



Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de Salud Humana

CARRERA DE ENFERMERÍA

Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional

Santiago Fernández García

Previo a la obtención del título de
Licenciada en Enfermería.

Autora: Jenny del Cisne Pinzón Molina

Directora: Lic. Mg. Alexandra Riofrío Porras.

LOJA – ECUADOR

2022

II. Certificación



Loja, 19 de Septiembre de 2022

Mg. Sc. Alexandra Riofrío Porras

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- FSH- UNL

CERTIFICA:

Que la Sta. **Jenny del Cisne Pinzón Molina**, ha elaborado el trabajo de investigación Titulado **Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García**, previo a la obtención del título de Licenciada de Enfermería, mismo que he asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, con pertinencia y rigurosidad científica como estipula la normativa vigente de la Universidad Nacional de Loja, razón por la cual certifico la culminación y aprobación para su respectiva presentación, sustentación y defensa.

Atte.



Firmado electrónicamente por:
**ALEXANDRA DEL
CARMEN RIOFRIO
PORRAS**

Lic.Mgs. Sc. Alexandra Riofrío Porras

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

III. Autoría

Yo Jenny del Cisne Pinzón Molina declaro ser autor del presente trabajo de integración curricular o titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mí del trabajo de integración curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Cédula de Identidad: 1150448130

Fecha: 01/11/2020

Correo electrónico: jenny.pinzon@unl.edu.ec

Teléfono: 0982992596

IV. Carta de autorización

Yo Jenny del Cisne Pinzón Molina, declaro ser la autora del trabajo de integración curricular titulado Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, como requisito para optar al grado de Licenciada en Enfermería; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad del contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular o de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 01 días del noviembre del dos mil veinte



Firmado electrónicamente por:

**JENNY DEL
CISNE PINZON
MOLINA**

Autor: Jenny del Cisne Pinzón Molina

Cedula: 1150448130

Celular: 0982992596

Dirección: Celi Roman, calle Francisco Eguiguren y Alfredo Mora

Correo electrónico: jenny.pinzon@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora del trabajo de integración curricular: Lic. Alexandra Riofrío Porras. Mg. Sc

Tribunal

Presidenta: Mg. Maura Guzmán

Vocales:

Mg. Bertila Tandazo

Mg. Betty Luna

V. Dedicatoria

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme la oportunidad de estar aquí, a mis padres Miguel Pinzón y Lucia Molina, quienes son los artífices de este logro en mi vida, ya que siempre me apoyaron, motivaron y me dieron fuerzas para seguir adelante. Gracias a ello, hoy puedo alcanzar esta meta profesional. Asimismo, dedico el presente trabajo a mis hermanos, familia, docentes, Plan Internacional y amigos que siempre me brindaron confianza y apoyo incondicional para alcanzar mis metas y lograr mis sueños.

Jenny del Cisne Pinzón Molina

VI. Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirme en la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis padres: Miguel Pinzón y Lucia Molina, por ser los principales promotores de mis sueños, además a mis hermanos, familia y amigos por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradezco a la Institución de Plan internacional por el apoyo que me han brindado tanto económico como emocional. A nuestros docentes de la Universidad Nacional de Loja, por haber compartido sus conocimientos e incentivado a seguir con mis estudios académicos, de manera especial, al Magister Alexandra Riofrio tutora del proyecto de investigación, quien ha guiado con paciencia, y rectitud como docente para el desarrollo de la investigación.

Jenny del Cisne Pinzón Molina

VII. Índice de contenido

I.	Caratula	i
II.	Certificación	ii
III.	Autoría.....	iii
IV.	Carta de autorización.....	iv
V.	Dedicatoria	v
VI.	Agradecimiento	vi
VII.	Índice de contenido	vii
VIII.	Índice de tablas	ix
IX.	Índice de Figura.....	x
X.	Índice de anexos	xi
1.	Título:	1
2.	Resumen	2
2.1.	Abstract	3
3.	Introducción.....	4
4.	Marco teórico	6
4.1.	Adolescencia	6
4.1.1.	Definición.....	6
4.1.2.	Etapas de la adolescencia	6
4.1.2.1.	Adolescencia temprana o Pubertad (entre los 9 y los 13 años).....	6
4.1.2.2.	Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años).....	6
4.1.2.3.	Adolescencia tardía (18 a 21 años).....	7
4.2.	Modos de vida	7
4.2.1.	Modos de vida saludables.....	7
4.2.1.1.	Clasificación de los modos de vida saludables y no saludables.....	8
4.2.2.	Alimentación y nutrición.....	8
4.2.2.1.	Problemas más comunes relacionados con la alimentación.....	9
4.2.3.	Recreación y tiempo libre.....	9
4.2.3.1.	Clasificación de recreación.	10
4.2.4.	Sustancias nocivas.....	10
4.2.4.1.	Tipos de sustancias nocivas.....	10
4.2.4.2.	Problemas que ocasionan el consumo de sustancias nocivas.....	11
4.2.5.	Sueño y descanso.....	11
4.2.5.1.	Problemas del sueño.....	12

4.2.6.	Actividad física.....	12
4.2.6.1.	Problemas más comunes relacionados a la limitación de la actividad física. ...	12
4.2.6.2.	Tipos de actividades físicas.....	12
4.2.7.	Autocuidado y salud.....	13
4.2.7.1.	Tipos de autocuidado.....	13
4.2.8.	Relaciones interpersonales	14
4.2.8.1.	Tipos de relaciones interpersonales.....	14
4.3.	Características sociodemográficas	15
5.	Metodología.....	16
5.1.	Enfoque metodológico	16
5.2.	Área de Estudio	16
5.3.	Procedimiento.....	17
5.3.1.	Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.....	17
5.3.2.	Muestra y tamaño de muestra.....	18
5.4.	Criterios de Selección.....	18
5.4.1.	Criterios de inclusión.....	18
5.3.2	Criterios de exclusión.....	18
5.4	Tabulación y análisis de datos.....	19
6.	Resultados	20
7.	Discusión	22
8.	Conclusiones	24
9.	Recomendaciones.....	25
10.	Bibliografía.....	26
11.	Anexos.....	31

VIII. Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García	20
Tabla 2_ Modos de vida en los adolescentes.....	21

IX. Índice de Figura

Figura 1: Alimentación saludable.....	9
Figura 2: Ubicación de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García.	16

X. Índice de anexos

11.1.	Anexo 1: Encuesta.....	31
11.2.	Anexo 2: Consentimiento Informado	35
11.3.	Anexo 3: Propuesta de intervención sobre los modos de vida saludable en los adolescentes	36
11.4.	Anexo 4: Certificación de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García.....	42
11.5.	Anexo 5: Certificación de traducción del Abstract	43
11.6.	Anexo 6: Certificado de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular.....	44

Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional
Santiago Fernández García

2. Resumen

Los modos de vida son actividades, actitudes y hábitos, los mismos que pueden incidir de manera positiva o negativa en los factores de riesgo para potenciar o detener desarrollo de alguna patología, influyendo directamente en la salud de las personas a futuro. La presente investigación tuvo como objetivo analizar los modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, para la implementación de acciones educativas que promuevan hábitos saludables en adolescentes. La metodología utilizada en la investigación es de tipo descriptivo, cuantitativa de corte transversal, que permitió describir los modos de vida de los adolescentes, mediante el método deductivo. La población seleccionada fueron los adolescentes de tercero de bachillerato de la sección diurna, conformado por 200 estudiantes, de los cuales 132 participaron en la aplicación del cuestionario de Modos de vida del adolescente de Ramos HG. (2017), el mismo que fue estructurado en siete ítems, además se utilizó bases de datos, libros, artículos científicos, revistas de salud, entre otras. De los resultados obtenidos sobre el grupo investigado, hubo mayor participación en las adolescentes de sexo femenino entre los 15 - 19 años, de estado civil solteras, en cuanto a los modos de vida saludables son: Alimentación y nutrición debido al consumo de una dieta completa, equilibrada, suficiente y variada, recreación y manejo del tiempo libre, prevención de sustancias nocivas, autocuidado y salud, y relaciones interpersonales; por lo tanto, los modos de vida poco saludables son; el sueño y descanso, actividad física y deporte. Por ello, se elaboró un material didáctico para mantener, promover y fomentar prácticas sobre los modos de vida saludables.

