario, con un

repertorio de actividades, rutinas o hábitos cotidianos, que lo muestra en sus siguientes dimensiones.<sup>27</sup>

Por otro lado, Martínez R, en el año 2017, define los estilos de vida como un conjunto entrecortado hacia un fin, aplicado en distintas situaciones de cada persona, que reúne y organiza la personalidad global acerca de una finalidad, dividiendo las costumbres y las circunstancias de vida. Incorpora también elementos tanto psicológicos, físicos, actitudes, pensamientos, sentimientos, reacciones corporales y conductas<sup>28</sup>. Posteriormente Tito E, en el año 2019 menciona que, si un adolescente consume drogas sociales, como el cigarro, alcohol entre otras, es importante que él se acerque de inmediatamente a un centro de salud para su evaluación y tratamiento oportuno por parte del equipo profesional ya que toda enfermedad o problema detectada a tiempo se puede controlar rápidamente <sup>29</sup>.

En relación a las horas de sueño en el adolescente es muy importante, para su desarrollo intelectual y salud, por lo que se recomienda según la OMS dormir un aproximado de ocho horas por día. Así mismo el ejercicio físico es de consideración en la preservación de buenos hábitos de vida, por ello se debe ejecutar un entrenamiento físico de acuerdo a cada edad, así mismo realizar otro tipo de actividades tales como caminar, empujar, bajar y subir escaleras, pasear al aire libre, ordenar la casa, y bailar; todos estos movimientos ayudan a mantenerse activo y evitar el sedentarismo, pero si el adolescente es más activo puede realizar otra actividad como jugar fútbol, vóley, entre otros deportes. Finalmente, la recreación, es la que otorga alegría, dicha, gozo y están compuestas por los diferentes juegos en cuanto a la recreación.<sup>30</sup>

En el caso de la promoción de la salud Pender N. <sup>31</sup>, considera en su teoría que para alcanzar el bienestar y potencial humano los individuos deben adoptar conductas saludables. así mismo se basa en dos teorías, la primera interviene en la modificación de la conducta y el segundo la intencionalidad que esto quiere decir que para conseguir una meta es preciso tener una intención clara, concreta y definida. por lo tanto, para entender y articular las actitudes, motivaciones y

acciones de las personas. Ya que los adolescentes están en una etapa decisiva, en la adopción de nuevos comportamientos, por ello es necesario el trabajo integral de todo el equipo multidisciplinario y poder empoderar al adolescente en cuanto a sus cuidados.

Metaparadigmas: Pender menciona un conjunto de factores de tipo cognitivo perceptivo en el individuo como la importancia para promover la salud, este como un estado altamente positivo en donde la persona tiene que tener una mejor interacción con su entorno ya que existen diferentes determinantes de salud, pero que dependerá de la persona y de sus comportamientos y conductas, donde el personal de enfermería es el responsable en los cuidados de salud, así mismo, es la principal agente de incentivar a las personas para que puedan mantener su salud personal.<sup>31</sup>

La teoría de Ryff C., el modelo del Bienestar Psicológico incluye dimensiones tanto sociales, subjetivas y psicológicas, también conductas que se relacionan con la salud y que conlleva a que las personas funcionen de un modo positivo. Este modelo señala como las personas salen día a día hacia adelante. Del mismo modo existe un cuestionario con dimensiones para entender que la salud mental positiva es independiente de la negativa. Por otro lado, la autora menciona que todas las dimensiones se relacionan dando como indicadores la salud física, menos estrés, disminución del riesgo de sufrir problemas cardiovasculares y un mejor descanso y sueño. Del mismo modo el bienestar puede variar dependiendo la cultura de cada persona.<sup>32</sup>

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación es de tipo básica, porque investiga los orígenes de diferentes fenómenos, bajo el nivel relacionado descriptivo, nuevos conocimientos, del mismo modo es importante para la realización de un estudio de investigación.<sup>33</sup>

Es de enfoque cuantitativo, porque el alcance de datos se realiza de forma numérica, así mismo tiene un análisis estadístico ya que prueba teorías. Es Correlacional, porque busca medir el grado de interacción entre sí de ambas

variables, otros autores mencionan también que el nivel correlacional evalúa la relación que existe en ambas variables, que al realizar la medición de una variable se va a poder estudiar el comportamiento de la otra.

Es de diseño no experimental porque la variable no fue manipulada en ningún momento, y de corte transversal, porque la recopilación solo se tomó en un solo momento<sup>33</sup>.

