



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria
cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería**

Presentado por:

Autora: Leguia Rodriguez, Jennifer Belen


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0518-8501>

Asesora: Mg. Barrios Cabello, Lucimar Josefina

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8303-097X>

Lima – Perú

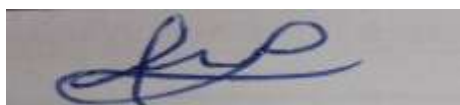
2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 <small>REVISIÓN: 01</small>

Yo, Jennifer Belen Leguia Rodríguez egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima” Asesorado por el docente: Mg. Barrios Cabello, Lucimar Josefina Carné de Extranjería 003135336 ORCID.....0009-0009-8303-097X tiene un índice de similitud de **14 (catorce) %** con código OID::: 14912:563487995 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Jennifer Belen Legia Rodríguez
 DNI: ...70468156.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Mg.Barrios Cabello, Lucimar Josefina
 Carné de Extranjería 003135336

Lima, 21 de Abril del 2026

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi madre, hermano, abuelos y Jordan por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme la perseverancia y el esfuerzo que son la base de todo logro. Duquesa y Kina por su compañía silenciosa, y su lealtad infinita.

Agradecimiento

Expreso mi gratitud a Dios por otorgarme el bienestar y la posibilidad de culminar el estudio.

A mis docentes, por su orientación y compromiso durante esta tesis.

ÍNDICE

Portada	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice (general, de tablas)	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPITULO I: EL PROBLEMA	01
1.1 Planteamiento del problema	01
1.2 Formulación del problema	04
1.2.1 Problema general	04
1.2.2 Problemas específicos	04
1.3 Objetivos de la investigación	04
1.3.1 Objetivo general	04
1.3.2 Objetivos específicos	05
1.4 Justificación de la investigación	05
1.4.1 Teórica	05
1.4.2 Metodológica	05
1.4.3 Práctica	06
1.5 Limitaciones de la investigación	06
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	07
2.1 Antecedentes de la investigación	07
2.2 Bases teóricas	12
2.3 Formulación de hipótesis	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	19
3.1. Método de investigación	19
3.2. Enfoque investigativo	19
3.3. Tipo de investigación	19
3.4. Diseño de la investigación	20
3.5. Población, muestra y muestreo	20
3.6. Variables y operacionalización	22
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23

3.7.1. Técnica	23
3.7.2. Descripción	23
3.7.3. Validación	24
3.7.4. Confiabilidad	24
3.8. Procesamiento y análisis de datos	24
3.9. Aspectos éticos	25
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	26
4.1 Resultados	26
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	26
4.1.2. Análisis inferencial de resultados	30
4.1.3. Discusión de resultados	34
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
5.1 Conclusiones	38
5.2 Recomendaciones	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	49
Anexo 1: Matriz de consistencia	50
Anexo 2: Instrumentos	51
Anexo 3: Validez del instrumento	54
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	57
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	59
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	60
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	62
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	63

Índice de tablas

Tabla 1.	Conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	28
Tabla 2.	Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	29
Tabla 3.	Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	30
Tabla 4.	Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.	31
Tabla 5.	Prueba de normalidad	32
Tabla 6.	Prueba de correlación según Spearman entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	33
Tabla 7.	Prueba de correlación según Spearman entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	34
Tabla 8.	Prueba de correlación según Spearman entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	35
Tabla 9.	Prueba de correlación según Spearman entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima	36

Resumen

La indagación contó con el fin de determinar la asociación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Métodos: Se ejecutará una disertación aplicada, cuantitativa, no experimental y transversal, con 93 estudiantes del nivel 4to y 5to de secundaria, en el acopio de la evidencia se emplearán cuestionarios. Posterior a su ejecución, se compilará la documentación, que se codificará y organizará en un repositorio de información, la cual se someterá a un procesamiento estadístico mediante SPSS 25.0. **Resultados:** el 20,4% presentó un nivel bajo de conocimiento del autocuidado, de los cuales el 12,9% tuvo un estilo de vida malo, el 6,5% regular y el 1,1% bueno. Asimismo, el 55,9% mostró un conocimiento medio, distribuyéndose en un 3,2% con estilo de vida malo, 46,2% regular y 6,5% bueno. Por otro lado, el 23,7% alcanzó un conocimiento alto, correspondiendo el 1,1% a estilo de vida malo, el 9,7% a regular y el 12,9% a bueno. Se **concluyó** que existe una relación estadísticamente significativa, positiva y de intensidad moderada entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa "6068 Manuel Gonzales Prada" de Lima. El valor del coeficiente de correlación ($r = 0.633$; $p = 0.000 < 0.01$)

Palabras clave: Conocimiento, autocuidado, estilos de vida., estudiantes.

Abstract

The research aimed to determine the association between the knowledge of self-care and lifestyles in fourth and fifth secondary school students Institution "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Method: applied, no experimental and sectional dissertation will be carried out with 93 students from the 4th and 5th levels of secondary school, in the collection of evidence questionnaires will be used. After its execution, the documentation will be compiled, coded and organized in an information repository, which will be subjected to statistical processing using SPSS 25.0. Results: 20.4% had a low level of knowledge of self-care, of which 12.9% had a bad lifestyle, 6.5% had a regular lifestyle and 1.1% had a good lifestyle. Likewise, 55.9% showed average knowledge, with 3.2% having a bad lifestyle, 46.2% regular and 6.5% good. On the other hand, 23.7% achieved high knowledge, with 1.1% corresponding to a bad lifestyle, 9.7% to fair and 12.9% to good. It was concluded that there is a statistically significant, positive and moderately intense relationship between the knowledge of self-care and lifestyles in fourth- and fifth-year high school students of the Educational Institution "6068 Manuel Gonzales Prada" in Lima. The value of the correlation coefficient ($r = 0.633$; $p = 0.000 < 0.01$)

Keywords: Knowledge, self-care, lifestyles, students

Introducción

El conocimiento del autocuidado constituye un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes de secundaria, ya que orienta la adopción de conductas saludables y favorece el desarrollo de estilos de vida adecuados. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, los estudiantes se encuentran particularmente expuestos a conductas de riesgo; por ello, disponer de información, actitudes y prácticas de autocuidado resulta esencial para proteger su salud y promover un desarrollo equilibrado.

Los estilos de vida se configuran a partir de hábitos y comportamientos cotidianos relacionados con la salud física, mental y social, los cuales están influenciados por el contexto familiar, social y educativo. En este sentido, la institución educativa desempeña un rol estratégico en la promoción de la salud, al constituirse como un espacio clave para el fortalecimiento de conocimientos, valores y habilidades que permitan a los estudiantes tomar decisiones responsables respecto a su bienestar, tales como una alimentación adecuada, la práctica de actividad física, el manejo emocional y la convivencia social saludable.

Bajo este enfoque, el estudio del conocimiento del autocuidado y su relación con los estilos de vida en estudiantes de secundaria adquiere especial relevancia, ya que permite identificar patrones de comportamiento, niveles de conocimiento y posibles brechas que afectan la salud adolescente. Es por ello que se planteó como objetivo de estudio, determinar como el conocimiento del autocuidado se asocia con los estilos de vida (EV) en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Asimismo se respetó a la siguiente estructura: En el Capítulo I se presenta el problema de investigación junto con su formulación y el planteamiento de objetivos, además de explicar las limitaciones en el desarrollo del estudio. En el capítulo II se presenta los fundamentos teóricos de las variables antecedentes, marco teórico y formulación de hipótesis, en el capítulo

III se presenta la metodología de estudio en el en el capítulo IV se presentan los resultados encontrados y la discusión de los mismos en el en el capítulo V se detalla lo que se concluyo y las recomendaciones en base a ello, finalmente se presenta referencias y anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En 2024, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que 1,1 millones de adolescentes mueren cada año debido a causas como accidentes, suicidio y violencia. En los menores de 14 años, los principales riesgos se vinculan con la carencia de agua apta para el consumo y saneamiento. En los adolescentes mayores de 15 años, los riesgos están asociados a comportamientos como ingerir alcohol, mantener relaciones sexuales sin protección, llevar una alimentación inadecuada y sufrir violencia sexual. En las adolescentes mujeres, la violencia de pareja, los embarazos y los abortos inseguros son particularmente destacados (1). Asimismo, según la OMS (2025), es urgente implementar medidas para abordar las problemáticas que afectan el bienestar de los niños y adolescentes, donde la salud mental es una preocupación significativa, afectando a 1 de cada 4 menores de 18 años. Además, 1 de cada 3 escolares enfrenta problemas de sobrepeso u obesidad (2).

Una disertación ejecutada en Italia en 2025 reportó que el 41 % de los alumnos no desayuna, el 33 % consume bebidas azucaradas en el almuerzo, y más del 42 % las ingiere en la cena. Solo el 18,5 % consume verduras con frecuencia, y más del 56 % nunca ingiere frutos secos. Estos hábitos alimentarios inadecuados podrían estar relacionados con un bajo rendimiento académico, ya que afectan funciones cognitivas como la concentración, memoria y energía (3).

De manera similar, en Australia en 2025, se observó que las probabilidades de presentar múltiples comportamientos no saludables aumentan con la edad, siendo más frecuentes en las adolescentes. Aquellos adolescentes que cuentan con apoyo familiar, entornos de pares positivos o seguridad alimentaria tienen menores probabilidades de exhibir estos comportamientos. Además, las probabilidades de tener múltiples hábitos no saludables son

significativamente mayores en adolescentes de países con altos y muy altos Índices de Desarrollo Humano (IDH) en comparación con aquellos de países con IDH bajo (4).

En Colombia, una investigación realizada en 2021 evidenció vínculos relevantes entre los hábitos cotidianos y la aptitud motriz en féminas, particularmente en lo relacionado con las interacciones interpersonales e introspectivas, la conformación corporal y la fuerza de agarre manual. En hombres, los vínculos fueron débiles, lo que sugiere que los hábitos de vida no afectan directamente la condición física de los adolescentes varones, posiblemente debido a los cambios morfofisiológicos propios de su etapa de desarrollo (5).

Asimismo, las zonas con mayor incidencia de personas de 15 años o más con exceso de peso son Arequipa (43,2%), Áncash (40,2%), Lima Metropolitana y Lambayeque (39,3% cada una) y el Callao (38,9%), de acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática 2023 (6).

De manera similar, un estudio realizado en 2023 con estudiantes de tercero a quinto de secundaria en Chiclayo mostró que el 57% de los alumnos presentaba hábitos de vida apropiados, mientras que el 43% no. De este último grupo, el 94% mostró baja responsabilidad, lo que afecta tanto su bienestar personal como su rendimiento académico (7).