Palabras Claves: Estilos de vida, alimentación saludable, actividad física.

2.1. Abstract

Lifestyles are activities, attitudes and habits that can improve or hinder the development of any pathology, directly affecting future health. The objective of this research was to analyze the lifestyles of high school adolescents from Santiago Fernández García church-state school, in order to implement educational actions to promote healthy habits in adolescents. The methodology used in the research is descriptive, quantitative, cross-sectional, which allowed describing the lifestyles of adolescents, using the deductive method. Moreover, 200 senior students from high school were taken as population; 132 participated in the application of the Adolescent Lifestyles questionnaire by Ramos HG. (2017), which was structured in seven items; additionally, databases, books, scientific articles, health journals, among others, were used. The results showed greater participation in female single adolescents between 15 - 19 years old; regarding to positive healthy lifestyles are: food and well nutrition due to the consumption of a complete, balanced, sufficient and varied diet, recreation and management of free time, prevention of harmful substances, self-care and health, and interpersonal relationships. On the other hand, unhealthy lifestyles such as, lack of sleep and rest, low physical activity and sport. Therefore, a didactic material was elaborated to maintain, promote and encourage practices on healthy lifestyles.

Key words: Lifestyles, healthy eating, physical activity.

3. Introducción

Los modos de vida, se definen como actividades, actitudes y hábitos, los mismos que pueden incidir de manera positiva o negativa en los factores de riesgo para potenciar o detener desarrollo de alguna patología, influyendo directamente en la salud de las personas a futuro, (Rosa Vargas Lopez, 2017). Por ende, la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018), establece a los factores de riesgo como potencial desarrollo de problemas de salud crónicos. Además, se establece que los modos de vida no saludables como: el consumo del tabaco, sedentarismo, alimentación precaria, consumo de sustancias estupefacientes y psicotrópicas, inciden directamente para el desarrollo de patologías como: la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, dislipidemias, mismas que representan más de uno de los problemas frecuentes en la adolescencia, (OMS & OPS, 2016). Con respecto a los modos de vida saludables se establecen como normas enfocadas en mantener y mejorar el estado de salud, que se vinculan la conducta y costumbres propias del individuo, caracterizados por: alimentación correcta, estado físico adecuado, evitar sustancias nocivas y sobrellevar enfermedades crónicas de manera adecuada como diabetes, hipertensión arterial, entre otras. Lo que permite asegurar una edad adulta saludable, (Robinson J. , 2021).

La adolescencia es una etapa en la que se experimentan cambios físicos, psicológicos y emocionales, mismos que son esenciales para el desarrollo del ser humano en su vida adulta, por lo tanto, es importante que se establezcan patrones, conductas y hábitos saludables. A fin de evitar modos que podrían resultar perjudiciales para la salud, asegurando un desarrollo psicomotor adecuado. Asimismo, disminuir el riesgo de afectar el bienestar en el individuo, por ende, contraer enfermedades citadas anteriormente en los modos de vida no saludables, (M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. Hidalgo Vicario, 2017). Sin embargo, es necesario detallar el alcance de esta iniciativa enfocada en el bienestar adolescente, que obedece al cumplimiento de normas, directrices o hábitos, regidos por la moral del ser humano, de tal manera radica la importancia de establecer dichos parámetros enfocados en la ética, según datan varios análisis en estudios realizados, donde las costumbres enfocadas en dicha disciplina han evidenciado disminución tanto en complicaciones físicas, como emocionales, sobre todo en personas que enfrentan a menudo problemas como estrés, depresión y ansiedad.

Analizando las estadísticas de la OMS, la tasa de mortalidad en el año 2019, alrededor de 2,7 millones de personas fallecidas por causa de malos hábitos alimenticios (obesidad y desnutrición), mientras que 1,9 millones de personas fallecen debido al

sedentarismo. (Torres, D., Avila, D., & Guete, D., 2019). Por lo tanto, el perfil cardiometabólico representa un factor de riesgo para el desarrollo de patológicas que afectan la calidad de vida del ser humano, tales como: retinopatía, enfermedad arterial periférica, hipertensión, entre otros. En ello, radica la importancia de la educación sanitaria tanto individual como grupal, con respecto al autocuidado, manteniendo un perfil cardiometabólico adecuado, conforme acota la OMS en enfatizar dichos cuidados, a fin de impulsar el buen vivir, (Rodríguez, M. Alcívar, C. Redondo, M. Ramos, E., 2017)

A pesar de los múltiples beneficios proporcionados regidos al cumplimiento de modos de vida saludable, solamente los practican un grupo poblacional escaso, debido a la falta de información, por lo tanto el propósito de este trabajo es desarrollar una investigación local, ya que no se han realizado investigaciones sobre modos de vida en de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, para ello se estableció como objetivo general analizar el modo de vida en los adolescentes del bachillerato de dicha institución, para la implementación de acciones educativas que promuevan el bienestar saludable, en cuanto a los objetivos específicos son caracterizar las condiciones sociodemográficas de los adolescentes, Identificar los modos de vida en los adolescentes y proponer acciones educativas para el fomento de modos de vida saludable en la población adolescente.

En la presente investigación se estableció la hipótesis que en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García no existen modos de vida saludable en los adolescentes corroborándose con los resultados de la misma. Cabe mencionar que la presente investigación fue realizada en la época de pandemia, por tal motivo algunos adolescentes tuvieron que ser excluidos por no contar con servicio internet.

4. Marco teórico

4.1. Adolescencia

4.1.1. Definición

Se define como etapa de crecimiento en el ser humano que establece cambios desde la niñez hasta la edad de adulto, que comprende: finalizar la etapa de la pubertad y el desarrollo somático; potencializar el pensamiento; establecer independencia, y plantear metas a futuro, (Bunik, Hay, Levin, & Abzug, 2022), cabe recalcar que la OMS, define a la adolescencia en un periodo entre los 10 y 19 años. Donde el ser humano experimenta la toma de decisiones, que representan tanto repercusiones negativas como: crisis, conflictos y sentimientos de negatividad, así como repercusiones positivas, (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

4.1.2. Etapas de la adolescencia

A continuación, se esquematizará la adolescencia en tres etapas etarias, cada una implica cambios relevantes en el individuo, en ámbitos físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales; mediante los cuales el individuo se vincula con el mundo exterior, (Allen & Waterman, 2019). A continuación,

4.1.2.1. Adolescencia temprana o Pubertad (entre los 9 y los 13 años).

Etapa de la adolescencia que empieza aproximadamente a los 9 años, pero en niñas suele ser un poco antes, se presenta con una variedad de cambios, los cuales ocasionan ansiedad y curiosidad; pero al mismo tiempo se generan ideas más concretas y relacionadas a la independencia, (Allen & Waterman, 2019). Se puntualiza la maduración del individuo en varios aspectos cognitivo, psicosocial, biológico y sobre todo de diferenciación sexual donde se evidencia el desarrollo de caracteres sexuales secundarios femeninos y masculinos, crecimiento de vello a nivel axilar y genital; también se experimenta la menarquia en mujeres, (Branco & Cerro, 2020).

4.1.2.2. Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años).

Se produce un desarrollo puberal acelerado, con una serie de cambios en el adolescente que puede ser asimilada en buenos términos como causar ansiedad. Además, en este periodo se plantean ideas erróneas acordes al desarrollo, por ejemplo: en el ámbito sexual, incrementa la importancia de la sexualidad, el individuo se plantea experimentar citas, el sexo, y pueden omitir los métodos anticonceptivos con ideas tales como: “a mí no me va a suceder”; en el ámbito cognitivo, al potenciarse el desarrollo del pensamiento abstracto, conlleva al individuo ideas de grandeza y egocentrismo; en cuanto a la

autonomía se percibe una lucha constante hacia la independencia entre los padres y los adolescentes (Bunik, Hay, Levin, & Abzug, 2022).