### **3.2. Variables y operacionalización**

#### **Definición conceptual**

El bienestar psicológico se relaciona de cómo los individuos salen adelante de los obstáculos que les enfrenta la vida y mejoran su manera de pensar y actuar, para tener pensamientos, actitudes positivas y empoderados según Ryff C.<sup>32</sup>

Definición operacional:

Se midió la primera variable en los adolescentes según las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal con una escala de Likert las cuales fueron consideradas según niveles, bueno, regular, malo; de acuerdo al puntaje que se obtuvo<sup>32</sup>.

Indicadores:

Bienestar psicológico

Bajo 14 -17

Intermedio 31 - 48

Alto 49 - 65

Escala: Ordinal (Likert)

Siempre

Casi siempre

Casi nunca

Nunca

Definición conceptual:

Estilos de vida: Es en el que se mantiene en armonía y equilibrio en su vida diaria y las actividades que realiza, como su alimentación actividad física en su vida sexual, respetar las señales de tránsito, manejo del estrés, aspecto cognitivo e intelectual, tiempo de ocio, paz espiritual y buenas relaciones con sus

semejantes, entre otros, tener un óptimo estilo de vida será primordial para disfrutar de una buena salud y calidad de vida.<sup>31</sup>

Definición operacional:

Estilos de vida:

Se midieron las siguientes dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.<sup>28</sup>

Indicadores:<sup>32</sup>

Estilos de vida:

Poco saludable: 79 -100

Saludable: 101 - 121

Muy saludable: 122 - 142

Escala: Nominal

Nunca

A veces

Frecuentemente

Rutinariamente

### **3.3. Población, muestra y muestreo.**

Población: Conformado por 40 adolescentes de una institución educativa de Los Olivos.

- Criterios de inclusión
  - ✓ Adolescentes de ambos sexos que estén dentro de las edades consideradas por la OMS según edad de 11 – 19 años y que estudien en la institución educativa 2024 de Los Olivos 2022, que desearon participar en el estudio de investigación.
- Criterios de exclusión
  - ✓ Adolescentes que no estudian en la institución educativa 2024 de Los Olivos.
  - ✓ Adolescentes que no deseen participar en el estudio, de forma voluntaria.

Muestra: estuvo conformado por 40 adolescentes que estén dentro de las edades anteriormente mencionadas.

Muestreo: La obtención de la muestra se realizó a través del muestreo por conveniencia esta es una técnica de muestreo no probabilístico, y no aleatorio

que se utiliza para crear muestras cuando no hay facilidad de acceso, así mismo la disponibilidad de los adolescentes.

Unidad de análisis: Adolescentes de 11 a 19 años que estudian en la institución educativa 2024 de Los Olivos.

### **3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos:**

La técnica que se utilizó fue la encuesta y los instrumento que se aplicaron fueron cuestionarios; los cuales permitieron recolectar la información necesaria, para el estudio se utilizó el instrumento, adaptado por la autora Matallana S, en el año 2019, a través de la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), consta de 29 ítems agrupados en 6 dimensiones, autoaceptación (4 preguntas), relaciones positivas (5 preguntas), autonomía (6 preguntas), dominio del entorno (5 preguntas), propósito en la vida (5 preguntas) y crecimiento personal (4 preguntas) del modelo original propuesto por Ryff C<sup>20</sup>, el formato de respuesta es de tipo Likert. Cuestionario 2 denominado Estilo de vida (PEPS-I) 1996, la autora es la teórica Nola Pender que fue validado a nivel internacional y nacional que contiene presentación, datos de identificación (edad, sexo, estado civil), y 48 ítems divididos en 6 dimensiones, la primera dimensión nutrición tiene 6 preguntas (1, 5, 14, 19, 26 y 35); segunda dimensión ejercicio, con 5 preguntas (4, 13, 22, 30 y 38); la tercera dimensión responsabilidad en salud con 10 preguntas (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46), la cuarta dimensión manejo del estrés que fue medido por 7 preguntas (6,11,27,36,40,41,45), la quinta dimensión soporte interpersonal que fue medido por 7 preguntas (10,18,24,25,31,39,47) y a la sexta dimensión autoactualización, con 13 ítems (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48).<sup>34</sup>

#### **3.4.1 Confiabilidad**

La confiabilidad del instrumento lo realizaron las autoras Huamanyalli H, y Huamanyalli C, mediante una muestra piloto que fue aplicado en adolescentes de un colegio privado de Lima Norte, y luego mediante el cálculo del Alpha de Cronbach en la primera variable sobre Bienestar Psicológico fue de 0.83, altamente confiable, y el resultado de la segunda variable Estilos de vida fue de 0.85, también altamente confiable.

