



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ DE SAN MARTÍN,  
FLORENCIA DE MORA -LA LIBERTAD, 2017

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada de Enfermería

**AUTORA:**

Rodríguez Portales, Ketty del Rocío

**ASESORA:**

Mg. Rosa Maribel Quiñones Sánchez

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción y comunicación para la salud

**TRUJILLO – PERÚ**

**2017**

**TESIS:** "Efectividad de un programa educativo sobre estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José de San Martín, Florencia de Mora - La Libertad, 2017"

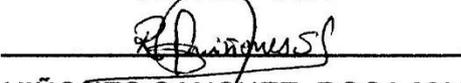
**AUTORA:** Rodríguez Portales, Ketty del Rocío

**JURADO EVALUADOR**

**PRESIDENTA**

  
Mg. FLORES CASTILLO, VILMA

**SECRETARIA**

  
Mg. QUIÑONES SANCHEZ, ROSA MARIBEL

**VOCAL**

  
Mg. RIVERA TEJADA, HELEN SOLEDAD

**TRUJILLO – DICIEMBRE**

**2017**

## DEDICATORIA

A Dios, por haberme permitido  
llegar hasta este punto y haberme  
dado salud para lograr mis objetivos,  
además de su infinita bondad y amor.

A mis padres Lidia y Santiago  
quiénes con su esfuerzo y  
sacrificio me brindan su apoyo  
Incondicional e inquebrantable.

A mis familiares, maestras y  
amigos, que me orientan y me  
brindan la confianza para lograr  
mis objetivos.

LA AUTORA

## **AGRADECIMIENTO**

La vida me ha favorecido con el brillante apoyo de personas que jugaron un rol importante en mi vida profesional y quiero agradecer a todos por su valioso apoyo y colaboración en las diferentes etapas de mi desarrollo profesional.

A mis docentes que gracias a sus enseñanzas, apoyo incondicional y a afianzar los conceptos aprendidos en las aulas para encontrar la mejor solución a los problemas, sin despreciar el rigor y la exactitud, por su alta calidad humana y por brindarme su apoyo en todo momento.

A la Institución Educativa José de San Martín, Florencia de Mora -La libertad, por haberme permitido obtener la información pertinente para el presente estudio de investigación así como al Dr. Walter Castro Rodríguez, quién guío con su experiencia para lograr el presente trabajo.

Agradezco también a la Universidad César Vallejo, mi alma mater por darme la oportunidad de lograr este ansiado anhelo y por haberme formado profesionalmente con carácter técnico y humanístico.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Rodríguez Portales, Ketty del Rocío con DNI N° 46339279, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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 por las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 19 de Diciembre del 2017.

Rodríguez Portales, Ketty del Rocío

DNI Nro. 46339279

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Efectividad de un Programa Educativo Sobre Estilos de Vida en Adolescentes de La Institución Educativa José de San Martín, Florencia de Mora -La Libertad, 2017”.Cuyo propósito es determinar la efectividad de un Programa Educativo sobre Estilos de vida en Adolescentes de la Institución Educativa José de San Martín, Florencia de Mora -La Libertad, 201. La misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional Licenciada en Enfermería.

**Rodríguez Portales, Ketty Del Roció**

DNI Nro. 46339279

## ÍNDICE

JURADO EVALUADOR .....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1.Realidad problemática: .....	1
1.2.Trabajos previos .....	3
1.3.Teorías relacionadas al tema.....	7
1.4. Formulación del problema .....	21
1.5.Justificación del estudio .....	21
1.6.Hipótesis.....	22
1.7.Objetivos.....	22
II. MÉTODO.....	23
2.2.Variables y operacionalización de variables .....	24
Matriz de Operacionalización de Variables .....	25
2.3.Población y muestra de Estudio.....	27
2.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	28
2.5.Validez y Confiabilidad .....	30
2.6.Métodos de análisis de datos .....	30
2.7.Aspectos Éticos .....	32

<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
<b>IV. DISCUSION .....</b>	<b>39</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>42</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>43</b>
<b>VII. REFERENCIAS: .....</b>	<b>45</b>
<b>VIII. ANEXOS: .....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 1:Matriz de Validación de Instrumento.....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 2:Ficha Técnica Del Cuestionario Sobre Estilo De Vida Saludable En Adolescentes (EVSA) .....</b>	<b>52</b>
<b>Anexo 3:Cuestionario Sobre El Estilo De Vida Saludable Del Adolescente (EVSA).....</b>	<b>53</b>
<b>Anexo 4:Consentimiento Informado .....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo 5:Consentimiento Informado .....</b>	<b>57</b>
<b>Anexo 7:Coeficiente Alfa de Cronbach .....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 8:Programa Tutorial: Estilo De Vida Saludable .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 9:Sesión Educativa “Estilos De Vida” .....</b>	<b>68</b>
<b>Anexo 10:Fotografías Aplicación de Programa Educativo .....</b>	<b>79</b>

## RESUMEN

Este trabajo de investigación titulado “Efectividad de un Programa Educativo Sobre Estilos de Vida en Adolescentes de La Institución Educativa José de San Martín, Florencia de Mora -La Libertad, 2017”, tiene como objetivo general: Determinar la efectividad de un Programa Educativo sobre Estilos de vida en Adolescentes. Esta investigación de tipo cuantitativo, diseño pre experimental, de corte longitudinal, en el cual se utilizó una muestra no probabilística de 60 estudiantes adolescentes de 16 a 18 años del 5° año del nivel secundario. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para la aplicación del cuestionario, cuyo instrumento sirvió para medir el Estilo de vida del adolescente a través de sus dimensiones como: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Los resultados obtenidos fueron: antes de la aplicación del programa educativo el 78,3% de los adolescentes tuvieron un nivel de estilo de vida regular y 21,7% fue óptimo, después de la aplicación del programa educativo el 51,7% de los adolescentes tuvieron un nivel de estilo de vida regular y el 48,3% óptimo. Según los resultados de la contrastación de hipótesis la prueba de McNemar, afirma que el Programa Educativo ha sido efectivo en la mejora del estilo de vida de los adolescentes con un nivel de significancia de ( $p < 0,003$ ).

**Palabras claves:** Programa Educativo, Estilos de vida y Adolescentes

## ABSTRACT

This investigation called "effectiveness of an educational program on lifestyles in teenagers of the educational institution José de San Martín, Florencia de Mora –La Libertad 2017" has as a general objective: determine the effectiveness of on Educational program on lifestyles in teenagers. The investigation of quantitative, pre experimental type was conducted by a non- probabilistic survey of 60 teenagers Students age of 16 and 18 years of 5<sup>th</sup> secondary level. The survey technique was used to data collection for the questionnaire application, whose resource was too useful to consider the lifestyles of teenagers in differents ways suan as nutrition, activity and, exercises, stress management, interpersonal support, health responsibility. The results were before the application of educational program 78.3% teenagers had a regular lifestyle and 21.7% was ideal result, after the application of educational program 51.7% teenagers had a regular lifestyle and 48.3% was a ideal result. According to the results of the hypothesis the McNemar test, confirm that educational program has been efficient to improving the lifestyle of teenagers with significance level.( $p < 0.003$ ).

**Key words:** educational program, lifestyles and teenagers.