4.1.2.3. Adolescencia tardía (18 a 21 años).

Periodo de la adolescencia donde se estima asumir valores paternos y por comprometerse con tareas y responsabilidades acordes a la madurez. (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Además de continuar el desarrollo de la persona se omite el egocentrismo y se empieza a ser empático con las demás personas, las relaciones sexuales son más frecuentes entre los adolescentes, que abarcan aproximadamente el 63%, y en el plano cognitivo se evidencia gran madurez con un pensamiento más real enfocado al futuro laboral, académico, social y sentimental. Además, se denotan conceptos establecidos entre las buenas y las malas decisiones, (Bunik, Hay, Levin, & Abzug, 2022).

4.2. Modos de vida

Establecidos como un conjunto de hábitos, actividades o actitudes, que cada persona realiza a voluntad, según data la OMS destaca a los modos de vida como una estructura de vida en general y los factores socioculturales, que se relacionan con los patrones individuales de conducta del ser humano. Además, este incorpora valores, normas, actitudes y hábitos (Carrero et al., 2017). De tal manera que se establecen como costumbres o rutinas que redireccionan hacia un estilo de vida saludable o perjudicial para el individuo, cabe recalcar que dichas acciones no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones.

4.2.1. Modos de vida saludables

Al desarrollar el concepto modos de vida saludables, se traduce a biorritmos, hábitos, y las extensiones físicas; sin embargo, la OMS también estima los aspectos psicológicos y sociales propios, que dominan al individuo, (Alonso-Stuyck, 2020). Por ello se detallan como los patrones básicos, directrices o esfuerzos que guían al individuo hacia un estilo de vida adecuado, con el fin de atenuar el riesgo cardiovascular y mantener un estado de salud cardiovascular pleno, que se caracteriza por alimentación saludable, ejercicio físico continuo, limitación de hábitos tóxicos (tabaco) y control de enfermedades de base (hipertensión arterial, diabetes) (Robinson J. G., 2021).

Por lo tanto, Demory-Luce & Motil establecen patrones de alimentación saludables, en oposición al consumo excesivo de comida rápida; además asociada al desarrollo de varias patologías crónicas, (Demory-Luce & Motil, 2021). Denotando la diferencia entre modos de vida saludables en comparación con los modos de vida no saludables; y así estableciendo algunas diferencias;

4.2.1.1. Clasificación de los modos de vida saludables y no saludables.

Según (Demory-Luce & Motil, 2021);

- **Modos de vida saludables:** Acciones y comportamientos que benefician a la salud, asimismo previenen enfermedades. Por ejemplo; Dieta equilibrada y variada, hábitos saludables.
- **Modos de vida no saludables:** Acciones y comportamientos que afectan al ser humano en los aspectos físico, mental y social. Por ejemplo; Sedentarismo y Alimentación precaria.

A continuación, se detalla los modos de vida:

4.2.2. Alimentación y nutrición

Hace referencia a la ingesta de alimentos que proporcionan una serie de nutrientes, entre ellos: vitaminas, minerales, proteínas, hidrato de carbono y lípidos, con el propósito de asegurar el cumplimiento óptimo de las necesidades basales del cuerpo humano, y así, asegurar el desarrollo de una vida saludable, (Benardot, 2019). Sin embargo, cabe acotar que cada uno de los nutrientes antes mencionados tienen funciones específicas, pero en el organismo se acoplan como una sola unidad nutricional, dicho ello radica la importancia de consumir una dieta completa y equilibrada.

En cuanto a una mala alimentación, es considerada como un desajuste en el estado nutricional, que implica un problema de salud pública, por lo que se plantean programas de nutrición, con el fin de mantener una población adolescente saludable, y con un desarrollo adecuado, (Benardot, 2019), con lo que se prevé reducción de la morbilidad y aumento de la longevidad.

Conforme lo citado anteriormente se cita una Pirámide acerca de alimentación por parte de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), a fin de establecer guías que conlleven al individuo hacia un estilo de vida saludable.

Alimentación saludable



Figura 1: Alimentación saludable. Idea extraída de: Guía de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

4.2.2.1. Problemas más comunes relacionados con la alimentación.

La OMS destaca a una mala alimentación como el principal factor de riesgo para contraer obesidad, con impacto directo sobre la salud física y mental del individuo, repercutiendo así sobre su autoestima. Asimismo, no se puede desestimar la morbilidad con respecto a: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes mellitus, entre otros, estos problemas relacionados a una mala praxis de hábitos alimentarios. (Manuel et al., 2016). Por ello se plantea establecer acciones y estrategias, con el fin de mejorar, promover y mantener la salud, el bienestar y el buen vivir en las personas.

4.2.3. Recreación y tiempo libre

Al describir hace referencia al conjunto de actividades lúdicas que: producen satisfacción en el individuo, le permiten interactuar con la sociedad, promueven su desarrollo integral y aseguran una vida plena, (Jiménez Díaz, Morera Castro, & Chaves Castro, 2016). Es decir, se tratan de un grupo de actividades que implican el uso de varios órganos y sistemas, destacando así al sistema musculoesquelético, responsable de realizar la mayoría de actividades motoras, entre ellas la actividad física, que se destaca una serie de beneficios tales como: Fomentar hábitos saludables manteniendo así un peso adecuado, con lo que eleva el autoestima y la seguridad del individuo, reduce los niveles de estrés, mejora el estado físico, mental y por ende, la calidad de vida, entre otros. Además, se establece como un factor protector de enfermedades: obesidad, hipertensión arterial,

ACV, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes mellitus, varios tipos de cáncer (el de mama y el de colon), entre otros. En ello radica la importancia de la actividad física, (OMS, 2020).

4.2.3.1. Clasificación de recreación.

Es preciso mencionar las características acerca de las actividades que el ser humano puede elegir en su tiempo libre, entre ellas se destaca: la libre elección, contribución al bienestar psicoemocional. A continuación, se detalla la clasificación según Espinal:

- **Pasiva:** Actitud receptiva como lectura, audición musical, asistencia a: conferencias, espectáculos teatrales y televisión.
- **Activa:** Hombre se ve impulsado a establecerse como actor de sus procesos recreacionales como conversaciones, deporte, juegos, entre otros.
- **Mixta:** Actividades que permitan movimiento, y a su vez momentos de pausas que obstaculicen la acción.

4.2.4. Sustancias nocivas

Hace referencia al consumo continuo de: alcohol, sustancias estupefacientes o el uso inadecuado de la farmacología en personas con patologías crónicas establecidas, en el plano general. Sin embargo, entre las sustancias más comunes se establece: la cocaína, anfetaminas, marihuana, heroína, el alcohol y los cigarrillos. (Kopitowski, 2016)

También se puede establecer una clasificación acorde al uso de sustancias: farmacodependencia, drogodependencia o adicción. Además, se potencia como un factor de riesgo directamente proporcional para discapacidades o causa de muerte. (Restrepo, Gomez, 2018)

4.2.4.1. Tipos de sustancias nocivas.

Se hace referencia a todas las sustancias que alteran las funciones psíquicas, perjudicando así el bienestar del individuo, su salud y afectando su desarrollo y funcionamiento. Según la OMS, se pueden clasificar en tres grupos: (Ministerio del Interior, 2016)

- **Depresores:** Se caracterizan por disminuir o ralentizar las distintas funciones del Sistema Nervioso Central. Entre las más frecuente tenemos: el alcohol, la heroína, la morfina o la metadona. Además, fármacos como los ansiolíticos, hipnóticos o relajantes musculares.

- **Estimulantes:** Se caracterizan por acelerar el funcionamiento del SNC. Entre las más frecuente tenemos: Los estimulantes, las anfetaminas y la cocaína, la nicotina del tabaco, también pertenecen las xantinas, como la cafeína y la teobromina.
- **Perturbadores:** Se caracterizan por alterar gravemente el funcionamiento del cerebro. Entre las más frecuente tenemos: los alucinógenos más típicos como el LSD, la mescalina o el peyote, derivados del cannabis, como el hachís y la marihuana.

4.2.4.2. Problemas que ocasionan el consumo de sustancias nocivas.

El consumo de sustancias nocivas afecta a la salud y el bienestar de los adolescentes, entre los riesgos más comunes tenemos: Afectar el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, especialmente el desarrollo cognitivo. También al desarrollo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y somnolencia que son habituales en adultos, (Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, 2020). Sin embargo, en un individuo adicto que presenta abuso de las sustancias antes mencionadas, se debe tener precaución al momento de suspender bruscamente dichas sustancias, ya que suelen presentar síntomas de abstinencia como dolores y calambres musculares, crisis de ansiedad, sudoración, náuseas, convulsiones y la muerte, (Whishaw, 2017).