### **3.5. Procedimiento**

Para la ejecución del estudio se solicitó el permiso al director de dicha institución y a los padres de familia de los adolescentes, para la recopilación de información y datos se realizó la aplicación del instrumento “Cuestionario sobre bienestar psicológico y estilos de vida en adolescentes de un colegio privado en Los Olivos 2022”. a través de la encuesta. El tiempo aproximado del instrumento fue aproximadamente de 15 minutos.

### **3.6. Método de análisis de datos.**

Una vez realizada la recolección de información en los sujetos de estudio se realizó una base datos en formato Excel. El software estadístico que se utilizó fue el SPSS en su última versión, posteriormente se utilizó el análisis correlacional de variables se usó la prueba de Rho de Spearman y finalmente los resultados fueron presentados en tablas y figuras.

### **3.7. Aspectos éticos**

En el estudio se aprecia la participación voluntaria, se aplicó el consentimiento informado, pero no se puso en riesgo de daño de ningún tipo (físico, psicológico, moral, etc.). Así mismo se cumplieron con los estándares reconocidos y vigente: Pautas internacionales para la evaluación ética de los estudios epidemiológicos, Declaración Universal de Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO, Declaración de Helsinki, Informe de Belmont y otras directrices relacionadas.

Beneficencia no maleficencia, es un principio ético de hacer el bien y evitar el daño o lo malo al individuo o para la sociedad. Por ello se considera fundamental en el comportamiento del investigador.

Autonomía, se considera la libertad individual de cada persona para determinar sus propias acciones, así mismo la información recibida será de carácter confidencial.

Justicia, el trato a las personas fue sin ningún tipo de discriminación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos.

#### Resultados descriptivos de la primera variable, bienestar psicológico

Tabla 1. Bienestar psicológico de los adolescentes de la I.E. 2024 de Los Olivos 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	37.5
Intermedio	15	37.5
Alto	10	25
Total	40	100%

*Fuente: elaboración propia.*

#### Interpretación:

El 37.5% (15) de los adolescentes de la I. E. 2024 de Lima Norte tuvo un nivel de bienestar psicológico bajo, del mismo modo el otro 37.5% (15) tuvo un porcentaje intermedio y solo un 25% (10) tuvo un nivel alto de bienestar psicológico.

#### Resultados descriptivos de la segunda variable, estilos de vida

Tabla 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 2024 de Los Olivos 2022.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Poco saludable	20	50
Saludable	14	35
Muy saludable	6	15
Total	40	100%

*Fuente: elaboración propia.*

### Interpretación:

De la muestra total de los adolescentes de la I. E. 2024 de Lima Norte, el 50% (20) fueron poco saludables, mientras que el 35 % (14) fueron poco saludables, y solo un 15% fueron muy saludables.

**Tabla 3** Correlación de Rho de Spearman entre el Bienestar psicológico y estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 2024 de Los Olivos 2022.

		VARIABLE1_ BIENESTAR_ PSICOLOGICO	VARIABLE2_ ESTILOS_ DE_ VIDA	
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1,000	-,254
	VARIABLE1_BIENESTAR_ PSICOLOGICO	Sig. (bilateral)	.	,114
		N	40	40
	VARIABLE2_ESTILOS_ DE_ VIDA	Coeficiente de correlación	-,254	1,000
		Sig. (bilateral)	,114	.
		N	40	40

### Análisis inferencial

#### Contrastación de las hipótesis

##### Hipótesis general:

H0: No hay relación lineal entre el, Bienestar psicológico y estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 2024 de Lima Norte 2022.

Hi: Existe relación lineal entre el Bienestar psicológico y estilos de vida de los adolescentes de la I.E. 2024 de Los Olivos 2022.

##### Decisión:

Si el valor de Sig es  $\leq 0.05$ , entonces se rechaza la H0. Dado que el valor de significancia es 0.114 y este es mayor que 0.005, no es posible rechazar la hipótesis nula.

##### Conclusión

Dado que no es posible rechazar la hipótesis nula se concluye que el bienestar psicológico y los estilos de vida no tienen relación.

## **V. DISCUSIÓN**

El siguiente trabajo tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y los estilos de vida en la I. E. 2024 Los Olivos 2022, no se encontró relación entre las dos variables mediante la prueba Rho de Spearman, ya que se obtuvo un valor mayor de lo aceptado (Sig es  $\leq 0.05$ ; valor 0.114). Por lo tanto, no se cumple la hipótesis planteada en el estudio de investigación. Estos resultados difieren con lo hallado por Huamán M.<sup>10</sup> Que encontró que, si existe correlación moderada entre las dos variables, por lo tanto, se deduce que la relación entre ambas variables podría verse afectada debido a la cantidad de población con la que se trabajó, ya que el autor mencionado tuvo una población de 120 adolescentes y en el caso del estudio actual fueron 40 estudiantes.