En Moquegua, un estudio realizado en 2022 con estudiantes de 4.º y 5.º de secundaria encontró que el 79,31% de los alumnos contaba con hábitos apropiados, en tanto que el 11,49% tenía prácticas poco apropiadas. Los ámbitos más impactados fueron el ejercicio físico con más del 52%, la calidad del sueño y la recuperación con más del 45% y el ocio y la gestión del tiempo libre (44,48%), lo que también impactó negativamente en su rendimiento académico (8). En Lima, en 2025, un estudio realizado en una escuela rural reveló que un 30% de los adolescentes mostraban falta de actividad física y hábitos de consumo de alcohol y tabaco, lo que afectaba su rendimiento escolar (9).

En una investigación realizada en Lima en 2023, se halló que los estudiantes que retornaron a las clases presenciales desarrollaron hábitos de vida con un nivel de satisfacción intermedio. Las mujeres mostraron una tendencia al sobrepeso y la obesidad, mientras que, en términos de actividad física, destacó un nivel moderado de ejercicio. Por otro lado, los varones presentaron una mayor adherencia a la práctica de actividad física intensa (10).

En la Institución Educativa "6068 Manuel Gonzales Prada" de Lima, se observó una posible preocupación respecto al conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los estudiantes de secundaria cuarto y quinto. Aunque algunos jóvenes mostraron interés en llevar hábitos saludables, había indicios de que la información y prácticas relacionadas con la prevención de enfermedades, alimentación adecuada, actividad física y bienestar emocional no se internalizaban adecuadamente en todos los estudiantes. Este escenario pudo haber estado relacionado con factores como la falta de una educación integral sobre salud, influencias externas como el entorno familiar y social, o incluso limitaciones en el acceso a información precisa y recursos para mejorar su calidad de vida. Por este motivo, se formulan las preguntas detalladas a continuación:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?

¿Cuál es la relación entre la dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?

¿Cuál es la relación entre la dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

Analizar la asociación entre la dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Analizar la asociación entre la dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Analizar la asociación entre la dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El estudio aborda un aspecto fundamental en el desarrollo de los adolescentes: la elección consciente y responsable respecto a su cuidado y bienestar. El autocuidado es un

concepto clave que implica el conocimiento y la práctica de hábitos saludables, esenciales para el mantenimiento de la salud física, mental y emocional. A medida que los estudiantes atraviesan una etapa de autodescubrimiento y formación de hábitos, es crucial comprender cómo influyen sus conocimientos y actitudes hacia el autocuidado en la adopción de estilos de vida saludables. Esta indagación se fundamentó en el modelo del autocuidado elaborado por Orem, que destaca la relevancia de la autorresponsabilidad en la salud, y en el MPS elaborado por Nola Pender, que propone estrategias para fomentar la adopción de conductas saludables y la motivación para mantenerlas a lo largo del tiempo.

1.4.2 Metodológica

La metodología adoptada para este estudio es adecuada, ya que emplea un enfoque cuantitativo y descriptivo para analizar los fenómenos propuestos en la investigación. Este enfoque permite recolectar datos objetivos sobre las actitudes, prácticas y percepciones de los adolescentes respecto a su salud, lo que facilita la identificación de patrones y factores que influyen en su autocuidado. A través de encuestas estructuradas, se obtiene una medición precisa y confiable de las variables involucradas, permitiendo obtener resultados representativos de la población estudiada. La utilización de instrumentos validados respalda la calidad y consistencia de la información recabada, lo que facilita una interpretación exhaustiva y significativa para la formulación de conclusiones y recomendaciones basadas en evidencia.

1.4.3 Práctica

En el ámbito práctico, los hallazgos contribuyen a la mejora de los programas educativos de salud dirigidos a los adolescentes. Conocer el grado de cognición sobre el cuidado personal y los hábitos de vida de los estudiantes permitirá diseñar intervenciones

específicas para promover conductas saludables en esta población. La información obtenida proporcionará a los docentes, profesionales sanitarios y autoridades educativas herramientas para implementar tácticas que fortalezcan el autocuidado entre los jóvenes, mejorando su bienestar físico y mental. Además, los hallazgos ayudarán a identificar las áreas en las que se necesita mayor atención, como la prevención de afecciones vinculadas con los hábitos de vida, la nutrición, el ejercicio físico y la salud emocional, lo que puede generar beneficios sostenibles para el bienestar colectivo.

1.5 Limitaciones de la investigación

Como limitaciones el estudio presento el tiempo para la indagación de la data obtenida de la muestra la cual por temas de disponibilidad de los estudiantes se tuvo que realizar por grupo para poder encuestarlos lo que dilato la investigación 3 semanas más, pero se logró encuestar a toda la muestra de estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Montserrat et al. (11), en 2024 en España contó con el fin de “Comparar las prácticas de autocuidado y el índice de masa corporal (IMC) de adolescentes con EC y sin EC en diferentes dimensiones (física, psicológica, social y de manejo)”. En un estudio realizado con una muestra no probabilística de 236 participantes (118 con enfermedad celíaca), se utilizó el cuestionario de Práctica y Manejo del Autocuidado Juvenil y el cuestionario de Adherencia a una Dieta Libre de Gluten (DLG) para obtener datos. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre las Prácticas Físicas y Psicológicas con la adherencia a la DLG. Además, se evidenciaron diferencias en las dimensiones de Prácticas Físicas, Sociales y de Gestión entre la población celíaca y no celíaca. El IMC mostró una influencia significativa de la DLG en función de la edad y la enfermedad celíaca ($p < 0,001$). En conclusión, los cuestionarios multidimensionales utilizados permiten proponer intervenciones para mejorar la adherencia a la dieta en esta población.

Gökçay et al. (12), en 2024 en Turquía contaron con la finalidad de “Examinar la asociación entre el conocimiento del autocuidado de la adicción a las redes sociales y los estilos de vida saludables en los adolescentes”. Disertación descriptiva y correlacional, con 722 estudiantes de secundaria y preparatoria en una ciudad del este de Turquía. Se emplearon escalas.. Los adolescentes registraron una media de 14,43 en la medición de dependencia a las plataformas digitales y 55,23 en la evaluación de convicciones vinculadas con un modo de vida apropiado. Se determinó que la dependencia a las plataformas digitales contribuía a el 8,9 % de la varianza total en las creencias sobre un estilo de vida saludable, con un impacto estadísticamente significativo. El modelo establecido, que incluyó variables como la edad, el peso, la altura y el IMC, tuvo un poder explicativo del 11,6 %. El estudio concluyó que la

adicción a las plataformas digitales influye en las convicciones acerca de los estilos de vida saludables, y que promover la conciencia, el equilibrio, actividades alternativas y la cooperación familia-escuela son esenciales para mitigar su impacto.

Galicia et al. (13), en 2022 en México contaron con la finalidad de “Analizar el vínculo entre la cognición acerca del autocuidado y los estilos de vida en los hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico”. Se ejecutó una investigación cuantitativa, observacional y transversal en 150 estudiantes, en el que se aplicaron cuestionarios. Los hallazgos revelaron una asociación favorable y estadísticamente relevante entre el desempeño estudiantil y los patrones alimentarios, con un r de 0.82 y un p valor de 0.00. Del mismo modo, se observó una relación positiva entre el RA y la práctica de ejercicio corporal, con un r de 0.84 y un p valor de 0.00. Por otra parte, se identificó una correlación positiva entre el RA y el consumo de sustancias adictivas, con un r de 0.69 y un p valor de 0.00. Se llegó a la conclusión de que el RE guarda vínculo con elementos como las rutinas alimentarias, la actividad física y el consumo de sustancias, aunque estos no resultan ser factores decisivos, pues mantener un modo de vida equilibrado puede favorecer un desempeño académico más óptimo.

Martínez y Gómez et al. (14), en 2021 en Colombia contaron con el fin de “Determinar la relación entre conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en indígenas escolarizados de 13 a 17 años del municipio de Corinto. Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal con análisis relacional, en una muestra de 216 escolares indígenas”. Se emplearon cuestionarios. Se identificó una correlación leve, pero significativa, entre el bienestar corporal y los hábitos de vida, así como entre los patrones de vida y la dimensión motriz. Del mismo modo, se encontró una relación inversa con significancia estadística entre la aptitud corporal y la edad con un p inferior a 0,05. La mayoría de los participantes vivía en áreas rurales de estrato uno, estaba afiliada al seguro de salud subsidiado, seguía la religión católica y tenía una edad

promedio de 14,08 años. En la aptitud corporal como los patrones de vida se situaron en grados apropiados, resaltando una notable capacidad aeróbica. Se halló una asociación positiva entre el bienestar físico y los hábitos de vida, al igual que entre la aptitud física y las dimensiones de perfil conductual y percepción académica.

Martínez et al. (15), en 2021 en Ecuador contaron con el fin de “Establecer la influencia del autocuidado y los estilos de vida en el estado nutricional de adolescentes del nivel básico superior de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz de la ciudad de Loja”. Se ejecutó una investigación cuantitativa, descriptiva, correlacional con 173 adolescentes. El estado nutricional se evaluó según IMC/edad del MSP, y la actividad física se midió con el PAQ-A. Los hallazgos evidenciaron que más del 60% de los adolescentes tenía una condición nutricional óptima, pero cerca del 40% presentaba sobrepeso. En cuanto a la actividad física, el 36% mantuvo un nivel normal, el 28% moderado y el 26% bajo. Al correlacionar ambas variables, se observó que el 54% de los adolescentes con ejercicio físico moderado a intenso tenía un perfil nutricional apropiado. Además, se encontró una asociación relevante entre el ejercicio físico y la condición nutricional con un p valor de 0,000, lo que confirma que el ejercicio físico influye positivamente en la condición nutricional de los adolescentes.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Apaza et al. (16), en 2025 en Puno contaron con el fin de “Examinar la asociación entre el autocuidado y los estilos de vida de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Gregor Mendel”. Disertación no experimental, transversal y correlacional con 208 estudiantes. Se evidenció que el 60% de los alumnos exhibía un estado nutricional dentro de los rangos normales, y el 33% mostraba exceso de peso. En cuanto a los estilos de vida, el 37% se encontraba en la categoría “Buen desempeño, continúa por buen camino”, el 30% en “Adecuado, te mantienes estable”, el 33% en “Nivel medio, con posibilidad de mejora”

y menos del 1% en “Zona de riesgo”, sin participantes en la categoría “Excelente”. En conclusión, se constató la existencia de un vínculo significativo entre los componentes examinados.