4.2.5. Sueño y descanso

El sueño es una necesidad biológica, que ayuda a reducir la actividad tanto física como mental, que se establece en la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse, se prevé un descanso aproximado de 8 a 10 horas por la noche. (Gavin, 2019). Durante el sueño en el ser humano se producen los siguientes hechos: disminución de la conciencia asociada a inmovilidad y relajación muscular. Además, cabe recalcar que la ausencia de sueño, induce distintas alteraciones conductuales y fisiológicas, (Lira, D., & Custodio, N. , 2018).

Con respecto al descanso, se determina como inactividad de una persona, que otorga descanso y una regeneración de sus energías, y así protegiendo los sistemas biológicos. Dormir es una parte fundamental del descanso del SNC, una persona que no descansa adecuadamente dificulta el aprendizaje y la realización de tareas. Y en cuanto a los beneficios de un correcto descanso, destaca un mejor funcionamiento de la memoria, así mismo control del peso y protege al corazón debido a que se reduce la producción de

hormonas (adrenalina y cortisol), lo que se traduce a una disminución de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, (Pascual Sanz, 2016).

4.2.5.1. Problemas del sueño.

Se presume que surgen a partir de los 15 años, a continuación, se describe el insomnio que se define como un trastorno adquirido a partir de hábitos inadecuados, que se manifiestan con dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido, así mismo es una alteración en el patrón del sueño, alterando su duración, profundidad, o propiedades reparadoras, (Jose Ayuso, Eduard Vieta, Celso Arango, 2019).

4.2.6. Actividad física

Se define como el movimiento corporal producido por la acción voluntaria de varios músculos. Genera gasto energético y con repercusiones positivas en el individuo, y tiene como finalidad prevenir complicaciones inmediatas y dificultades futuras asociadas. Conforme acota Vicente sobre la actividad física, haciendo énfasis a las múltiples actividades de diferente índole, las mismas que se pueden realizar dentro de una planificación (deportes o ejercicio de alto rendimiento) o simplemente incidentalmente como parte de la vida cotidiana (actividades lúdicas). Dicho ello la OMS sugiere realizar actividades lúdicas que impliquen actividad física o ejercicio físico en si al menos 60 minutos por día, a fin de fomentar, mantener y fortalecer los hábitos saludables, (Vicente, 2016).

Asimismo, cabe detallar una serie de beneficios enfocados en la salud y bienestar del ser humano como a potenciar el sistema neurológico (disminuye estrés, ansiedad y depresión; mejora la función cognitiva) y mejorar la salud cardiovascular, es decir disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular, infarto agudo de miocardio y promueve la rehabilitación en pacientes con antecedente previo, (Perea-Caballero, López-Navarrete, et al., 2019).

4.2.6.1. Problemas más comunes relacionados a la limitación de la actividad física.

Conforme lo señala la OMS, los modos de vida inadecuados se potencian como un factor de riesgo de mortalidad, debido a que según datos el sedentarismo se relaciona directamente con problemas puntuales como: el aumento de masa adiposa o peso corporal, afecta a la salud cardio-metabólica y la condición física, alteraciones de la conducta y problemas relacionados con el sueño, (OMS, 2020)

4.2.6.2. Tipos de actividades físicas

Según (School, Euroinniva Business, 2019);

- **Aeróbica:** Actividad física o deportiva, que implica el consumo de oxígeno y aumento del gasto cardiaco. Por ejemplo: caminatas largas, trabajos exhaustivos, deportes recreativos, entre otros.
- **Anaeróbica:** Basada en el uso de equipos mecánicos, es decir no necesita recorrer largas distancias, emplea en menor cantidad el oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso para desarrollarlo. Por ejemplo: halterofilia, calistenia, pesas libres, abdominales, entre otros.
- **De Resistencia:** Implica actividades físicas donde se emplea la consistencia en una determinada disciplina deportiva. Ejemplo: deportes de alto rendimiento, maratones, entre otras.
- **De Flexibilidad:** Tiene como objetivo fortalecer el musculo mediante estiramientos, otorgando mayor elasticidad y relajación del musculo antes o después de realizar actividad física. Por ejemplo: ejercicios precompetitivos, yoga.

4.2.7. Autocuidado y salud

Se basa en los cuidados y atenciones propias, a fin de preservar el bienestar del individuo, que se mantiene durante, y varía acorde a las situaciones de la vida. Además, promueven modos de vida que ayudan a proteger, mantener una buena salud y que contribuyen en la recuperación de los pacientes, debido a que se basa en la conducta y responsabilidad del individuo donde las acciones que realice posteriormente influirán directamente en dicha recuperación, por ello es importante que la persona asuma la responsabilidad de sus actos, (Ministerio de Salud, 2016). De tal manera, radica la importancia que el autocuidado este orientado por personal profesional de la salud, que contribuye al paciente con información profesional, a fin de evitar complicaciones en alguna patología.

4.2.7.1. Tipos de autocuidado

Según la (Universidad Panamericana, 2021);

- **Sensorial:** Consiste en la técnica de relajar, tranquilizar la mente y disminuir el estrés. Bajo la percepción de los sentidos. Por ejemplo: relajación, observación, meditación, entre otros.
- **Emocional:** Clasifica los pensamientos tanto positivos como negativos, para así evitar los estados de ánimo que perjudican la salud mental y física. Por ejemplo: descansar, comunicarse, gestionar sentimientos, entre otros.

- **Espiritual:** Se basa en la moral y hace referencia a los valores, que tiene como objetivo conciliar paz interior y el bienestar en el individuo. Por ejemplo; lectura, retiros espirituales, meditación, entre otras actividades.
- **Físico:** Se enfoca en potenciar el ámbito cognitivo, mejorando la función y agudeza mental, mejorar la apariencia y establecer relaciones interpersonales.
- **Social:** Se establece como las relaciones establecidas en un determinado grupo, por ende, este tipo de autocuidado no se enfoca en realizar una actividad, sino más bien, realizar actividades, pero con las personas que apreciamos.

4.2.8. Relaciones interpersonales

Tienen como principio el asertividad, la manifestación ante la sociedad y la inteligencia emocional. Por lo que se menciona que dichas relaciones promueven el desarrollo de fortalezas personales, y ello favorece al estado emocional ante situaciones estresantes. Además, de establecer a la comunicación como ente principal para interactuar con el mundo exterior, logrando intercambiar ideas, sentimientos, mensajes verbales y no verbales, (Laguado Jaimes, Gómez Elveny, D. M, 2016). En contexto hace referencia al conjunto de técnicas y habilidades, que permiten expresarse y comprender un mensaje determinado o una idea y así solucionar o desarrollar problemas con respecto al entorno.

También existen comportamientos que infieren en la calidad de comunicación de las personas y por ende, en establecer relaciones interpersonales, ellos pueden ser tanto deficientes como la frustración, ansiedad, enojo y agresividad, así como eficientes como satisfacción, autenticad, empatía y compañerismo, (Vuelvas, S., Perez, L., & Rosario, P. , 2015).

4.2.8.1. Tipos de relaciones interpersonales.

Según (Vega, 2016);

- **Relaciones íntimas / relaciones superficiales:** Surgen cuando se busca satisfacer una necesidad afectiva o necesidad básica a partir del vínculo con otra persona.
- **Relaciones personales / relaciones sociales:** Se basan o se estructuran a partir de las normas impuestas por la sociedad, donde la identidad personal.
- **Relaciones amorosas:** Tipo de relación formal equilibrada a base de componentes íntimos como: intimidad, pasión y compromiso.

4.3. Características sociodemográficas

Conjunto de características biológicas, socioeconómico-culturales medible presentes en un determinado grupo de población sujeto a estudio. Asimismo, dichas características se establecen a partir de la estadística demográfica, y son recolectados mediante encuestas o documentos, para proceder a ingresar a una base de datos. Dicho ello, la información se puede clasificar tanto por caracteres cuantitativos, por ejemplo: la edad, el número de hijos, como por caracteres cualitativos, por ejemplo: el sexo, estado civil, (Juárez, R., & Orlando, A, 2018) . Por ende, se establecen como patrones fundamentales para identificar datos sobre el grupo de estudio, a fin de enfocarse en las características esenciales, con ello desarrollar planes y programas orientados a mejorar las condiciones de la investigación propuesta en dicho grupo.