En relación al bienestar psicológico de los adolescentes de la I.E. 2024 Los Olivos 2022, se encontró que cerca del 40% de adolescente tiene un nivel de porcentaje bajo de bienestar psicológico y el mismo porcentaje de nivel intermedio. Según los resultados hallados por Orgilés M., y Espada J.<sup>14</sup> indican que el confinamiento afectó el bienestar emocional y la conducta de los adolescentes, donde se encontró que un 86% de los padres observaron en sus hijos cambios en el estado emocional durante el confinamiento. Mientras que un 50% de los adolescentes mostraron un estilo de vida poco saludable. Estos resultados hallados tuvieron relación con el estudio de Marques A., Loureiro N., Avelar B., Naia A. y Gaspar M. en donde mencionan que según la edad cambia los estilos de vida en los adolescentes.

Por otro lado, Bahamon M., Alarcón Y., Torres L., Trejos A. y Araus L. tuvieron altos índices de bienestar psicológico en los adolescentes, aunque estos resultados fueron pre pandemia evidenciando que la pandemia y el confinamiento jugaron un papel importante en el estado emocional y conductual del adolescente, del mismo modo un estudio en México.<sup>15</sup> señala que la salud mental tiene un gran impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico, mencionan que el confinamiento trajo consecuencias como el trastorno psicológicos: ansiedad,

depresión y estrés, por ello realizaron un estudio de análisis sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento durante el COVID-19 y desarrollar estrategias para la adaptación de los estudiantes que trabajen en su bienestar psicológico.

Con respecto a la teoría de Riff C. refiere que el modelo de bienestar psicológico incluye dimensiones tanto sociales, subjetivas y psicológicas del mismo modo comportamientos que se relacionan con la salud, por ello es importante que todo el equipo de salud trabaje de forma integral con el adolescente, para que así puedan perfeccionarse y cumplir su propósito. Así también de los resultados que se obtuvieron en el trabajo actual de investigación se pudo encontrar que casi la mitad de los adolescentes tienen poco estilo de vida, siendo los estilos más afectados, el sueño, la nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, con respecto a esto la autora menciona que para mantener un estado óptimo de salud, es necesario ejercitarse ya que esto reduce el nivel de cortisol por ende el adolescente se estresa menos, mejorando su calidad de sueño, y el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares. Así mismo, el adolescente tendrá un mejor significado de la vida.

Con respecto a los estilos de vida demostraron que la mitad de los adolescentes tuvieron un estilo poco saludable, de acuerdo a estos hallazgos se aprecia la diferencia del trabajo realizado por Meléndez M.<sup>17</sup> que fue realizado en una población similar en pre pandemia donde más del 90%% de los estudiantes presentaron estilos de vida saludables, con estos hallazgos se puede deducir que la pandemia y el confinamiento influenciaron de cierta manera la forma y estilo de vida en cada adolescente.

Por otro lado, la teorista Nola Pender menciona que es importante promover practicas saludables para mantener en equilibrio su vida diaria, de tal modo que el personal de salud garantice estrategias de prevención y promoción de la salud. Los resultados del trabajo de investigación encontraron datos alterados en relación a la responsabilidad en salud en donde casi el 90% de los adolescentes no tienen actitudes que mejoren su salud o que los mantenga equilibrio constante, según el modelo de promoción de la salud ayudara a modificar las conductas de esta población motivándolos a tener una buena calidad de vida cumpliendo

parámetros que mantengan y optimicen su estado de salud.

Del mismo modo, durante el proceso de investigación se han encontrado una serie de limitaciones que afectaron la recolección de datos y por ende la discusión de resultados, de tal modo que se tuvo que presentar documentos para la aceptación de participar de formar voluntaria en el estudio de investigación. En relación a la discusión de los resultados, se encontraron pocos estudios de investigación que se relacionen ambas variables sobre el bienestar psicológico y los estilos de vida, así también sobre el uso del instrumento y las variables de estudio. A pesar de los múltiples problemas para obtener la muestra en otras cosas se realizó el análisis y la muestra de los principales estudios encontrados.