Arcata et al. (17), en 2024 en Tacna tuvo el fin de “Determinar el nivel de conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario”. La metodología empleada en el estudio fue cuantitativa, descriptiva y transversal con 148 adolescentes. Se reveló que cerca del 95% tenían un entendimiento elevado sobre autocuidado, en tanto que el 5,4% tenía un entendimiento medio, y no se observó ningún caso con conocimiento bajo. En cuanto a los estilos de vida, más del 74% presentaron un hábito de vida moderadamente apropiada, cerca del 26% presentó un modo de vida favorable para la salud y no se registraron casos con hábitos considerados perjudiciales. Se concluyó que no hay vínculo significativo entre los fenómenos examinados.

Gonzales et al. (18), en 2024 en Juliaca llevó a cabo una disertación con la finalidad de “Determinar la relación entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa San Francisco de Borja”. Disertación cuantitativa, no experimental y correlacional, con 164 alumnos, empleando una encuesta. Se obtuvo un valor de $Rho = 0.292$, lo que refleja una asociación baja entre los fenómenos efectuados con un p inferior al 0.05. Los hallazgos evidenciaron que el más del 51% de los alumnos mantenía un modo de vida moderadamente saludable, cerca del 34% presentaba hábitos poco favorables y más del 15% mantenía un patrón de vida apropiado. Conforme a los hábitos nutricionales, el 79.9% tenía hábitos moderados, el 15.9% no saludables y el 4.3% saludables. En conclusión, aunque la asociación entre los modos de vida y las prácticas alimentarias resulta débil, una proporción relevante de alumnos presenta hábitos no saludables, lo que resalta la necesidad de promover un estilo de vida y alimentación más saludables.

Chino et al. (19), en 2023 en Tacna contó con el fin de “Determinar cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el estado nutricional”. Disertación cuantitativa, no experimental y básica. Se contó con 109 estudiantes. Se reportó que el 56% de los alumnos presentaba un modo de vida poco favorable para la salud, en tanto que el 44% conservaba hábitos compatibles con un modo de vida apropiado. Conforme al segundo fenómeno, el 74,3% de los estudiantes presentó un estado nutricional normal, y el 17,4% padecía sobrepeso. Se llegó a la conclusión de que las prácticas de vida saludables mantienen una conexión relevancia con la condición nutricional de los estudiantes.

Machacuay et al. (20), en 2022 en Lima ejecutó una investigación con el objetivo de “Evaluar la relación entre estilos de vida saludable y el conocimiento del autocuidado del estado nutricional en alumnos de secundaria de una IE de Magdalena del Mar”. La metodología utilizada fue cuantitativa, aplicada y correlacional. El instrumento consistió en un cuestionario. Los resultados mostraron que el 49.2% (59 estudiantes) presentó una asociación saludable entre los hábitos de vida y una condición nutricional adecuada, mientras que el 43.3% (52 estudiantes) presentó una relación no saludable con el estado nutricional normal. Las demás relaciones fueron menores, alcanzando un 3.3%. El estudio constató la presencia de un nexo relevante entre los fenómenos efectuados en la disertación con un Rho de 0.2 y un p de 0.002.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Conocimiento del autocuidado

Denota la comprensión y conciencia que un individuo posee acerca de las prácticas y medidas necesarias para mantener y mejorar su salud de manera autónoma. Este proceso supone identificar lo que el cuerpo necesita en sus aspectos físicos, emocionales y mentales, buscando al mismo tiempo aplicar formas de prevenir enfermedades y mantener un estado de bienestar constante (21). De acuerdo con la teoría de Kant, el conocimiento se forma a partir

de la percepción de las señales del propio cuerpo y de las experiencias vividas, las cuales se organizan en el espacio y en el tiempo para que la persona pueda interpretar esa información y guardarla en su memoria, de modo que le sirva al momento de tomar decisiones vinculadas con su autocuidado; por ello, este saber no representa solo una comprensión racional, sino también una destreza práctica que permite poner en acción lo aprendido para favorecer el bienestar personal (22).

El conocimiento en los estudiantes se refleja en su capacidad y voluntad para cuidar su salud de manera independiente, incorporando hábitos beneficiosos en su día a día, lo que contribuye a prevenir enfermedades y mantener el equilibrio físico y emocional, al tiempo que actúa como un complemento a la atención médica convencional; fomentar el autocuidado en los adolescentes les ayuda a tomar decisiones conscientes que impulsen una vida más sana y con mayor autonomía (23).

Es importante mencionar que el autocuidado representa un proceso de aprendizaje personal orientado a metas concretas, puesto que constituye una manera de actuar que los sujetos adoptan consigo mismos o con su contexto en momentos determinados, buscando regular los elementos que inciden en su bienestar, su desarrollo y su bienestar general (24). El autocuidado puede entenderse como un proceso de autorregulación que cada persona realiza de forma consciente para conservar su energía, su salud y su estabilidad personal, convirtiéndose en un conjunto de acciones organizadas que buscan mantener el bienestar propio (25).

Dimensión 1: Aspecto físico

El autocuidado físico forma parte de los hábitos cotidianos y comprende acciones como realizar ejercicio con regularidad, mantener una alimentación balanceada y cuidar la higiene personal, ya que actividades sencillas como caminar, correr o practicar yoga ayudan a fortalecer

el corazón, refuerzan las defensas, regulan el peso y contribuyen a un descanso reparador; del mismo modo, una dieta con frutas, verduras, cereales y proteínas aporta energía y nutrientes esenciales, por lo que es recomendable moderar el consumo de grasas, azúcares y alcohol, mientras que una adecuada higiene, desempeña un papel crucial en la mitigación de afección y la conversión de un bienestar integral (26).

El autocuidado físico durante la adolescencia comprende la atención a las necesidades del cuerpo a través de hábitos que favorecen el bienestar, como mantener una buena higiene, alimentarse de manera equilibrada y realizar actividades físicas o recreativas que contribuyan al desarrollo tanto corporal como emocional; en esta etapa de cambios, los jóvenes continúan madurando y formando rutinas que, si bien no representan un problema por sí mismas, pueden derivar en conductas poco saludables cuando no se manejan de forma adecuada, por eso el autocuidado también supone aprender a organizar el tiempo libre, relacionarse de manera positiva y escuchar las recomendaciones de personas de confianza, lo que ayuda a fortalecer hábitos que perduren y beneficien su vida adulta (27).

Dimensión 2: Aspecto psicológico

El autocuidado emocional consiste en realizar acciones que ayuden a reconocer y comprender nuestras emociones para poder gestionarlas de una manera más saludable, pues en muchas ocasiones nos alejamos de lo que sentimos y dejamos que el estrés, la ansiedad o la ira tomen el control, lo que puede impulsarnos a actuar sin pensar y después lamentar nuestras reacciones; practicar el autocuidado emocional significa aceptar lo que sentimos, incluso cuando las emociones resultan incómodas, entendiendo que todas son pasajeras y forman parte del proceso humano, por eso actividades como escribir lo que pensamos, meditar o acudir a terapia pueden servir como apoyo para reflexionar sobre lo vivido y sanar heridas emocionales, fortaleciendo así nuestro bienestar interior (28).

El autocuidado emocional también supone aprender a reconocer, entender y manejar lo que sentimos de una forma sana, aceptando cada emoción sin juzgarla ni rechazarla, con la intención de alcanzar un equilibrio interior que nos permita vivir con mayor bienestar; muchas veces este aspecto pasa desapercibido, pero dejar de atender nuestras emociones puede afectar la salud mental, por eso adoptar esta forma de cuidado se vuelve esencial para fortalecer la estabilidad emocional y evitar que el estrés o la ansiedad interfieran en nuestra calidad de vida (29).

Dimensión 3: Aspecto social

En la dimensión social, la persona cultiva vínculos sanos tanto consigo misma como con quienes la rodean, entre ellos su familia y sus amistades, lo que impulsa su desarrollo personal y emocional; al mismo tiempo, dedica parte de su tiempo a actividades que le aportan bienestar y fortalecen su crecimiento social, permitiéndole construir relaciones más equilibradas y significativas (30). Por su parte, la dimensión psicológica se enfoca en la mente y reconoce al ser humano como un ser con propósito, capaz de utilizar sus procesos internos para orientar su comportamiento de forma equilibrada y creativa dentro del entorno en el que vive, lo que le brinda la posibilidad de adaptarse y desenvolverse con eficacia en su realidad cotidiana (31).

2.2.2. Estilos de vida

Las formas de conducta y las acciones personales son parte esencial de los modos de vida, pues se ven influenciadas por factores psicosociales y por los contextos socioculturales en los que se desarrollan, ya que integran una serie de comportamientos que reflejan la manera en que cada persona vive y valora su existencia, estando además marcadas por las costumbres, tradiciones y herencias sociales que las definen (32).

Del mismo modo, los modos de vida representan un fenómeno social que integra las costumbres, las rutinas y las formas de comportamiento de las personas y de las comunidades, lo que contribuye al logro de un bienestar integral y a una vida más plena y satisfactoria (33). Desde una mirada epidemiológica, los estilos de vida engloban una serie de comportamientos que, según cómo se adopten, pueden influir de manera favorable o desfavorable en la salud de cada persona (34).

Esta noción sociopsicológica también se utiliza para describir la manera en que una persona actúa dentro de su proceso de desarrollo social y cultural, pues al atender sus necesidades esenciales, refleja una forma de comportamiento que le es propia y que está estrechamente ligada a su carácter y a la manera en que se relaciona con su entorno (35).

Dimensión 1: Responsabilidad en salud

La responsabilidad en salud implica tomar decisiones conscientes que favorezcan el bienestar, optando por alternativas que fortalezcan la calidad de vida en lugar de aquellas que representen un riesgo, pues requiere reconocer que los factores de riesgo, sean hereditarios o ambientales, pueden transformarse mediante cambios en los hábitos y comportamientos, de modo que al asumir una mirada centrada en la salud se facilita identificar los peligros asociados a conductas poco saludables y, con ello, modificar o sustituir aquellos hábitos negativos que suelen estar más arraigados (36).

Dimensión 2: Actividad física

El ejercicio regular resulta esencial durante la adolescencia, pues contribuye tanto al bienestar físico como al equilibrio mental, por ello se sugiere que cada joven dedique al menos 60 minutos al día a una actividad física cuya intensidad oscile entre moderada y vigorosa, ya que esto promueve un estilo de vida activo y disminuye el sedentarismo, de modo que al elegir

actividades que realmente disfruten, será más fácil mantener una práctica constante a lo largo del tiempo, lo que se traduce en un corazón más fuerte, huesos y músculos resistentes y, sobre todo, en una mente más sana y equilibrada (37).