5. Metodología

5.1. Enfoque metodológico

La investigación acerca de Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, fue de tipo descriptivo, cuantitativa de corte transversal, además se utilizó el método deductivo con el propósito de deducir por medio del razonamiento lógico y varias suposiciones, a partir de una serie de premisas o principios.

Además, se utilizó el método científico como instrumento de investigación que permitió resolver la pregunta científica planteada en el estudio de investigación, utilizando artículos, libros y páginas con validez científica.

5.2. Área de Estudio

Esta investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, que es un centro educativo, el cual ofrece formar niños/as y jóvenes solidarios, informados, creativos y ávidos de conocimientos, a través de una educación integral, en Modalidad presencial de Jornada Matutino y Nocturno, ubicada en la Provincia de Loja, Cantón Calvas, Parroquia Cariamanga, Barrio Central Velazco Ibarra y 18 de noviembre.



Figura 2: Ubicación de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García.

Fuente: Google Map.

5.3.Procedimiento

5.3.1. *Técnica e Instrumento de Recolección de Datos*

Para la recolección de datos se utilizó una encuesta y como instrumento un cuestionario de Modos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG (2017), que se aplicó en el año 2019. (Quinto & Ortiz, 2019)

El cuestionario consta de un total de 60 preguntas, y está dividido en 7 ítems:

- Alimentación y nutrición (20 preguntas)
- Recreación y manejo del tiempo libre (6 preguntas)
- Prevención de sustancias nocivas (7 preguntas)
- Sueño y descanso (8 preguntas)
- Actividad física y deporte (4 preguntas)
- Autocuidado y salud (8 preguntas)
- Relaciones interpersonales (7 preguntas).

Todas las respuestas corresponden a la escala Likert, teniendo como calificación

- N (Nunca) = 0 punto
- AV (A veces) = 1 puntos
- F (Frecuentemente) = 2 puntos
- S (Siempre) = 3 puntos

Modos de vida del adolescente

Según (Ramos, 2017);

- **Alimentación y nutrición:** No saludable 0-15; Poco saludable 16-30; Saludable 31-45; Muy saludable 46-60.
- **Recreación y manejo del tiempo libre:** No saludable 0-5; Poco saludable 6-9; Saludable 10-13; Muy saludable 14-18.
- **Prevención de sustancias nocivas:** No saludable 0-5; Poco saludable 6-10; Saludable 11-15; Muy saludable 16-21.
- **Sueño y descanso:** No saludable 0-6; Poco saludable 7-12; Saludable 13-18; Muy saludable 19-24.
- **Actividad física y deporte:** No saludable 0-3; Poco saludable 4-6; Saludable 7-9; Muy saludable 10-12.
- **Autocuidado y salud:** No saludable 0-6; Poco saludable 7-12; Saludable 13-18; Muy saludable 19-24.

- **Relaciones interpersonales:** No saludable 0-5; Poco saludable 6-10; Saludable 11-15; Muy saludable 16-21.
- (Ramos, 2017).

5.3.2. Muestra y tamaño de muestra

El grupo de estudio con el que se desarrolló la investigación, son los estudiantes de tercero de bachillerato de la sección diurna que se encuentra conformado por 200 estudiantes, de los cuales se ha tomado una muestra de 132 participantes, con la siguiente formula:

n= Tamaño de la muestra	n= 132
N= Población	N= 200
Z= Nivel de confianza	Z= 95% (1,96)
p= Probabilidad a Favor	p= 50% (0,5)
q= Probabilidad en contra	q= 50% (0,5)
E= Error de muestra	E= 5% (0,05)

$$n_{opt.} = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{(N - 1) \times E^2 + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 200 \times 0,5 \times 0,5}{(200 - 1) \times (0,05)^2 + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = 132$$

Con el propósito de obtener mayor veracidad y exactitud en los resultados de la encuesta aplicada, utilizando un muestreo aleatorio

5.4. Criterios de Selección

5.4.1. Criterios de inclusión.

- Estudiantes que están matriculados en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García
- Estudiantes de todas las edades de tercero de bachillerato, independientemente del sexo, sea masculino o femenino.

5.3.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes que no cuenten con el servicio de internet.

5.4 Tabulación y análisis de datos

La información que se obtuvo de la encuesta fue procesada en una base de datos utilizando el Microsoft Excel.

Puesto que los siete ítems de análisis de los modos de vida en adolescentes son de tipo descriptivo, cuantitativo de corte transversal, se elaboraron gráficos que permitió ordenar y clasificar los resultados para conocer los modos de vida en los adolescentes. Posterior a ello se realizó la discusión de los resultados y un análisis de cada modo de vida.

6. Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García

	f	%
Sexo		
Femenino	75	57
Masculino	57	43
Edades		
10-14 años	6	5
15-19 años	124	94
20-24 años	1	1
Más de 25 años	1	1
Estado civil		
Soltero/a	129	98
Casado/a	1	1
Divorciado/a	0	0
Separado/a	0	0
Unión de hecho	2	2

Se establece que en la población investigada hubo mayor participación en las adolescentes de sexo femenino entre los 15 - 19 años, con el estado civil soltero. Por lo tanto, es una etapa donde adoptan varios modos de vida tanto buenos como malos.

Tabla 2:
Modos de vida en los adolescentes

Modos de vida	Muy saludable		Saludable		Poco saludable		No saludable	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alimentación y nutrición	16	12	107	81	9	7	0	0
Recreación y manejo del tiempo libre	5	4	82	62	45	34	0	0
Prevención de sustancias nocivas	20	15	98	74	14	11	0	0
Sueño y descanso	0	0	46	35	83	63	3	2
Actividad física y deporte	39	30	33	25	45	34	15	11
Autocuidado y salud	48	36	56	42	26	20	2	2
Relaciones interpersonales	39	29	49	37	43	33	1	1

De los resultados obtenidos de la encuesta realizada sobre los modos de vida saludables son: Alimentación y nutrición debido al consumo de una dieta completa, equilibrada, suficiente y variada, recreación y manejo del tiempo libre, prevención de sustancias nocivas, autocuidado y salud, relaciones interpersonales; por lo tanto, los modos de vida poco saludables son; el sueño y descanso, actividad física y deporte.

En cuanto al objetivo proponer acciones educativas para el fomento de modos de vida saludable en la población adolescente, se realizó una propuesta de intervención sobre acciones y conductas acerca de los modos de vida saludables (Anexo 3).

7. Discusión

Para el estudio se tuvo la participación de un total de 132 estudiantes, de los cuales más de la mitad son sexo femenino, evidenciándose mayor participación en los estudiantes con un rango de edad entre los 15 a 19 años. Dentro de los modos de vida saludables son: Alimentación y nutrición debido al consumo de una dieta completa, equilibrada, suficiente y variada, recreación y manejo del tiempo libre, prevención de sustancias nocivas, autocuidado y salud, relaciones interpersonales; por lo tanto, los modos de vida poco saludables son; el sueño y descanso, actividad física y deporte.

La alimentación y nutrición, se evidenció que el 81% de la población investigada es saludable, contrastando con un estudio realizado en adolescentes de Perú (2019), el 72,5% tiene una buena alimentación, por lo tanto, los datos estadísticos no varían con mucha diferencia, es decir lo adolescentes poseen una dieta completa, equilibrada, suficiente y variada. Cabe mencionar que existe un bajo porcentaje de adolescentes que consumen una dieta insuficiente y exceso de los macronutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. (Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura, 2014)

La recreación y manejo del tiempo libre el 62% de la población investigada destinan parte del tiempo libre en actividades académicas y/o laborales, además incluyen momentos de descanso en la rutina diaria, comparando con otro estudio realizado en adolescentes de Perú (2019), la diferencia es mínima en los resultados, sin embargo, es importante crear programas estratégicos en la utilización del tiempo libre que ayuden a los adolescentes con la finalidad de mantener y mejorar en este ítem.