Finalmente, este estudio permitió generar un conjunto de implicancias, es por ello que es importante que enfermería amplie su rol en cuanto a los cuidados en todos los escenarios posibles en donde los adolescentes se desenvuelva. ya que esta es una etapa de vulnerabilidad porque están en constantes cambios en todo ámbito, tanto psicológico, social y cultural. La pandemia y el confinamiento modificaron la vivencia del adolescente ya que los resultados pre pandemia evidenciaron datos diferentes a los que se hallaron en este trabajo de investigación.

## **VI. CONCLUSIONES**

Las variables de bienestar psicológico y estilos de vida no se relacionan conforme al valor de significancia obtenido (valor =0.114), el cual es mayor al valor aceptable ( $p < 0,05$ ). En la institución educativa

La variable bienestar psicológico en los adolescentes, predominaron un nivel bajo con El 37.5%, del mismo modo el otro 37.5% tuvo un porcentaje intermedio y solo un 25% tuvo un nivel alto de bienestar psicológico.

La variable estilos de vida de los adolescentes, predominó el 50% fueron poco saludables, mientras que el 35 % fueron poco saludables, y solo un 15% fueron muy saludables.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Tener conocimiento que tanto el bienestar psicológico como los estilos de vida no se relacionan, por ello es importante trabajar desde el punto holístico de cada adolescente, del mismo modo trabajar conjuntamente con todo el equipo multidisciplinario y docentes de la I. E. 2024.

Mediante las autoridades de la I. E. se les pide realizar la promoción, orientación y creación de nuevas estrategias para el seguimiento adecuado de los adolescentes.

Realizar campañas de salud y brindar sesiones educativas relacionadas los estilos de vida de los adolescentes, con los padres, docentes y grupo en estudio.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. [Internet] Salud mental de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente [Citado 24 de mayo del 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/mental\\_health/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es/)
2. Organización Mundial de la Salud [internet] Ambientes saludables para los niños [Citado 24 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/features/2003/04/es/>
3. Organización Mundial de la Salud [internet] Actividad Física [Citado 24 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Los Fondos de las Naciones para la Infancia [internet] La salud mental del adolescente: Un desafío urgente para la investigación y la inversión [Citado 24 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf>
5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. [Internet] Día Mundial de la Salud Mental [Citado 24 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.cepal.org/cgiin/getProd.asp?xml=/prensa/noticias/comunicados/4/13324/P13324.xml&xsl=/prensa/tpl/p6f.xsl&base=/prensa/tpl/top-bottom.xsl>
6. La organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Internet] LA UNESCO alerta que 117 millones de alumnos a través de todo el mundo tuvieron que confinarse [Citado 24 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://es.unesco.org/news/unesco-alerta-que-117-millones-alumnos-traves-del-mundo-permanecen-aun-escolarizar>
7. Schanaiderman D., Bailac M., Comar H., Eisner A., Ferrari A., Gianini G., Borak L., Risso F., Vetere C. y Garibotti G. Impacto psicológico del aislamiento por COVID-19 en jóvenes de San Carlos de Bariloche, Argentina: la mirada de los padres [internet]. 2022 [Citado 10 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2021/v119n3a06.pdf>
8. Ministerio de Salud [Internet] Documento técnico Plan de Salud Mental [Citado 10 de junio del 2022]. Disponible en:

- [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM\\_363-2020-MINSA.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM_363-2020-MINSA.PDF)
9. Ministerio de Salud [internet]. 2020 situación de salud de los jóvenes y adolescentes [Citado 29 de setiembre del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>.
  10. Huamán M. Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana [Internet]. 2021 [Citado 10 de junio del 2022]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16973/Huamansm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  11. Orgiles M, Espada J. El 89% de niños españoles presenta alteraciones en el comportamiento durante la cuarentena, según un estudio [internet].2020 [Citado 10 de junio del 2022] Disponible en: <https://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/alicante/2020/04/20/5e9d6f24fc6c83393f8b456f.html>
  12. Marques A, Loureiro N, Avelar B, Naia A y Gaspar M. Estilo de vida saludable de los adolescentes con estilo de vida saludable [internet].2020 [Citado 12 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2255553618302088>
  13. Ebratt L, Cudris L, Bahamon MJ, Bonilla N, Pinzon E y Navarro F, Bienestar psicológico y contextos relacionales de adolescentes con ideación suicida en el caribe colombiano saludable [internet].2020 [Citado 12 de junio del 2022]. Disponible en: [https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6197/Bienestar\\_psicol%C3%B3gico\\_contextos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6197/Bienestar_psicol%C3%B3gico_contextos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  14. Bahamon M, Alarcon Y, Torres L, Trejos AM, Araus L, Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. [internet].2020 [Citado 12 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.scopus.com/record/display.uri?origin=recordpage&zone=relatedDocuments&eid=2-s2.0-85077781034&noHighlight=false&relpos=0>
  15. García L. El impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 en la salud mental del cuerpo estudiantil mexicano. [internet].2021 [Citado 12 de junio del 2022]. Disponible en: <https://colef.mx/posgrado/blog-estudios-culturales/el-impacto-psicologico-del-confinamiento-por-covid-19-en-la-salud-mental-del-cuerpo-estudiantil-mexicano/>