Dimensión 3: Nutrición

La nutrición hace referencia al consumo equilibrado de alimentos, tomando en cuenta los requerimientos del cuerpo y el nivel de ejercicio físico que se llevaba a cabo, por ello una dieta balanceada debe incluir los nutrientes esenciales en las proporciones adecuadas, pues cuando la alimentación es correcta, el organismo fortalece sus defensas, se vuelve menos propenso a enfermedades, favorece el desarrollo físico y mental y permite un mejor desempeño en las distintas tareas del día a día (38).

Además, la nutrición comprende orientaciones sobre la cantidad y la frecuencia con que deben consumirse los alimentos que favorecen el crecimiento, la salud y el bienestar, tomando como referencia las recomendaciones de la pirámide alimentaria, la cual permite reconocer cuáles son los alimentos más importantes dentro de la dieta y en qué proporciones deben incluirse, fomentando así una alimentación equilibrada y saludable (39).

Dimensión 4: Crecimiento espiritual

La adolescencia constituye un periodo determinante en donde los jóvenes comienzan a cuestionar sus creencias, sus valores y el propósito de su existencia, mientras intentan construir su identidad y comprender el mundo que los rodea; en este proceso, la espiritualidad entendida como la conexión con algo más grande que uno mismo adquiere un papel esencial en la búsqueda de sentido y dirección, pues durante este tiempo los adolescentes suelen reflexionar sobre temas profundos como el significado de la vida o la posibilidad de un poder superior, lo que les permite desarrollar convicciones espirituales propias al margen de las influencias

familiares o culturales, estableciendo una base interior que orienta su visión del mundo y los acompaña en su camino hacia la vida adulta (40).

Dimensión 5: Relaciones Interpersonales

La capacidad de expresar con asertividad lo que pensamos resulta esencial para mantener una comunicación efectiva dentro de la vida social, pues una interacción adecuada debe ser clara y respetuosa, considerando no solo nuestras propias necesidades sino también las de quienes nos rodean; en este proceso la empatía adquiere un papel decisivo, ya que nos permite comprender y valorar las opiniones y perspectivas ajenas, convirtiendo la comunicación en una herramienta valiosa para construir relaciones interpersonales sanas donde el respeto mutuo y la comprensión fortalecen los vínculos y favorecen una convivencia armoniosa (41).

Dimensión 6: Manejo del estrés

El estrés afecta de manera notable tanto el equilibrio emocional como el bienestar corporal, pues disminuye la claridad mental, la efectividad en las acciones y la facultad de disfrutar de las experiencias cotidianas; sin embargo, aprender a gestionarlo se vuelve esencial para alcanzar una vida más saludable, ya que permite mantener una armonía entre el trabajo, el descanso, la convivencia familiar, el bienestar personal y la fortaleza para afrontar los desafíos que se presentan, aunque es importante reconocer que no existe una única forma de manejar la tensión, pues cada persona necesita encontrar su propio modo según sus circunstancias y necesidades (42).

2.2.3. Teorías de enfermería

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

Se centra en la facultad que tiene cada sujeto para atenderse y protegerse con el fin de conservar su bienestar físico, mental y emocional, pues, según Orem, el autocuidado

comprende una serie de prácticas que el individuo ejecutada deliberadamente para cubrir sus requerimientos básicos; además, esta teoría plantea que cada ser humano posee la responsabilidad de cuidar de sí mismo, aunque en momentos de enfermedad o cuando existen limitaciones físicas, puede requerir la ayuda y acompañamiento de los profesionales sanitarios. En este sentido, los especialistas en enfermería desempeñan un rol clave al ayudar a los pacientes cuando el autocuidado no es suficiente. Orem distingue tres componentes clave: el autocuidado, que es la capacidad y acción de cuidar de uno mismo; la dependencia temporal, cuando el paciente no puede cubrir sus necesidades por sí mismo; y el cuidado de apoyo proporcionado por los especialistas sanitarios para promover la recuperación y el bienestar del paciente (43).

Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender

Se enfoca en los componentes que inciden en los comportamientos de bienestar de los sujetos, con el objetivo de promover hábitos saludables y prevenir enfermedades. Pender sostiene que el bienestar no se define solo por la carencia de afecciones, sino que está determinada por las decisiones conscientes que los individuos toman para mejorar su bienestar. La teoría enfatiza la relevancia de la autoeficacia, o la creencia en la capacidad propia para realizar acciones saludables, y cómo las experiencias previas, las redes de acompañamiento y los rasgos individuales inciden en las elecciones vinculadas al cuidado de la salud. También aborda factores como la percepción de beneficios y barreras, el sentido de competencia, y las influencias sociales y ambientales. Pender enfatiza que las personas son más propensas a adoptar comportamientos saludables cuando lo hacen por razones que tienen un significado personal, y subraya la necesidad de crear un entorno que apoye estas decisiones para fomentar un estilo de vida activo y equilibrado (44).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: El conocimiento del autocuidado se relaciona significativamente con los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Ho: El conocimiento del autocuidado no se relaciona significativamente con los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi: La dimensión aspecto físico se relaciona significativamente con los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto.

Hi: La dimensión aspecto psicológico se relaciona significativamente con los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto.

Hi: La dimensión aspecto social se relaciona significativamente con los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Es el Hipotético-Deductivo, método que parte de examinar primero los rasgos globales del fenómeno, para luego adentrarse en su desenlace específico (45).

3.2. Enfoque investigativo

Se empleó un paradigma cuantitativo, está basado en la evaluación numérica y el uso de técnicas estadísticas para identificar patrones y comportamientos en los fenómenos analizados (46).

3.3. Tipo de investigación

Fue aplicada, la cual pretende aportar a la mitigación del conflicto detectado mediante la producción de conocimiento (47).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental, de corte transversal y de nivel correlacional, porque se observará y medirá el fenómeno sin manipularlo, evaluándolo en su contexto real en un momento y lugar determinado. Además, correlacional dado que buscar determinar el vínculo entre los componentes analizados (48).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Conformada por 122 estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Criterios de inclusión

- Estudiantes solo del nivel 4to y 5to de secundaria.
- Estudiantes que firmen el asentimiento informado.
- Estudiantes presentes en el transcurso del periodo de recolección de información.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan a los niveles 4to y 5to de secundaria.
- Estudiantes que no den su consentimiento o cuya participación no esté autorizada por sus padres o tutores.
- Estudiantes con discapacidades que dificulten su participación en el estudio.

Muestra

Se concibe como la expresión representativa del grupo poblacional en su totalidad (49) Con la finalidad de calcular el tamaño muestral, se recurrió a la ecuación apropiada para un conjunto limitado:

$$n = \frac{N \cdot Z^2(p \cdot q)}{(N - 1)E^2 + Z^2(p \cdot q)}$$

Donde:

- N : Sujetos de estudio (122)
 Z : grado de confianza (95%: 1.96)
 P : Nivel éxito (0.5)
 Q : Nivel de fracaso (0.5)
 E : Error (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{122 \cdot 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{(122-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 93$$

De igual manera, se integró por 93 estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Muestreo

Se plantea un muestreo probabilístico aleatorio simple, una estrategia en la que cada sujeto del universo posee idéntica oportunidad de ser escogido para integrar el grupo muestral (50).

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1: Conocimiento del autocuidado	Alude a la comprensión y conciencia que una persona tiene sobre las prácticas y medidas necesarias para mantener y mejorar su salud de manera autónoma. Es un proceso que implica reconocer las necesidades físicas, emocionales y psicológicas del propio cuerpo, así como las estrategias para prevenir enfermedades y promover el bienestar (21).	Los saberes de la muestra serán evaluados por un cuestionario de 28 ítems que considera 3 dimensiones.	Aspecto físico	Aseo personal Prácticas nutricionales Actividad física Conducta sexual	Ordinal	Alto (47 - 56) Medio (37 - 46) Bajo (28 - 36)
			Aspecto psicológico	Disposición emocional Dinámicas de comportamiento Estabilidad afectiva		
			Aspecto social	Vinculación doméstica Prácticas lúdicas		
V2: Estilos de vida	Los patrones conductuales y la conducta individual son componentes esenciales de los modos de vida, los cuales se ven modulados por las dinámicas psicoambientales y estructuras sociohabituales. Los modos de vida representan la combinación de hábitos que configuran cómo una persona experimenta y valora su existencia, estando determinados por las tradiciones y prácticas que la integran (32).	Se evaluarán mediante un cuestionario de 48 elementos que 6 dimensiones.	Responsabilidad en salud	Aprovechamiento de los métodos anticonceptivos. Riesgos de la ingesta de sustancias nocivas Intervención en acciones vinculadas al entorno ecológico	Ordinal	Bueno (144 - 192) Regular (96 - 143) Malo (48 - 95)
			Actividad física	Frecuencia Duración Ejercicio bajo supervisión		
			Nutrición	Elección de alimentos Frecuencia de comidas Valor nutricional de los alimentos Ingesta de alimentos altos en fibra y bajos en grasas y colesterol.		

			Crecimiento espiritual	Identificación del propósito en la vida. Establecer objetivos en cada ámbito de la vida		
			Relaciones Interpersonales	Interacciones asertivas Vínculos amistosos Expresión adecuada de emociones Comunicación física de emociones Intercambio de experiencias en el entorno social		
			Manejo del estrés	Rutina diaria de relajación Reconocimiento de factores generadores de tensión Tiempo dedicado a la relajación Actitudes mentales positivas diarias		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Esta investigación empleó la técnica de la encuesta, un procedimiento estructurado de obtención de registros en donde el investigador interroga a los colaboradores acerca de los datos requeridos, y posteriormente consolida estas respuestas individuales para generar información agrupada en el transcurso del análisis, y para el segundo fenómeno se empleará la observación (51).

3.7.2 Descripción

a) Instrumento para medir la variable conocimiento del autocuidado:

Con el fin de evaluar la variable se aplicó el cuestionario de autoría de Arcata (52), en Perú en 2024.

Compuesto por 28 elementos que abarca las dimensiones de; Aspecto físico (20 preguntas), Aspecto psicológico (5 preguntas) y Aspecto social (3 preguntas).