De acuerdo a la prevención de sustancias nocivas el 74% evitan el consumo de las mismas, sin embargo, el 11% corresponde a poco saludable, es decir, consumen sustancias nocivas como el alcohol, afectando directamente en el crecimiento y desarrollo. En relación con otro estudio según (Leslie, H., Lundahl, P. y Cannoy, C., 2021), se corrobora que el 8,7% de adolescentes muestran comportamientos de consumo excesivo de alcohol. Según los datos estadísticos obtenidos en la investigación realizada han incrementado de manera negativa, por lo tanto, es recomendable plantear programas preventivos con el propósito de evitar el consumo de sustancias nocivas.

Por otro lado, los adolescentes que se encuestó, el 63% de los estudiantes no tienen un descanso y sueño adecuado, debido a que los ritmos circadianos no tienen definidos, mismos que les dificulta el aprendizaje y la realización de tareas, según los resultados obtenidos el motivo, es porque no duermen las horas necesarias. En relación con un

estudio realizado en Perú (2019), los resultados que obtuvieron no son similares, el sueño y descanso es adecuado con un 68.7% de adolescentes, por lo tanto, en dicha institución se deberían plantear nuevas estrategias para reducir las cifras de los adolescentes que no tienen un descanso adecuado.

En la actividad física, existe el 34% que se limita a realizar ejercicio o deporte, ya que el movimiento corporal tiene una variedad de beneficios entre ellos es, fortalecer las funciones del cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades. A diferencia del estudio realizado por las investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (2021), concluyen que el 80% de los adolescentes no llegan al nivel recomendado en todo el mundo.

Además, el autocuidado y salud, hace referencia a la conducta que promueve actividades para permitir el bienestar físico y mental, el 42% se evidencia que el modo de vida es saludable y el 36% muy saludable de acuerdo al ítem, por lo tanto la mayor parte de la población encuestada toman medidas preventivas para evitar riesgos en los labores diarias y/o al realizar actividad física, además acuden a un chequeo médico al menos 1 vez al año y evitan automedicarse en caso de enfermedad. Comparando con el estudio realizado en Colombia (Peña AP, Venegas BC, 2020), los resultados son similares, en donde el 62% de los estudiantes expresaron que cuidan la salud, sin diferencias significativas por el sexo. Al igual que en las relaciones interpersonales el 37% de los adolescentes tienen modos de vida saludables y el 30 % muy saludable, es decir tienen apoyo afectivo de parte de la familia y amigos, comparten el tiempo libre practicando deporte. Por las razones anteriormente mencionadas, los jóvenes están considerados como un grupo poblacional relativamente sano.

Es importante resaltar que en la investigación realizada los problemas expuestos siguen latentes en los adolescentes, por lo tanto, el estudio incentiva profesionales a seguir investigando acerca del tema, con la finalidad de plantear actividades de promoción de la salud para mejorar los modos de vida de los adolescentes. Cabe recalcar que la investigación fue realizada en la época de pandemia Covid 19, por tal motivo han adoptado algunos modos de vida.

8. Conclusiones

- Se estableció que el 98% de los adolescentes son de estado civil soltero dentro del rango de edad entre los 15 a 19 años, es decir, que se encuentra en la etapa de adolescencia media; sin embargo, la mayoría tienen hábitos y prácticas saludables, cabe recalcar que es importante conocer sobre los modos de vida de los adolescentes, que se establecen como patrones, hábitos y conductas por ende, infieren de manera positiva o negativa en la vida del individuo.
- Los modos de vida del grupo de estudiantes, corresponden a los modos de vida saludables, ya que el comportamiento y hábitos que realizan son saludables; sin embargo, se determina que el sueño y descanso, actividad física y deporte, se encontraron moderadamente afectados. Por lo tanto, se identificó que los modos de vida infieren directamente en la salud, ya que son voluntarios y ejercidos por acción propia o basados en la moral del individuo, entre ellos se establecieron: la alimentación, consumo de sustancias nocivas, el autocuidado, la actividad física, el sueño y el descanso, todo ello se articula para conllevar un modo de vida óptimo.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se elaboró el planteamiento de acciones y beneficios sugeridas a los adolescentes diseñándose un tríptico con la finalidad de mejorar y fomentar prácticas acerca de los modos de vida saludables, mismo que fue enviado a las autoridades del plantel, así como también a los adolescentes.

9. Recomendaciones

- Se sugiere al Rector de la institución que se incluya en la planificación curricular anual programas y proyectos educativos, con la finalidad de fomentar prácticas sobre los modos de vida saludables en la etapa de la adolescencia. Así mismo, implementar estrategias y programas dirigidos hacia la triada educativa (docentes, padres de familia y estudiantes).
- A la institución educativa, por medio de los docentes otorgar información precisa, actualizada y oportuna a los estudiantes relacionado a: alimentación, nutrición, recreación, manejo del tiempo libre, prevención del consumo de sustancias nocivas, plantear estrategias para mejorar el sueño-descanso, actividad física y deporte, así mismos comportamientos saludables, autocuidado e importancia en la promoción de la salud.
- Los docentes, estudiantes y padres de familia realizar coordinaciones interinstitucionales e intersectorial en caminados a mejorar los modos de vida de los adolescentes con terapias ocupacionales y así, incentivar redes institucionales que organicen planificaciones y hojas de ruta respecto a temas relacionados con la salud individual y colectiva.

10. Bibliografía

- Adams, J., Lawrence, E. M., Goode, J. A., Schaefer, D. R., & Mollborn, S. (2021). *PMC*. Peer Network Processes in Adolescents' Health Lifestyles. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00221465211054394>
- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy children*, 1-6.
- Alonso-Stuyck, P. (2020). *PMC*. Obtenido de Parenting and Healthy Teenage Lifestyles. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7432849/>
- Beltamino, S. (2013). *Menegello Pediatría*. Buenos Aires: MedicalPanamericana. <https://www.medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500606318?token=9c9fe02e-78ed-4c98-8b7f-6dde8344013a#{%22Pagina%22:%22iv%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22ejercicio%22}>
- Benardot, D. (2019). *Manual de ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio*. España: Wolters Kluwer. https://www.academia.edu/43674557/Manual_ACSM_de_nutrici%C3%B3n_para_ciencias_del_ejercicio
- Blog de tipos de actividad física. (s.f.). *Euroinnova Business School*. <https://www.euroinnova.ec/cuantos-tipos-de-actividades-fisicas-existen>
- Branco, C. C., & Cerro, C. R. (2020). Pubertad y Climaterio. En E. G. Bosquet, *González-Merlo. Ginecología* (págs. 63-85). Barcelona: Elsevier.
- Bunik, M., Hay, W. W., Levin, M. J., & Abzug, M. J. (2022). *Diagnóstico y tratamiento pediátricos* (26 ed.). Buenos Aires: McGraw Hill Education Inc.
- Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo. (2020). Consumo de sustancias y riesgos en adolescentes. *Centros para el control y la prevención de enfermedades*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/abuso-substancias-adolescentes.html>
- Demory-Luce, D., & Motil, K. J. (06 de diciembre de 2021). *UpToDate*. Obtenido de Comida rápida para niños y adolescentes.: https://www.uptodate.com/contents/fast-food-for-children-and-adolescents?search=lifestyles&source=search_result&selectedTitle=3~59&usage_type=default&display_rank=3#references
- Espinal, A. (2018). La Recreación alternativa. *Academia Accelerating the world's research*.