16. Castillo A Y Becerra N, Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Serafín Filomeno de Moyobamba, 2019. [internet].2020 [Citado 12 de junio del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/3139>
17. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019. Tesis de para obtener el título de profesional. Chachapoyas, Perú. Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Amazonas, 2019. 25 pp.
18. Barreto C, Cappto R, Barros J, Mola R, Rodarti A. Factores asociados con el consumo de tabaco entre adolescentes y jóvenes estudiantes. [internet].2020 [Citado 14 de junio del 2022]. Disponible en: <https://jped.elsevier.es/pt-pdf-S2255553619300825>
19. Guerrero H, y Contreras A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre Colombia. [internet].2020 [Cita 12 de junio del 2022]. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
20. Alemañy Díaz-Perera C, Díaz-Perera Fernández G, Bacallao Gallestey J, Ramírez H, Alemañy Pérez E. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. Rev haban cienc méd [Internet]. 2017 [citado 15 de junio del 2022]; 16(3): [aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072>
21. Huanca M. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. [internet]. 2016 [Citado 17 de junio del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3610>
22. Ccapa R. Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017. [internet]. 2017 [Citado 17 de junio del 2022]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323348911.pdf>
23. Modelo de Bienestar psicológico de Ryff [internet]. Rev. Crecimiento positivo [Citado 15 de junio del 2022]. Disponible en: <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff>
24. Reyes A. Las dimensiones del bienestar psicológico. Rev. La Mente maravillosa

- [internet]. 2018 [Citado 17 de junio del 2022]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>
25. Organización Mundial de la Salud [internet] Un 80% de los adolescentes no hacen suficiente actividad física [Citado 19 de junio del 2022]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
26. Organización Mundial de la Salud [internet] Ambientes saludables para los niños [Citado 20 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/features/2003/04/es/>
27. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. La salud de los adolescentes [Citado 20 de junio del 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
28. Martínez R. estilos de vida, personalidad y emocionalidad negativa en estudiantes universitarios. Tesis de para obtener el título de profesional, Murcia. Universidad Católica de Murcia. 2017, 27 pp. [Citado 21 de junio del 2022]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/154370671.pdf>
29. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019. Grado para optar Especialidad en Salud Familiar y comunitaria. Huancavelica, Perú. Universidad Nacional de Huancavelica. 2019, 26 pp.
30. Organización Mundial de la Salud. [Internet] En busca de un estilo de vida saludable. [Citado 22 de junio del 2022]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social%E2%80%9D>.
31. Aristizábal Hoyos Gladis Patricia, Blanco Borjas Dolly Marlene, Sánchez Ramos Araceli, Ostiguín Meléndez Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* [revista en la Internet]. 2011 [citado 22 de junio del 2022]; 8(4): 16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es).
32. Reyes A. Las dimensiones del bienestar psicológico. *Rev. La Mente maravillosa* [internet]. 2018 [Citado 22 de junio del 2022]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>
33. Heranandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición. Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. 2014. p 6

[Citado 26 de octubre del 2020]. Disponible en:  
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

34. Matallano S, bienestar psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima. [internet].2020 [Citado 09 de octubre del 2020]. Disponible en:  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/UCS/739/TL-Matallana%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

**TÍTULO:** Bienestar psicológico y estilos de vida de los adolescentes en la Institución Educativa 2024 Los Olivo 2022.

Yo, \_\_\_\_\_ he sido informado(a) de las condiciones en las cuales acepto participar en la investigación realizada por la investigadora de la Escuela De Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Esta investigación tiene como objetivo recopilar datos acerca del Bienestar Psicológico y los Estilos de Vida de los adolescentes en la institución educativa 2024 Los Olivos 2022. Que está realizada por las investigadoras Helen Thalia Huamanyalli Castillon y Martha Carmen Huamanyalli Castillon, investigadoras de la Escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo. Con esa finalidad, le pedimos colabore con ellas respondiendo este cuestionario que le tomará aproximadamente 10 minutos, cada cuestionario. Su participación es enteramente voluntaria. Este cuestionario contiene una serie de afirmaciones, las cuales tienen diversas categorías de respuesta.