Con la finalidad de puntuar las evidencias, se empleó una escala dicotómica, SI (2) NO (1). Para categorizar el fenómeno, se empleará las escalas valorativas detalladas a continuación:

Alto (47 - 56)

Medio (37 - 46)

Bajo (28 - 36)

b) Instrumento para medir la variable estilos de vida.

Para evaluar la variable se aplicó el cuestionario de autoría de Sánchez (53), en Perú en 2023.

Compuesto por 48 interrogantes que integra las dimensiones de; Responsabilidad en salud (8 preguntas), Actividad física (6 preguntas) Nutrición (9 preguntas), Crecimiento

espiritual (10 preguntas) Relaciones Interpersonales (7 preguntas) y Manejo del estrés (8 preguntas).

El cuestionario conto con escala de Likert de 4 puntos. Para categorizar el fenómeno, se empleó las escalas valorativas detalladas a continuación:

Bueno (144 - 192)

Regular (96 - 143)

Malo (48 - 95)

3.7.3. Validación

a) Validación de la variable conocimiento del autocuidado

Para verificar la validez, Arcata (52), en Perú en el año 2024 recurrió a 5 expertos y se tomaron en cuenta sus valoraciones que mediante la prueba binomial que obtuvo un p de 0,03125 inferior al 0.05 evidenciando una validación elevada.

b) Validación de la variable estilos de vida

Para verificar la validación, Sánchez (53) en Perú en el año 2023 recurrió a 5 expertos y se tomaron en cuenta sus valoraciones que mediante la prueba binomial que obtuvo un p de 0,0437 inferior al 0.05 evidenciando una validación alta.

3.7.4. Confiabilidad

a) Confiabilidad de la variable conocimiento del autocuidado:

Arcata (52), en Perú en 2024 aplicó una prueba preliminar con 30 sujetos, alcanzando un valor de 0,856 reflejando una elevada fiabilidad.

b) Confiabilidad de la variable estilos de vida.

Para la fiabilidad, Sánchez (53), en Perú en 2023 ejecutó una prueba preliminar con 20 sujetos, alcanzando un valor de 0,930 significando una fiabilidad alta.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Tras obtener la evidencia, se centralizó en un repositorio de información empleando Excel 2021, y consecuentemente se procesó en el SPSS 26.0 para realizar análisis tanto descriptivos como inferenciales. Los datos fueron evaluados mediante procedimientos estadísticos que permitieron elaborar tablas y gráficos, así como validar la hipótesis del estudio a través del Rho de Spearman, asegurando la rigurosidad científica en la valoración de los hallazgos.

3.9. Aspectos éticos

La disertación tomó en cuenta los lineamientos éticos detallados a continuación (54):

El principio de la justicia: Esto conlleva atender a los involucrados con estima, deferencia y justicia que les corresponde.

El principio de la autonomía: Garantiza que su determinación de integrarse a la indagación será plenamente respetada. La involucración es opcional y el consentimiento se recogerá por medio de una rúbrica.

El principio de la beneficencia: Establece que los participantes recibirán información completa acerca de las metas de la indagación. Al concluir, los hallazgos se emplearán para optimizar el cuidado personal y los hábitos de vida de los estudiantes.

El principio de la no maleficencia: La disertación se ejecuta con intenciones formativas y, en ese contexto, se implementarán toda acción pertinente para cerciorar la protección de la integridad de las colaboradoras, evitando cualquier acción que pueda comprometerla. De igual manera, la información obtenida será gestionada con estricta reserva.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1.

Conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima

			Estilos de vida			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Conocimiento del autocuidado	Bajo	Recuento	12	6	1	19
		% del total	12.9%	6.5%	1.1%	20.4%
	Medio	Recuento	3	43	6	52
		% del total	3.2%	46.2%	6.5%	55.9%
	Alto	Recuento	1	9	12	22
		% del total	1.1%	9.7%	12.9%	23.7%
Total	Recuento		16	58	19	93
	% del total		17.2%	62.4%	20.4%	100.0%

Se evidencia que, del total de estudiantes, el 20,4% presentó un nivel bajo de conocimiento del autocuidado, de los cuales el 12,9% tuvo un estilo de vida malo, el 6,5% regular y el 1,1% bueno. Asimismo, el 55,9% mostró un conocimiento medio, distribuyéndose en un 3,2% con estilo de vida malo, 46,2% regular y 6,5% bueno. Por otro lado, el 23,7% alcanzó un conocimiento alto, correspondiendo el 1,1% a estilo de vida malo, el 9,7% a regular y el 12,9% a bueno. En términos generales, los estilos de vida se distribuyeron en un 17,2% malo, 62,4% regular y 20,4% bueno dentro de la población estudiada.

Tabla 2.

Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada"

Lima

		Estilos de vida				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Aspecto físico	Bajo	Recuento	11	8	1	20
		% del total	11.8%	8.6%	1.1%	21.5%
	Medio	Recuento	4	40	3	47
		% del total	4.3%	43.0%	3.2%	50.5%
	Alto	Recuento	1	10	15	26
		% del total	1.1%	10.8%	16.1%	28.0%
Total		Recuento	16	58	19	93
		% del total	17.2%	62.4%	20.4%	100.0%

Se evidencia que, del total de estudiantes, el 21,5% presentó un nivel bajo de conocimiento del autocuidado en el aspecto físico, correspondiendo el 11,8% a un estilo de vida malo, el 8,6% a regular y el 1,1% a bueno. Asimismo, el 50,5% alcanzó un nivel medio de conocimiento, distribuido en un 4,3% con estilo de vida malo, 43,0% regular y 3,2% bueno. Por otro lado, el 28,0% evidenció un conocimiento alto del aspecto físico, de los cuales el 1,1% presentó un estilo de vida malo, el 10,8% regular y el 16,1% bueno.

Tabla 3.

Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima

		Estilos de vida				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Aspecto psicológico	Bajo	Recuento	10	6	1	17
		% del total	10.8%	6.5%	1.1%	18.3%
	Medio	Recuento	5	43	1	49
		% del total	5.4%	46.2%	1.1%	52.7%
	Alto	Recuento	1	9	17	27
		% del total	1.1%	9.7%	18.3%	29.0%
Total	Recuento	16	58	19	93	
	% del total	17.2%	62.4%	20.4%	100.0%	

Se evidencia que, del total de estudiantes, el 18,3% presentó un nivel bajo de conocimiento del autocuidado en el aspecto psicológico, distribuido en un 10,8% con estilo de vida malo, 6,5% regular y 1,1% bueno. Asimismo, el 52,7% alcanzó un nivel medio de conocimiento, correspondiendo el 5,4% a un estilo de vida malo, el 46,2% a regular y el 1,1% a bueno. Por otro lado, el 29,0% mostró un nivel alto de conocimiento del autocuidado psicológico, de los cuales el 1,1% presentó un estilo de vida malo, el 9,7% regular y el 18,3% bueno.

Tabla 4.

Conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima.

			Estilos de vida			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Aspecto social	Bajo	Recuento	10	4	1	15
		% del total	10.8%	4.3%	1.1%	16.1%
	Medio	Recuento	5	48	6	59
		% del total	5.4%	51.6%	6.5%	63.4%
	Alto	Recuento	1	6	12	19
		% del total	1.1%	6.5%	12.9%	20.4%
Total	Recuento		16	58	19	93
	% del total		17.2%	62.4%	20.4%	100.0%

Se evidencia que el 16,1% del total de estudiantes presentó un nivel bajo de conocimiento del autocuidado en el aspecto social, de los cuales el 10,8% tuvo un estilo de vida malo, el 4,3% regular y el 1,1% bueno. Asimismo, el 63,4% alcanzó un nivel medio de conocimiento, distribuido en un 5,4% con estilo de vida malo, 51,6% regular y 6,5% bueno. Por otro lado, el 20,4% evidenció un nivel alto de conocimiento del autocuidado social, correspondiendo el 1,1% a un estilo de vida malo, el 6,5% a regular y el 12,9% a bueno.

4.1.2. Análisis inferencial de resultados

Contrastación de las hipótesis

Tabla 5.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento del autocuidado	,319	93	,000	,774	93	,000
Aspecto físico	,276	93	,000	,799	93	,000
Aspecto psicológico	,299	93	,000	,788	93	,000
Aspecto social	,386	93	,000	,687	93	,000
Estilos de vida	,363	93	,000	,728	93	,000
Responsabilidad en salud	,332	93	,000	,763	93	,000
Actividad física	,293	93	,000	,790	93	,000
Nutrición	,299	93	,000	,788	93	,000
Crecimiento espiritual	,386	93	,000	,687	93	,000
Relaciones Interpersonales	,363	93	,000	,728	93	,000
Manejo del estrés	,338	93	,000	,751	93	,000

a. Lilliefors

Según la normalidad de Kolmogorov-Smirnov para conjuntos superiores a 50, ponen de manifiesto la verificación de la normalidad entre los elementos evaluados. Se advierte que estas exhiben una distribución no paramétrica, dado que los niveles de significancia se sitúan por debajo de 0.05. Por ende, todas las variables requieren un tratamiento mediante procedimientos no paramétricos, siendo el coeficiente Rho de Spearman el más idóneo conforme a la naturaleza del estudio.

Hipótesis principal

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Tabla 6.

Spearman entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria

			Conocimiento del autocuidado	Estilos de vida
Rho de Spearman	Conocimiento del autocuidado	Coefficiente de correlación	1,000	,633**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	93	93
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	,633**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	93	93

Según la prueba de Spearman con un valor de 0.633 con una significancia de 0.000 se estableció una conexión directa entre las variables estudiadas.

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima

Tabla 7.

Spearman entre la dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria

			Aspecto físico	Estilos de vida
Rho de Spearman	Aspecto físico	Coefficiente de correlación	1,000	,652**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	93	93
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	,652**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	93	93

Según la prueba de Spearman con un valor de 0.652 con una significancia de 0.000 se estableció una conexión directa entre las variables estudiadas.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima.

Tabla 8.

Spearman entre la dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria

			Aspecto psicológico	Estilos de vida
Rho de Spearman	Aspecto psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,686**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	93	93
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	,686**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	93	93

Según la prueba de Spearman con un valor de 0.686 con una significancia de 0.000 se estableció una conexión directa entre las variables estudiadas.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima

Tabla 9.

Spearman entre la dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria

			Aspecto social	Estilos de vida
Rho de Spearman	Aspecto social	Coefficiente de correlación	1,000	,563**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	93	93
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	,563**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	93	93

Según la prueba de Spearman con un valor de 0.563 con una significancia de 0.000 se estableció una conexión directa entre las variables estudiadas.