- Lira, D., & Custodio, N. . (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*. doi:<https://doi.org/10.20453/rnp.v8i1i1.3270>
- M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. Hidalgo Vicario. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 233-244. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Ministerio de Salud. (2016). Cuidado y autocuidado de la salud. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Ministerio del Interior. (2016). Las drogas y los medicamentos. *Dirección General de Tráfico*, 44, 1-24. https://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/drogas.pdf
- OMS & OPS. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludables*. Honduras. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (1978). Definición de la atención primaria de salud. *Unicef de Alma-Ata*.
- OMS. (2018). Obtenido de Hábitos Saludables: <https://www.todaunavida.gob.ec/habitos-saludables/>
- OMS. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pascual Sanz, I. T. (2016). Importancia de un descanso adecuado para la salud. <https://www.institutotomas Pascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>
- Perea-Caballero, López-Navarrete, et al. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Ramos, H. (2017). Cuestionario sobre estilos de vida. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Restrepo, Gomez. (2018). Psiquiatria del adulto. En H. Boyona, J. Quintero, & U. Rojas, *Psicología Clínica*. Bogota: medicaPanamericana. <https://www.medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789588443775?t>

- oken=be99c5db-4822-4fdd-9063-53b7b03917e0#{%22Pagina%22:%22vi%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22trastornos%20mentales%22}
- Robinson, J. (2021). Trastornos del metabolismo de los lípidos. *Clinicalkey*. Clinicalkey: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/book/3-s2.0-B9788491137658001958?scrollTo=%23hl0000801>
- Robinson, J. G. (2021). Trastornos del metabolismo de los lípidos. En D. L. Goldmany, & A. I. Schafer, *Goldman-Cecil. Tratado de medicina interna* (págs. 1357-1358). Barcelona: Elsevier España.
- Rodríguez, M. Alcívar, C. Redondo, M. Ramos, E. (2017). Barómetro de la diabetes tipo 2 en atención primaria. Control metabólico, estilos de vida y perfil de morbilidad. *Enfermería Clínica*, 27(6), 369-374. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445147917300097>
- Rosa Vargas Lopez. (2017). Condiciones de salud y estilos de vida saludables: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICIONES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- School, Euroinnova Business. (2019). Blog de tipos de actividad física. <https://www.euroinnova.ec/cuantos-tipos-de-actividades-fisicas-existen>
- Torres, D., Avila, D., & Guete, D. (2019). *Impacto saludable*. Recuperado de http://www.ginfed.net.co/abp/imp_saludable/planteamiento_del_problema.html
- Universidad Panamericana. (2021). Cuales son los tipos de autocuidados en la adolescencia. <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cuales-son-los-tipos-de-autocuidado-en-la-adolescencia>
- Vega, M. (2016). Relaciones interpersonales y comunicacion interna. *SliePlayer*. <https://slideplayer.es/slide/5650664/#>
- Vicente, V. (2016). *Tratado de Medicina de Familia y Comunitaria*. Barcelona: Editorial medicapanamericana. <https://www.medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9788498355864?token=78853c45-2a53-429d-be15-59a916f527ab#{%22Pagina%22:%22III%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22actividad%22}>
- Vuelvas, S., Perez, L., & Rosario, P. . (2015). Relaciones Interpersonales. http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600_03.pdf

whishaw, I. (2017). Neuropsicología Humana. En B. kolb, *Generalidades* (págs. 160-166). Buenos Aires: Medica Panamericana.
[medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-](http://medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-2e7b4fe6df56#{)

[2e7b4fe6df56#{"Pagina":"IV","Vista":"Indice","Busqueda":""}](http://medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-2e7b4fe6df56#{)

Whishaw, I. (2017). Neuropsicología Humana. En B. kolb, *Generalidades* (págs. 160-166). Buenos Aires: Medica Panamericana.
[medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-](http://medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-2e7b4fe6df56#{)

[2e7b4fe6df56#{"Pagina":"IV","Vista":"Indice","Busqueda":""}](http://medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9789500695282?token=d20c3251-49b9-43ac-8c2f-2e7b4fe6df56#{)

11. Anexos

11.1. Anexo 1: Encuesta



Universidad
Nacional
de Loja

Estudio sobre los modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García

Estimada/o estudiante de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, a continuación, se presenta un cuestionario enfocado en evaluar los modos de vida de los adolescentes. Desde el Proyecto de Investigación Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, agradecemos su colaboración. Le recordamos que toda la información recabada se empleará únicamente con fines de investigación y será de carácter confidencial.

La presente encuesta está compuesta por preguntas y opciones que corresponden al tema, teniendo como calificación:

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Datos sociodemográficos

Sexo

Femenino () Masculino ()

Edad

10-14 años () 15-19 años () 20-24 años () Más de 25 años ()

Estado civil

Soltero/a () Casado/a () Divorciado/a () Separado/a () Unión de hecho () Unión libre ()

Enunciado		Escala			
		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Desayunas todos los días.	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días.	0	1	2	3
3	Cenas todos los días.	0	1	2	3

4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)	0	1	2	3
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	1	0
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	3	2	1	0
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	1	2	3
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	3	2	1	0
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	0	1	2	3
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.	3	2	1	0
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	3	2	1	0
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	2	1	0
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	1	2	3
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario	0	1	2	3
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	0	1	2	3
SUBTOTAL					
Recreación y manejo del tiempo libre		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	0	1	2	3
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	3	2	1	0
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3

24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	3	2	1	0
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	0	1	2	3
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	0	1	2	3
SUBTOTAL					
Prevención de sustancias nocivas		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
27	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	3	2	1	0
28	Sueles fumar y/o consumir drogas.	3	2	1	0
29	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas	3	2	1	0
30	Dices “NO” cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	0	1	2	3
31	Consumes más de 3 tazas de café al día.	3	2	1	0
32	Consumes 1 o más coca cola al día.	3	2	1	0
33	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	1	0
SUB TOTAL					
Sueño y descanso		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
34	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	0	1	2	3
35	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
36	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	3	2	1	0
37	Te es difícil conciliar el sueño.	3	2	1	0
38	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
39	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	3	2	1	0
40	Duermes bien y te levantas descansado	0	1	2	3
41	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida	3	2	1	0
SUB TOTAL					
Actividad física y deporte		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
42	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	0	1	2	3
43	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichí)	0	1	2	3
44	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento	0	1	2	3

45	Caminas por lo menos 15 minutos al día.	0	1	2	3
46	En el recreo practicas algún deporte.	0	1	2	3
SUBTOTAL					
Autocuidado y salud		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
47	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3
48	Te automedicarse y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	0	1	2	3
49	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	1	2	3
50	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	0	1	2	3
51	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física	0	1	2	3
52	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	1	2	3
53	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	2	3
54	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	1	2	3
SUBTOTAL					
Relaciones interpersonales		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
55	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	0	1	2	3
56	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	0	1	2	3
57	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
58	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	0	1	2	3
59	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	0	1	2	3
60	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	0	1	2	3
61	Sueles sentirte solo, deprimido.	3	2	1	0
SUBTOTAL					
TOTAL					

Gracias por su colaboración.

Link de la encuesta

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe08Io1Orl4C7enG5RL0rcBk2kip4_FV70TShMHMSFjCAGLSA/viewform

11.2. Anexo 2: Consentimiento Informado

PARTE I: Información

Título del Proyecto

Estudio sobre los modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García

Mi nombre es Jenny del Cisne Pinzón Molina, estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y me encuentro investigando acerca de Modos de vida en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García. El objetivo de este estudio es: Analizar el modo de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García, para la implementación de acciones educativas que promuevan hábitos saludables en adolescentes, la información obtenida será de uso estrictamente académico y con fines de titulación.

La presente investigación, será de ayuda para el investigador y para el grupo de estudio, ya que mediante los resultados obtenidos se podrá conocer ¿Cómo son los modos de vida de los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García?

Por lo tanto, se realiza una cordial invitación a participar en la presente encuesta, en caso de que usted tenga una duda o una pregunta antes de contestar puede realizarla con total libertad. Su participación es totalmente voluntaria, usted puede elegir participar o no hacerlo y cualquiera que sea su decisión no lo afectará en ningún sentido, incluso puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

La encuesta que se aplicará para este estudio se la realizará una sola vez, esta será aplicada para las personas que han firmado el consentimiento informado y que por ende están aceptando participar. La duración de su participación será de aproximadamente 10 a 15 minutos.

AUTORIZACIÓN:

Estoy de acuerdo y acepto voluntariamente participar, ya que he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las finalidades y objetivos del presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Fecha: _____

Firma del participante: _____

Gracias.

11.3. Anexo 3: Propuesta de intervención sobre los modos de vida saludable en los adolescentes

Tema: Modos de vida en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional

Santiago Fernández García

Introducción

Los modos de vida, se definen como actividades, actitudes y hábitos, los mismos que pueden incidir de manera positiva o negativa en los factores de riesgo para potenciar o detener desarrollo de alguna patología, influyendo directamente en la salud de las personas a futuro, (Rosa Vargas Lopez, 2017). Además, se establece que los modos de vida no saludables como: el consumo del tabaco, sedentarismo, alimentación precaria, consumo de sustancias estupefacientes y psicotrópicas, inciden directamente para el desarrollo de patologías como: la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, dislipidemias, mismas que representan más de uno de los problemas frecuentes en la adolescencia.