Le solicitamos que lea con atención cada una de ellas para responderlas adecuadamente. Le agradeceremos nos proporcione una respuesta **SINCERA** y **HONESTA**. El cuestionario es **ANÓNIMO**, por lo que no es necesario colocar su nombre en ningún lugar. La información recopilada a través de este cuestionario será manejada únicamente por las investigadoras y con el único fin de este estudio.

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

\_\_\_\_\_  
Firma del entrevistado(a)

\_\_\_\_\_  
Firma del alumno(a)

## Anexo 2: Bienestar psicológico

Buenos días, somos Huamanyalli Helen, Huamanyalli Carmen. El presente cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa 2424 Los Olivos, 2022. le agradecemos de antemano su colaboración.

### INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una lista de enunciados que se realizan en su vida diaria, tu respuesta marcando con una (X) los enunciados que creas conveniente.

Tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

### DATOS GENERALES:

EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: MASCULINO (\_\_\_\_) FEMENINO (\_\_\_\_)

Grado: \_\_\_\_

<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>nunca</i>
----------------	---------------------	-------------------	--------------

1	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena				
2	Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.				
3	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.				
4	Me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.				
5	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.				

6	Planifico las acciones que me brindaran las cosas que espero de la vida				
7	Me siento seguro(a) con lo que soy				
8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
10	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos				
11	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida				
12	Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).				
13	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
14	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido.				
15	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.				
16	Me agrada gran parte de mi forma de ser.				
17	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
18	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
19	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.				
20	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				

21	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
22	Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de i vida.				
23	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
24	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
25	Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.				
26	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.				
27	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.				
28	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				
29	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				

### Anexo 3. Instrumento de estilos de vida

#### Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo: \_\_\_\_\_ Año cursado: \_\_\_\_\_  
**SEXO: MASCULINO (\_\_\_\_) FEMENINO (\_\_\_\_)**  
 Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca                      2 = A veces            3 = Frecuentemente            4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4

26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

## Anexo 4: prueba piloto

Edad	Sexo	Grado	Acostado	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	P.21	P.22	P.23	P.24	P.25	P.26	P.27	P.28	P.29	suma
18M		200	1	2	0	3	0	1	2	2	1	0	2	3	0	2	2	3	3	3	3	2	3	3	0	1	0	2	0	1	2	2	40
18F		470	2	2	1	2	2	1	3	3	1	0	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	3	3	50
18F		470	3	2	0	2	2	1	2	3	1	0	1	3	0	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	0	2	3	3	55
18F		470	4	2	0	3	0	1	2	2	1	0	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	55
18M		570	5	3	2	2	0	0	2	1	0	0	2	2	0	0	2	2	3	2	3	0	3	3	1	3	1	2	0	0	3	3	45
18F		570	6	3	1	3	1	1	2	3	1	0	2	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	0	3	3	60
18F		470	7	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	1	2	3	45
18M		470	1	2	2	3	0	1	2	2	1	0	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	0	1	0	2	1	0	2	2	47
18F		470	8	2	0	2	2	2	2	2	1	0	1	2	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	60
18M		470	9	2	1	3	2	2	3	3	3	0	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	67

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

<b>α(Alfa)</b>	<b>0.83</b>
<b>K (número de ítems) =</b>	29
<b>Vi (varianza de cada ítem) =</b>	11.28
<b>Vt (varianza total) =</b>	51.76

Resultado de la fiabilidad de la variable

Variable	Alfa de Cronbach	N° de ítems
<i>Bienestar psicológico</i>	0.81	29

### CRITERIO DE CONFIABILIDAD Y VALORES

- Muy alta: 0,81 a 1,00
- Alta: 0,61 a 0,80
- Moderada: 0,41 a 0,60
- Baja: 0,21 a 0,40
- Muy baja: 0,01 a 0,20.

### ANÁLISIS:

Teniendo en cuenta los valores obtenidos se concluye que el instrumento es confiable, ya que el coeficiente de confiabilidad tiene un valor de 0.81 y está dentro del rango del coeficiente muy alto.



**Anexo 6:** constancia de aceptación de la I. E. 2024



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°2024**

UGEL 02- S.M.P. Los Olivos  
Cod. Prim. 0855171 Cod. Sec. 0884569 Cod. Local 310936



**CONSTANCIA**

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2024 DEL A.A. H.H. DE LOS OLIVOS DE PRO, JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02-RIMAC, QUE A CONTINUACIÓN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que la Sra. **HUAMANYALLI CASTILLÓN, HELLEN THALIA**, estudiante del X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, desarrolló el Proyecto de Investigación de Enfermería titulado: **"Estilo de vida y bienestar psicológico de los adolescentes en la I.E. N° 2024"** durante el mes de Julio del presente año.

Se expide la presente a solicitud verbal de la interesada para los fines pertinentes.

Los O. de Pro 04 de Agosto del 2022.



*[Handwritten Signature]*  
DOLY VILCOY ALGANTARA BOZA  
DIRECTOR DE LA I.E. 2024

**"Educación arma poderosa para el ser humano"**

Calle Los Naranjos s/n- Los Olivos de Pro – Telf: 544-3576 / 544-3722 / 544-3643 / 529-8314

## CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2024 DEL A.A. H.H. DE LOS OLIVOS DE PRO, JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02-RIMAC, QUE A CONTINUACIÓN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que la Srta. **HUAMANYALLI CASTILLÓN, CARMEN MARTHA**, estudiante del X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, desarrolló el Proyecto de Investigación de Enfermería titulado: **"Estilo de vida y bienestar psicológico de los adolescentes en la I.E. N° 2024"** durante el mes de Julio del presente año.

Se expide la presente a solicitud verbal de la interesada para los fines pertinentes.

Los O. de Pro 04 de Agosto del 2022.



*[Handwritten Signature]*  
JOSÉ WILSON ALCANTARA BOZA  
DIRECTOR DE LA I.E. 2024

**"Educación arma poderosa para el ser humano"**

Calle Los Naranjos s/n- Los Olivos de Pro - Telf: 544-3576 / 544-3722 / 544-3643 / 529-8314

## Anexo 7: Carta de la UCV



Los Olivos, 07 de Julio del 2022

**CARTA N.º 022-2022-INV- EP/ ENF UCV-LIMA**

Sr.  
José Wilder Alcántara Boza  
Director General de la Institución Educativa 2024  
Los Olivos  
Presente. -

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mio propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que los estudiantes Hellen Thalia Huamanyalli Castellón y Carmen Martha Huamanyalli Castellón del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **Estilos de vida y bienestar psicológico de los adolescentes en la Institución Educativa 2024 Los Olivos, 2022**, institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

Atentamente,



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo.



JOSÉ WILDER ALCÁNTARA BOZA  
DIRECTOR DE LA I.E. 2024

wilderalcantara@ucv.edu.pe  
wilderboza

### Anexo 8: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Bienestar psicológico	Es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Ryff C (1989).	Bienestar psicológico de los adolescentes en un colegio privado, Lima Norte 2020, será determinada mediante una encuesta, la cual se compone de 29 ítems agrupados en las 6 dimensiones autoaceptación (4 preguntas), relaciones positivas (5 preguntas), autonomía (6 preguntas), dominio del entorno (5 preguntas) y propósito en la vida (5preguntas) del modelo original propuesto por Ryff, el formato de respuesta es de tipo Likert con 3 opciones y se trabaja con una puntuación total y otra para cada dimensión. Adaptado en el 2019 por Matallana.	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de la vida Crecimiento personal.	Casi siempre Siempre Casi nunca Nunca	Bajo  Intermedio  Alto
Estilos de Vida	Promover conductas preventivas para armonizar el equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, paz espiritual buenas relaciones 28 interpersonales, entre otras, tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida. Nola pender	Los estilos de vida de los adolescentes en un colegio privado, Lima Norte 2020, será determinada mediante una encuesta, que lleva por título Estilos de vida del adolescente consta de un total de 60 preguntas, y está dividido en 7 dimensiones: Alimentación y nutrición (20 preguntas), recreación y manejo del tiempo libre (6 preguntas), consumo de sustancias nocivas (7 preguntas), sueño y descanso (8 preguntas), actividad física y deporte (4 preguntas), autocuidado y salud (8 preguntas), relaciones interpersonales (7 preguntas), Tito	Alimentación y Nutrición Recreación y manejo del tiempo libre. Consumo de sustancias nocivas. Sueño y descanso Actividad física y deporte Autocuidado y salud Relaciones interpersonales	Saludable Poco saludable Muy saludable	Nunca  A veces  Frecuentemente  Rutinariamente



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "BIENESTAR PSICÓLOGICO Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES EN LA I.E. 2024 LOS OLIVOS 2022", cuyos autores son HUAMANYALLI CASTILLON HELEN THALIA, HUAMANYALLI CASTILLON MARTHA CARMEN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 27 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA <b>DNI:</b> 08252359 <b>ORCID:</b> 0000-0002-5829-1686	Firmado electrónicamente por: RLHERRERAA el 05- 08-2022 10:50:50

Código documento Trilce: TRI - 0375560