4.1.3. Discusión de resultados

Según el **objetivo general** se confirma que el nivel de conocimiento sobre el autocuidado de los estudiantes se relaciona de manera directa con los estilos de vida. El valor del coeficiente de correlación ($r = 0.633$; $p = 0.000 < 0.01$) lo cual confirma que un mayor nivel de conocimiento sobre el autocuidado se asocia con la adopción de conductas más saludables. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Apaza et al. (16), quienes identificaron una relación significativa entre el autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria en Puno, así como con Machacuay et al. (20), quienes encontraron un vínculo relevante entre el conocimiento del autocuidado, los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Lima. Asimismo, los resultados guardan concordancia parcial con Gonzales et al. (18), quienes, si bien reportaron una correlación baja, evidenciaron la presencia de hábitos de vida poco saludables en una proporción considerable de estudiantes, lo que refuerza la importancia de fortalecer el conocimiento del autocuidado desde la etapa escolar.

No obstante, los resultados difieren de lo señalado por Arcata et al. (17), quienes no encontraron una relación significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida, a pesar de que la mayoría de los adolescentes presentaba niveles altos de conocimiento y hábitos relativamente adecuados. Estas diferencias podrían explicarse por variaciones en el contexto sociocultural, el tamaño muestral, los instrumentos utilizados o las características propias de las poblaciones estudiadas. Por otro lado, los hallazgos de Chino et al. (19) resaltan la relevancia de los estilos de vida saludables en relación con el estado nutricional, lo cual complementa los resultados del presente estudio al evidenciar que las conductas de autocuidado influyen directamente en la salud integral de los estudiantes. En conjunto, la evidencia analizada respalda la necesidad de promover intervenciones educativas sostenidas que fortalezcan el conocimiento del autocuidado como estrategia clave para mejorar los estilos de vida en la población escolar.

Los resultados obtenidos para el **objetivo específico 1** evidencian que la dimensión física mantiene una relación estadísticamente significativa, positiva y moderada con los estilos de vida de los estudiantes, lo que confirma que un mayor entendimiento sobre prácticas vinculadas al cuidado corporal, la alimentación saludable y la actividad física se traduce en conductas más favorables para la salud. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Galicia et al. (13), quienes demostraron asociaciones positivas y significativas entre los hábitos alimentarios, la práctica de actividad física y otros comportamientos saludables con variables de desempeño en estudiantes mexicanos, resaltando la importancia del autocuidado físico como un factor que favorece el desarrollo integral. De igual forma, los resultados guardan concordancia con Martínez y Gómez et al. (14), quienes identificaron una relación significativa entre el bienestar físico y los estilos de vida en escolares indígenas de Colombia, destacando que niveles adecuados de aptitud física se asocian con patrones de vida saludables.

Asimismo, los resultados del presente estudio se alinean con los hallazgos de Apaza et al. (16), quienes confirmaron una relación significativa entre el autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria en Puno, evidenciando que una proporción importante de alumnos presenta condiciones nutricionales normales y estilos de vida adecuados. No obstante, se observa discrepancia con lo reportado por Arcata et al. (17), quienes no encontraron una relación significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida, a pesar de que la mayoría de los adolescentes presentaba niveles elevados de conocimiento y hábitos relativamente saludables. Estas diferencias podrían atribuirse a particularidades contextuales, metodológicas o socioculturales de las poblaciones estudiadas, lo que refuerza la necesidad de considerar el entorno y las condiciones específicas al analizar la influencia del autocuidado físico en los estilos de vida de los estudiantes.

Los resultados correspondientes al **objetivo específico 2** evidencian que la dimensión psicológica mantiene una relación positiva y moderada con los estilos de vida, lo que pone de manifiesto que dimensiones como el manejo emocional, la autoestima y el bienestar psicológico influyen de manera relevante en la adopción de conductas saludables por parte de los estudiantes. Este hallazgo refuerza la idea de que el autocuidado no se limita a prácticas físicas, sino que integra componentes emocionales y mentales que orientan las decisiones cotidianas relacionadas con la salud. En este sentido, los resultados guardan coherencia con lo señalado por Chino et al. (19) y Machacuay et al. (20), quienes evidenciaron que los estilos de vida saludables se asocian de forma significativa con variables vinculadas al bienestar y al estado nutricional, resaltando que un adecuado equilibrio psicológico favorece prácticas de vida más saludables. Sin embargo, se observa discrepancia con Arcata et al. (17), quienes no encontraron una relación significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida, pese a que la mayoría de los adolescentes presentaba altos niveles de conocimiento y hábitos moderadamente saludables. Estas diferencias podrían explicarse por variaciones en el contexto educativo, las características de la población o los instrumentos empleados, lo que sugiere que el impacto del autocuidado psicológico sobre los estilos de vida puede verse mediado por factores socioculturales y ambientales propios de cada realidad estudiada.

En relación con el **objetivo específico 3**, los resultados confirman que la dimensión social presenta una relación estadísticamente significativa, positiva y de intensidad moderada con los estilos de vida de los estudiantes, lo que pone en evidencia que aspectos vinculados a la interacción social, la convivencia, el apoyo familiar y el entorno influyen de manera directa en la adopción de conductas saludables. Este hallazgo respalda la tercera hipótesis específica del estudio y coincide con lo reportado por Apaza et al. (16), quienes identificaron una asociación significativa entre el autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria,

destacando que un adecuado entorno social favorece prácticas de vida más saludables. Asimismo, guarda relación parcial con los resultados de Gonzales et al. (18), quienes, si bien encontraron una correlación baja entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales, evidenciaron que una proporción importante de estudiantes mantiene conductas poco saludables, lo que refuerza la necesidad de fortalecer el autocuidado desde una perspectiva social. En conjunto, estos antecedentes respaldan la importancia de promover espacios de interacción positiva, apoyo social y educación en autocuidado como elementos clave para mejorar los estilos de vida en la población estudiantil.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Primera:** Los resultados del estudio confirman la existencia de una relación estadísticamente significativa, positiva y de intensidad moderada entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa “6068 Manuel Gonzales Prada” de Lima. El valor del coeficiente de correlación ($r = 0.633$; $p = 0.000 < 0.01$) evidencia que, a medida que los estudiantes incrementan su conocimiento sobre el autocuidado, adoptan estilos de vida más saludables, lo que permite aceptar la hipótesis general planteada.
- Segunda:** Se establece que el conocimiento del autocuidado en la dimensión física se asocia de manera significativa, positiva con los EV ($r = 0.652$; $p = 0.000 < 0.01$). Esto indica que un mayor conocimiento sobre prácticas relacionadas con la salud física, como la higiene personal, la alimentación balanceada y la actividad física, favorece la adopción de conductas saludables, confirmando la primera hipótesis específica.
- Tercera:** Los resultados demuestran que el conocimiento del autocuidado en el aspecto psicológico presenta una relación positiva y moderada con los EV ($r = 0.686$; $p = 0.000 < 0.01$). Este hallazgo sugiere que el fortalecimiento del conocimiento sobre el manejo emocional, la autoestima y el bienestar psicológico contribuye significativamente a la formación de EV saludables, validando la segunda hipótesis específica.
- Cuarta:** Se concluye que el conocimiento del autocuidado en su dimensión social guarda una relación estadísticamente significativa y moderada con los EV ($r =$

0.563; $p = 0.000 < 0.01$). Esto evidencia que el conocimiento vinculado a las relaciones interpersonales, la convivencia y el entorno social influye de manera directa en la adopción de estilos de vida adecuados, confirmando la tercera hipótesis específica del estudio.

5.2 Recomendaciones

- Primera:** Se recomienda al director fortalecer los programas educativos orientados al autocuidado en la institución educativa, incorporando contenidos transversales que promuevan hábitos saludables de manera integral, de modo que los estudiantes desarrollen conocimientos, actitudes y habilidades que les permitan tomar decisiones responsables sobre su salud y su estilo de vida dentro y fuera del entorno escolar.
- Segunda:** Se sugiere a los docentes en coordinación con los profesionales de enfermería de la zona, implementar estrategias permanentes de promoción de la salud física, tales como talleres de higiene personal, orientación nutricional y actividades físicas regulares, involucrando tanto a docentes como a padres de familia, con el fin de consolidar prácticas cotidianas que favorezcan el bienestar físico de los estudiantes.
- Tercera:** Se recomienda diseñar e integrar intervenciones educativas que fortalezcan el autocuidado psicológico, priorizando el desarrollo de la autoestima, la gestión emocional y las habilidades para afrontar el estrés, mediante espacios de orientación, tutoría y acompañamiento psicológico que contribuyan a una formación integral del estudiante.
- Cuarta:** Se aconseja promover acciones que refuercen el autocuidado desde la dimensión social, fomentando la convivencia saludable, la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales positivas, así como la participación en actividades grupales y comunitarias que favorezcan un entorno escolar seguro, solidario y propicio para la adopción de estilos de vida adecuados.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [Consultado 1 nov 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
2. Organización Mundial de la Salud. Child and adolescent health and well-being strategy, 2026-2030 [Internet]. Who.int. [citado el 16 de nov de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/europe/teams/policy-and-governance-for-health-through-the-life-course/child-and-adolescent-health-and-well-being-strategy--2026-2030>
3. Maniaci G, La Cascia C, Giammanco A, Ferraro L, Palummo A, Saia GF. The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Curr Psychol* [Internet]. 2021 ; 42(1) 5055-5061. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
4. Efa YT, Roder D, Shi Z, Li M. Clustering patterns of unhealthy lifestyle behaviours among adolescents: A multilevel analysis of a nationally representative school-based survey from 73 countries. *Nutrients* [Internet]. 2025;17(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu17040609>
5. Gutiérrez M, Gómez N. Relación de los estilos de vida con la condición física de los adolescentes de 15 a 17 años de la Institución Educativa Departamental Alfonso López Pumarejo de Nemocón (Cundinamarca- Colombia). *Impetus* [Internet]. 2021;15(1):1–15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22579/20114680.857>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022. [Internet]. Perú: INEI; 2023 [Consultado 2 nov 2025]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf

7. Vera D. Estilos de vida y calidad de vida de los alumnos de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7387>
8. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Chiclayo: Universidad Continental; 2022. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
9. Ríos L, Melgar C, Gómez M. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública en Cahua, Lima, Perú. Rev Enferm Hered [Internet]. 2025;18(1):e5934. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/5934>
10. Flores A, Coila D, Mamani S, Paulino E, Lavalle A, Atencio L. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Nutr clín diet hosp [Internet]. 2023;43(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12873/431flores>
11. Monserrat M, Checa J, Garrido Á, Galera R. Comparación de prácticas de autocuidado e IMC entre población de adolescentes celíacos y no celíacos. Sanidad (Basilea) [Internet]. 2024;12(17):1796. [Consultado el 16 de nov de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare12171796>
12. Gökçay G, Eryilmaz S, Küçük F. El impacto de la adicción a las redes sociales en las creencias sobre estilos de vida saludables en adolescentes. J Pediatr Nurs [Internet]. 2024;76:e85–92. [Consultado el 16 de nov de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2024.01.023>

13. Galicia A, Herrera S, Herrera A, Acuña A, Ayala J, Castro M. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta Univ* [Internet]. 2022; 32:1–21. [Consultado el 16 de nov de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15174/au.2022.3254>
14. Martínez D, Gómez H. Condición física saludable y estilos de vida en indígenas escolarizados de 13 a 17 años Corinto Cauca [Tesis maestral]. Colombia: Universidad Autónoma de Manzales; 2021. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.co/handle/11182/1082>
15. Martínez M. Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz [Tesis de titulación]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2021. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/24138>
16. Apaza J. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024 [Tesis de titulación]. Puno: Universidad Continental; 2025. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/16728>
17. Arcata M. Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024 [Tesis de licenciatura]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4759>
18. Gonzales J, Mamani M. Estilos de vida y hábitos nutricionales en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa “San Francisco de Borja” Juliaca- 2024. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Privada San Carlos; 2024. Disponible en: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/1008>

19. Chino A. Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022 [Tesis de licenciatura]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Ghomann; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/3077>
20. Machacuay D. Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Magdalena del Mar, 2022 [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/9200>
21. Torres V. Conocimiento sobre autocuidado y la práctica del paciente con diabetes mellitus tipo 2 en el Centro de Salud Juan Pérez Carranza, Lima 2023 [Tesis de especialidad]. Universidad Norbert Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/b14ac2ec-c27e-47f8-a83c-ab8b94e61ad2>
22. Irazola V, Rubinstein A, Bazzano L, Calandrelli M, Chung-Shiuan C, Elorriaga N, et al. Prevalence, awareness, treatment and control of diabetes and impaired fasting glucose in the Southern Cone of Latin America. PLoS One [Internet]. 2017;12(9):e0183953. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0183953>
23. Cabrera A, Angélica M, Antônio M, Neves L, Monique D, Abadio W. Concepções e práticas de autocuidado de adolescentes: registros qualitativos em diários pessoais. Enferm Glob [Internet]. 2023;22(4):104–46. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.551381>
24. Cancio A, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes Psicol. [Internet]. 2020 [citado el 20 de octubre de 2025];20(2):119-38. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>

25. Concepción P, Rodríguez L. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac médica espiritana [Internet]. 2020 [citado el 20 de octubre de 2025];19(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
26. Dieteticacentral. El autocuidado físico: ¿Qué es y cómo practicarlo? [Internet]. 2023 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: https://www.dieteticacentral.com/reportajes/autocuidado-fisico-que-es-como-practicarlo/?srsltid=AfmBOooQ2Lj5_vKIPcM4_jPdRM2zOUmyLfrxzSeGrCP25CGQ1EgnAxPv
27. Healthy Children. Self-care for teens: 4 ways families can support coping skills [Internet] 2020 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/healthy-self-care-for-teens-how-families-can-help.aspx>
28. Reid S. Self-care strategies to improve your overall mental health [Internet]. Helpguide.org. Sheldon Reid; 2024 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/self-care-tips-to-prioritize-your-mental-health>
29. Centro de Estudios de Psicología. ¿Qué hábitos se pueden llevar a cabo para el autocuidado emocional? [Internet] 2023 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://cepsicologia.com/autocuidado-emocional/>
30. Flores G, Barrenechea D, Sulca E. Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa, marzo 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4381>

31. Quiroz M, Gómez A, García C, Fonseca A, Jiménez R, Litardo A. Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional. *Ciencia Latina* [Internet]. 2024 [citado el 20 de octubre de 2025];8(1):4220–33. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9768>
32. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017 [Internet] [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Perú. [Tesis de maestría] Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
34. Guerrero L. Estilo de vida y salud. Editorial. [Internet] Educere; 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656300>
35. Medeiros L. Síndrome metabólico, calidad de vida y necesidades en salud en personas con esquizofrenia. Barcelona- España. [Tesis de doctoral] Universidad Autónoma de Barcelona; 2018. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/392664>
36. Delgado Y. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica padre Luis Tezza, Lima 2023. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/10154>
37. Centros Culturales de México. La importancia del ejercicio físico para los adolescentes [Internet]. 2021 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en:

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-del-ejercicio-fisico-para-los-adolescentes>

38. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/2919>
39. Jara E, García Sánchez C. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022. Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10331>
40. Sedonasky. Understanding the spiritual lives of adolescents [Internet]. 2020 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.sedonasky.org/blog/understanding-the-spiritual-lives>
41. Balcázar S. Bienestar psicológico y relaciones interpersonales en adolescentes de una institución educativa pública de un caserío de la provincia de San Pablo-Cajamarca. [Tesis de titulación] Universidad Señor de Sipán; 2020. Disponible en:
42. Grados, L. Estilos de vida y estrés laboral del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos en un hospital nacional de Lima 2023. Universidad María Auxiliadora; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1929>
43. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac médica espirituana [Internet]. 2017 [citado el 20 de octubre de 2025];19(3):89–100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
44. Sánchez A, Núñez R, Fleites Y, Martín J. Teorías y modelos de Nola Pender y Patricia Benner: su conexión con la prevención del cáncer de piel. Medisur [Internet]. 2024

- [citado el 20 de octubre de 2025];22(4):652–60. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45223>
45. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 5ta edición. Perú. 2018.
 46. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2018.
 47. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
 48. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. [citado el 20 de octubre de 2025] Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
 49. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
 50. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2018 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
 51. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Cuestionarios y Encuestas: explorando sus diferencias [Internet]. 2020 [citado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://g-se.com/cuestionarios-y-encuestas-explorando-sus-diferencias-bp-e64ee43a99bf6a>
 52. Arcata M. Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024 [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2024 Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/942ce398-e082-4e48-9641-e89c8cf72b41>

53. Sánchez R. Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes- Los Olivos 2022 [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484e-b05f-b60ba38ced23>
54. Borges T, García Y, Leyva Y, Pérez M. Conocimientos sobre la aplicación de los principios de la Bioética en Licenciados en Enfermería. Edumecentro [Internet]. 2021 [citado el 20 de octubre de 2025];13(3):237–52. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000300237

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación: “Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima”.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima? ¿Cuál es la relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima? ¿Cuál es la relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto de secundaria de la Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Identificar relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto de secundaria de la Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Identificar relación entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p> <p>Hipótesis Especifica Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto físico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto psicológico y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima. Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento del autocuidado en su dimensión aspecto social y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p>	<p>V1: Conocimiento del autocuidado Aspecto físico Aspecto psicológico Aspecto social</p> <p>V2: Estilos de vida Dimensiones Responsabilidad en salud Actividad física Nutrición Crecimiento espiritual Relaciones Interpersonales Manejo del estrés</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada Método y diseño de Investigación Método hipotético - Deductivo Diseño no experimental de corte transversal</p> <p>Población y muestra 122 estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p> <p>Muestra 93 estudiantes de secundaria cuarto y quinto de secundaria Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.</p> <p>Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionarios</p>

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Instrucciones

A continuación, se presentan 28 ítems referidos al nivel de conocimiento del autocuidado, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda de acuerdo a lo que piensa o le han informado: SI (2) NO (1)

Nº		Si (2)	No (1)
Dimensión 1: Aspecto físico			
1	Autocuidado: ¿significa cuidarse por sí mismo en la alimentación, la higiene, realizar ejercicios, y tener un buen estado de ánimo?		
2	El desayuno es importante en la alimentación		
3	Considera que el desayuno nutritivo debe ser a base de leche, yogurt, queso, huevo, frutas y cereales de manera variada todos los días		
4	Considera que se debe consumir por lo menos dos porciones de vegetales como brócoli, espinaca, lechuga, zanahoria cada día		
5	La carne, el pescado, huevos, queso ¿son alimentos que aportan proteínas a nuestro cuerpo?		
6	Una adecuada alimentación se basa en consumir todos los días gaseosa, helados, pasteles		
7	Una buena alimentación se basa en alimentos altos en contenido de carbohidratos (pan, fideos, arroz, papas)		
8	Hay que hacer dieta o dejar de comer sin indicación de un especialista		
9	Se debe tomar como mínimo 8 vasos de agua al día		
10	La higiene (baño del cuerpo) permite prevenir enfermedades y cuidar la salud		
11	El lavado de manos debe ser antes y después comer algún alimento		
12	El cepillado dental se debe realizar después de cada comida		
13	Realizar ejercicios es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía		
14	Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón		
15	Realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta mejora las defensas de nuestro cuerpo		
16	Los ejercicios mejoran el estado de ánimo y mejora la autoestima		
17	Se debe realizar al menos 30 min de ejercicios diarios		
18	Las relaciones sexuales pueden causar problemas de salud como: ¿embarazo precoz, problemas de transmisión sexual?		
19	En las relaciones sexuales debe existir responsabilidad y cuidado		
20	Consideras que para prevenir enfermedades de transmisión sexual es mejor no tener relaciones sexuales		
Dimensión 2: Aspecto psicológico			

21	Para controlar la ira, hay que tomarse un tiempo para respirar profundamente antes de reaccionar		
22	Ante algún problema o tristeza es mejor quedarse callado(a) y no contárselo a nadie		
23	Consumir bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos es bueno para estar emocionalmente bien		
24	Tener buena autoestima significa sentir inseguridad de uno mismo y no hablar con los compañeros		
25	Dormir de 6 a 8 horas diarias mejora el estado de ánimo y el comportamiento de las personas		
Dimensión 5: Aspecto social			
26	Consideras que saber escuchar y ser escuchado es importante para tener buenas relaciones con los amigos, y los padres		
27	Es beneficioso participar en actividades recreativas del colegio (concursos, paseos, bailes) para desarrollar habilidades sociales		
28	Consideras que para tener buenas relaciones con los amigos es decir a todo "SI" por miedo a perder la amistad		

Fuente: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/942ce398-e082-4e48-9641-e89c8cf72b41>

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

a). En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b). No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

c). 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

N°		1	2	3	4
Dimensión 1: Responsabilidad en salud					
1	Informo a mis padres de algún síntoma inusual				
2	Reviso y observo programas de televisión acerca de cómo mejorar la salud				
3	Realizo preguntas a personal de salud				
4	Debato mis problemas de salud con personal capacitado				
5	Evalúo mi cuerpo regularmente en busca de un signo o síntoma que me indique una señal peligrosa				
6	Solicito información para mi autocuidado				
7	Asisto a talleres sobre educación en salud.				
8	Busco ayuda en otras personas por alguna vivencia estresante.				
Dimensión 2: Actividad física					
9	En el recreo practicas algún deporte				
10	Practicas ejercicios (tales como andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)				
11	Camino por lo menos 15 minutos al día				
12	Fuera del colegio realizo ejercicio físico				
13	Realizo gradualmente ejercicios tales como el caminar 10 minutos diarios, empleo las escaleras en lugar de los ascensores				
14	Se valorar mi pulso cuando practico ejercicios				
Dimensión 3: Nutrición					
15	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras				
16	Limito el consumo de alimentos alto en azucares				

17	Ingiero porciones equilibradas de pan y cereales				
18	Ingiero de 2 a 4 porciones de frutas diariamente				
19	Ingiero de 2 a 5 porciones de frutas y verduras en la semana				
20	Forma parte de mi dieta el consumir lácteos y derivados de la leche				
21	Ingiero adecuadas proporciones (2 a 3) de alimentos variados				
22	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
23	Ingiero de mi desayuno a diario				
Dimensión 4: Crecimiento espiritual					
24	Percibo que estoy creciendo adecuadamente				
25	Creo que mi vida tiene propósito.				
26	Tengo una misión y visión hacia el futuro				
27	Me siento seguro y tranquilo conmigo mismo				
28	Tengo un proyecto de vida a largo plazo				
29	Cada día me parece un reto				
30	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida				
31	Busco apoyo de mi entorno social				
32	Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo				
33	Me expongo a nuevas vivencias.				
Dimensión 5: Relaciones Interpersonales					
34	Debato mis delimitaciones con otras personas				
35	Enaltezco los logros de otras personas				
36	Mantengo relaciones amicales				
37	Durante mi tiempo libre paso tiempo con amigos cercanos				
38	Expreso mis emociones de manera fácil				
39	Tienes apoyo afectivo de parte de las personas que son importantes para ti				
40	Me comunico de manera positiva con mi círculo amical				
Dimensión 6: Manejo del estrés.					
41	Descanso 8 horas diarias				
42	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades de relajación (leer un libro, escuchar música o meditar)				

43	Manejo las situaciones que no logro controlar				
44	Antes de descansar pienso en metas positivas				
45	Empleo estrategias para manejar conductas estresantes				
46	Mantengo un balance del tiempo entre las actividades del colegio y pasatiempos				
47	Practico ejercicios de meditación por lo menos 20 minutos de manera diaria				
48	Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				

Fuente: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484e-b05f-b60ba38ced23>

Anexo 3: Validez del instrumento

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Instrumento N° 01: “Cuestionario de conocimiento del autocuidado”

ITEMS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	1	1	1	1	1	0.03125
2	1	1	1	1	1	0.03125
3	1	1	1	1	1	0.03125
4	1	1	1	1	1	0.03125
5	1	1	1	1	1	0.03125
6	1	1	1	1	1	0.03125
7	1	1	1	1	1	0.03125
8	1	1	1	1	1	0.03125
9	1	1	1	1	1	0.03125
10	1	1	1	1	1	0.03125
11	1	1	1	1	1	0.03125
12	1	1	1	1	1	0.03125
13	1	1	1	1	1	0.03125
14	1	1	1	1	1	0.03125
15	1	1	1	1	1	0.03125
16	1	1	1	1	1	0.03125
17	1	1	1	1	1	0.03125
18	1	1	1	1	1	0.03125
19	1	1	1	1	1	0.03125
20	1	1	1	1	1	0.03125

21	1	1	1	1	1	0.03125
22	1	1	1	1	1	0.03125
23	1	1	1	1	1	0.03125
24	1	1	1	1	1	0.03125
25	1	1	1	1	1	0.03125
26	1	1	1	1	1	0.03125
27	1	1	1	1	1	0.03125
28	1	1	1	1	1	0.03125
						0.875

P =	0.875	0.03125
	28	

Como $p = 0.03125$ es menor a $0,05$ se cumple la condición y por lo tanto el grado de concordancia es significativo

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

PRUEBA BINOMIAL

PREGUNTAS	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SUMA	P
1	1	1	1	1	1	5	0.0312
2	1	1	1	1	1	5	0.0312
3	1	1	1	1	1	5	0.0312
4	1	1	1	1	1	5	0.0312
5	1	1	1	1	1	5	0.0312
6	0	1	1	1	1	4	0.1562
7	1	1	1	1	1	5	0.0312
8	1	1	1	1	1	5	0.0312
9	1	1	1	1	1	5	0.0312
10	1	1	1	1	1	5	0.0312
							0.0437

Se considera como:

0: si el resultado es negativo

1: si el resultado es positivo

Solo en los enunciados 7 y 8 corresponde al método opuesto.

n=10

$$p = \frac{0.437}{10} = 0.0437$$

10

Interpretación:

Si "p" < 0.05 entonces la prueba es aceptable. Por lo tanto, el nivel de implicancia corresponde a un instrumento válido según la prueba resultante de la distribución binomial aplicada mediante el juicio de experto (**p = 0,04375**).

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

ALFA DE CRONBACH: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,856	28

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ESTILO DE VIDA	NÚMERO DE ITEMS	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
GENERAL	48	0.93	ALTA

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

N: Número de ítems

$\sum s^2(Y_i)$	Sumatoria de las varianzas de los ítems
s_x^2	Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{\sum s^2(Y_i)}{N s_x^2}$$

El grado de aceptación del Alfa de Cronbach, cuando se encuentra cerca de número 1, indica la confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 31 de diciembre del 2025.

Autor Responsable:

JENNIFER BELEN LEGUIA RODRIGUEZ

Exp. Nº: 3316-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución 6068 Manuel Gonzales Prada, Lima”**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 31/12/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

JENNIFER BELEN LEGUIA RODRIGUEZ

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora _____ al teléfono celular _____ o correo electrónico _____ que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: “Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución “6068 Manuel Gonzales Prada” Lima”.

Nombre del investigador principal: Jennifer Belen Leguia Rodriguez

Propósito del estudio: Determinar la relación entre el conocimiento del autocuidado y los estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Participantes: Estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución "6068 Manuel Gonzales Prada" Lima.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

Beneficios por participar: Los participantes del estudio podrán acceder a los resultados de la investigación.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Remuneración por participar: Ninguna es voluntaria.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca del estudio, puede dirigirse a la coordinadora de equipo.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al presidente del Comité de Ética de la ubicada en la 4, correo electrónico:

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer pregunta; y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa su aceptación de participar voluntariamente en el estudio. En mentó a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:

Correo electrónico personal o institucional:

Firma

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

6068 "MANUEL GONZALES PRADA"

FORMULARIO UNICO DE TRAMITE (FUT)

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 6068 "MANUEL GONZALES PRADA"

Leguia Rodriguez Jennifer Belen 7 0 4 6 8 1 5 6

DATOS DEL USUARIO (APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE O APODERADO)

DATOS DEL ALUMNO (APELLIDOS Y NOMBRES)

S13- GP10- MZ 5- LT 10 - Villa el Salvador

DOMICILIO DEL USUARIO

TELEFONOS: 983431263

FUNDAMENTACION DEL PEDIDO

Solicitó me brinde las facilidades pertinentes para poder aplicar mis instrumentos de recolección de datos (encuestas) para la elaboración de mi proyecto de investigación "Conocimiento del Autocuidado y Estilos de Vida de los estudiantes de nivel 4to y 5to de secundaria de IE "6068 Manuel Gonzales Prada" Los días 11 y 12 de Diciembre del presente año.

SOLICITO:

Aplicar instrumentos de recolección de datos

DOCUMENTOS QUE ADJUNTA

DNI copia

Consentimiento Informado

Cuestionario Conocimiento Autocuidado

Cuestionario Estilos de Vida

PRIMARIA

SECUNDARIA

GRADO	SECCIÓN	AÑO
PRIMERO		
SEGUNDO		
TERCERO		
CUARTO		
QUINTO		
SEXTO		
INICIAL		

FIRMA DEL USUARIO

Villa El Salvador, 10 de Diciembre del 2025



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Lima, 13 de Enero de 2026

Asunto: **Carta de Autorización para Recolección de Datos – Proyecto de Investigación**

A: **Jennifer Belen Leguia Rodriguez**

Universidad Privada Norbert Wiener

Estimado/a: Srta Leguia Rodriguez Jennifer Belen

Por medio de la presente, la dirección de Institución **Educativa Manuel Gonzales Prada 6068** certifica que hemos recibido y revisado su propuesta de investigación titulada "**Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en estudiantes de secundaria cuarto y quinto Institución 6068 Manuel Gonzales Prada, Lima**", a cargo de usted.

Tras la evaluación de la documentación adjunta (incluyendo el consentimiento informado y los instrumentos de recolección de datos), nos complace **AUTORIZAR** la realización de la mencionada investigación en nuestra institución.

Se autoriza la recolección de datos mediante encuestas a los miembros de nuestra comunidad educativa (alumnos), bajo las siguientes condiciones:

Confidencialidad: Todos los datos recolectados serán tratados de manera confidencial y anónima, utilizando códigos o números de identificación en lugar de nombres, protegiendo la identidad de los participantes.

Voluntariedad: La participación de alumnos y personal será completamente voluntaria, y podrán retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Fines Académicos: Los resultados se utilizarán exclusivamente para los fines científicos y académicos del proyecto, y se compartirán los resultados agregados con la institución, si así lo solicita.

Horarios y Protocolos: La recolección de datos se llevará a cabo respetando el horario escolar y siguiendo los protocolos de bioseguridad establecidos por el colegio.

Agradecemos su compromiso con la ética en la investigación y esperamos que este proyecto contribuya positivamente a la comunidad educativa. Quedamos a su disposición para coordinar la logística necesaria.

Atentamente,



Alfredo Villafuerte Zevallos

Director/a

Institución Educativa 6068 Manuel Gonzales Prada

UGEL 1 - SJM

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin




14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-09	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
6	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	<1%
7	Internet		




14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-09	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
6	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-30	<1%
8	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-02-27	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-08-08	<1%