La presente propuesta de intervención está basada en el trabajo investigativo previo, para ello se estableció como objetivo general fomentar practicas acerca de los modos de vida en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García mediante medios visuales. Así mismo, se diseñó un tríptico que se realizó la entrega a los estudiantes de dicha institución.

El medio visual que se compartió a los adolescentes del establecimiento seleccionado consiste en conceptos básicos, acciones saludables e imágenes representativas, con la finalidad de incentivar a la práctica sobre los modos de vida saludables, y así lograr un bienestar físico, emocional y social al individuo.

Justificación

Los modos de vida son acciones que dependen del comportamiento y de la actitud de las personas en su vida cotidiana, que conllevan a la satisfacción de las necesidades para mantener y mejorar el bienestar de la salud. Así mismo la adolescencia se define como una etapa de vida importante en el desarrollo de una persona.

La presente propuesta de intervención tiene como objetivo fomentar prácticas acerca de los modos de vida de los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García mediante medios visuales, para determinar su calidad de salud, y actuar en cada riesgo o situación que se encuentren, permitiéndole al adolescente potenciar el bienestar físico, mental y social, cabe recalcar que los adolescentes, permiten definir el futuro de los modos de vida saludables para cuando sean adultos, de tal manera se entiende que si adoptan modos de vida saludable, existe mayor probabilidad de tener un mejor futuro en la adultez, pero si ocurriera lo contrario entonces estarán susceptibles de enfermar. Así mismo, la presente propuesta está basada en el trabajo investigativo previo, en la cual se realizó una investigación de tipo descriptiva que se logró identificar modos de vida poco saludables como son el sueño y descanso, actividad física y deporte, frente a ello se realizó la entrega de un tríptico con el fin mejorar los problemas presentados, ya que la educación es considerada como un factor que permite prevenir complicaciones de la salud y así incrementar el porcentaje en los adolescentes que no tienen un modo de vida saludable.

Objetivo

Fomentar prácticas acerca de los modos de vida saludable en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García

Actividad

Diseñar un tríptico sobre los modos de vida saludables y entrega del mismo a los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García.



Recuerda!!

- No consumir bebidas alcohólicas
- No fumar
- Evitar el consumo de grandes cantidades de café, bebidas azucaradas y energizantes.
- No automedicarse



Súmate a la vida saludable

CUÍDATE POR DENTRO Y POR FUERA



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad de Salud Humana

CARRERA DE ENFERMERÍA

MODOS DE VIDA SALUDABLE

El comportamiento y actitudes que adaptes, dependerá de tu futuro

Elaborado por:

Jenny Pinzón

ALIMENTACION: Una dieta saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada, que permita un aporte de nutrientes de acuerdo a las necesidades del organismo para lograr un crecimiento y desarrollo proporcional adecuado.



VISITAR AL MEDICO: Prevenir los riesgos de sufrir una enfermedad antes que ésta aparezca, detectar una enfermedad a tiempo para tener la posibilidad de controlarla y eliminarla, minimizar el daño ya causado por alguna enfermedad.



BEBER AGUA: tomar 6 a 8 vasos a día es recomendable, ya que ayuda a tener una buena digestión, mantener una temperatura normal del cuerpo, hidrata la piel, entre otros.



DESCANSAR: ayuda a un mejor funcionamiento de la memoria, así mismo favorece el control del peso y protege al corazón, es recomendable descansar 8 horas.



¿Que son los modos de vida?

Se define como un conjunto de comportamientos, actividades o actitudes que cada persona realiza por su propia cuenta.



ACCIONES PARA MEJORAR LOS MODOS DE VIDA

EJERCICIO: Realizar actividad física permite fortalecer las funciones del cuerpo y ayuda a prevenir enfermedades, por lo cual es recomendable realizar al menos 60 minutos al día.



11.4. Anexo 4: Certificación de la Unidad Educativa Fiscomisional
Santiago Fernández García



Calvas, 20 de septiembre del 2022

La Unidad Educativa Fiscomisional "Santiago Fernández García"

CERTIFICA

Que la Srta. **Jenny del Cisne Pinzón Molina**, con CI. **1150448130** egresada de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y autora de la tesis titulada "**Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García**" ha realizado la entrega de material informativo y los resultados de su investigación con planes de mejora o en los fines que se consideren pertinentes.

Para constancia firma:


Lic. Edwin Abel León
RECTOR DE LA INSTITUCIÓN



11.5. Anexo 5: Certificación de traducción del Abstract



Mg. Yanina Quizhpe Espinoza
Licenciada en Ciencias de Educación mención
Inglés
Magister en Traducción y mediación cultural

Celular: +593989805087
Email: yaniges@icloud.com
Loja, Ecuador 110104

Loja, 28 de octubre de 2022

Yo, Lic. Yanina Quizhpe Espinoza, con cédula de identidad 1104337553, docente del Instituto de Idiomas de la Universidad Nacional de Loja, y certificada como traductora e interprete en la Senescyt y en el Ministerio de trabajo del Ecuador con registro **MDT-3104-CCL-252640**, certifico:

Que tengo el conocimiento y dominio de los idiomas español e inglés y que la traducción del resumen de trabajo de integración curricular, **Modos de vida en los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Santiago Fernández García**, cuya autoría de la estudiante Jenny del Cisne Pinzón Molina, con cédula 1150448130, es verdadero y correcto a mi mejor saber y entender.

Atentamente


YANINA
BELEN
QUIZHPE
ESPINOZA

Firmado digitalmente por
YANINA BELEN
QUIZHPE
ESPINOZA
Fecha: 2022.10.28
16:10:05 -05'00'

Yanina Quizhpe Espinoza.

Traductora

11.6. Anexo 6: Certificado de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Of N° 0381- DCE –FSH -UNL
Loja, 02 de julio de 2021

Lic. Alexandra Riofrio Porras. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.


De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 228** del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de **pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: “Modos de vida en los adolescentes de Bachillerato en la Unidad Educativa Fisco misional Santiago Fernández García” de autoría de la **Srta. JENNY DEL CISNE PINZON MOLINA**. Me permito designarle **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución.

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Escanea este código QR para acceder al documento
**DENNY CARIDAD
AYORA APOLO**

Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

C.c. Archivo
DAA/kiv

Loja, 30 de junio de 2021.

Mgs. Denny Ayora.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

De mis consideraciones:

Con un afectuoso saludo me dirijo a usted deseándole éxito en las funciones desempeñadas. Además, me permito dar respuesta al oficio Of N° 275- DCE –FSH -UNL, en el que se me designa como Docente Asesora del proyecto de tesis titulado, “Modos de vida en los dolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Fisco misional Santiago Fernández García” de autoría de la Srta. JENNY DEL CISNE PINZON MOLINA por lo tanto, emito INFORME DE PERTINENCIA al proyecto antes mencionado con las siguientes observaciones:

1. Problemática, se recomendó investigar más fuentes bibliográficas para sustentar el problema.
1. Objetivos: Se sugirió mejorar la redacción de los mismos.
2. Marco teórico: Organizar los contenidos y seleccionar los más pertinentes. Actualizar las fuentes de consulta, que sean como máximo de 10 años de antigüedad. Aplicar correctamente las normas APA para citar las fuentes.
3. Metodología: Incluir prueba piloto y actividades para cumplimiento del tercer objetivo.
4. Bibliografía: Cumplir adecuadamente con las normas APA, considerando que el orden de las fuentes consultadas en la bibliografía va en orden alfabético.
5. Anexos: Incluir el link del instrumento, el cual se tomó de la plataforma del MSP.

Ante lo expuesto debo mencionar que el estudiante ha acogido estas observaciones por lo tanto me permito conferir la estructura y coherencia al presente proyecto considerándolo PERTINENTE, información que pongo a su consideración para los fines pertinentes. Por la atención que de a la presente le antelo mi sincero agradecimiento

Atentamente,



ALEXANDRA DEL
CARMEN RIOFRÍO
PORRAS

Lic. Mgs. Alexandra Riofrío Porras

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFEREMERÍA