

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“EFICACIA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO”
EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA
SALUDABLE EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO –
2018”.**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

**MAYRA ALEJANDRA YASSIRA GONZALES TUPA
DAVID JEAN PIERRE LOO RISCO**

Callao, Diciembre, 2018
PERÚ

HOJA DE REFERENCIA

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Angelica Díaz Tinoco	Presidenta
Mg. Noemí Zuta Arriola	Secretaria
Dra. Lindomira Castro Llaja	Vocal

ASESOR

Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía

NÚMERO DE LIBRO	: 01
NÚMERO DE ACTA	: 026
FECHA DE APROVACIÓN DE TESIS	: 04 de Diciembre del 2018
RESOLUCIÓN DE SUSTENTACIÓN	: Nº 1436-2018-D/FCS

AGRADECIMIENTOS

A nuestra Alma Máter, la Universidad Nacional del Callao y la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería por acogernos en nuestra formación profesional en pregrado.

A los docentes y maestros de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería por sus sabias enseñanzas y orientaciones.

A la Dra. FERRER MEJÍA, Mercedes L. por el apoyo y asesoramiento continuo en la investigación, cuyas orientaciones oportunas y exigentes hicieron realidad este trabajo.

A la Lic. ZENDER HUAMÁN, Roxana R. directora general de la I.E.P. THOMAS JEFFERSON por brindar facilidades para aplicar la investigación; asimismo a los alumnos de esta institución educativa por la participación activa en todo el proceso de aprendizaje.

Finalmente, a todos los profesionales y aquellas personas que contribuyeron de manera incondicional en la investigación.

A Dios, por habernos permitido llegar hasta este punto y darnos salud para lograr nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A nuestros padres, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

ÍNDICE

Tabla de Contenidos	4
Gráfico de Contenido	7
RESUMEN	9
ABSTRACT	11
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	15
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.3 OBJETIVOS	18
1.4 LIMITANTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1 ANTECEDENTES	20
2.2 MARCO TEÓRICO	27
2.3 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS	59
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	62
3.1 HIPÓTESIS	62
3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	63
IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	67
4.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	67
4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	68
4.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	69
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN DE CAMPO	70
4.5 ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS	71

V.	RESULTADOS	72
5.1	RESULTADOS DESCRIPTIVOS	72
5.2	RESULTADOS INFERENCIALES	88
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	92
6.1	CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS	92
6.2	CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS CON ESTUDIOS SIMILARES	93
6.3	RESPONSABILIDAD ETICA	94
	CONCLUSIONES	95
	RECOMENDACIONES	96
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	97
	ANEXOS	105

Tabla de Contenidos

Tabla N° 5.1.1	72
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018”.	
Tabla N° 5.1.2	74
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	
Tabla N° 5.1.3	76
RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.	
Tabla N° 5.1.4	78
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	
Tabla N° 5.1.5	80
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN	

ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON" CALLAO-2018".

Tabla N° 5.1.6 82

RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

Tabla N° 5.1.7 84

RESULTADOS DEL PRE-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

Tabla N° 5.1.8 86

RESULTADOS DEL POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

Tabla N° 5.2.1 88

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL PRE TEST Y POST TEST DEL GRUPO CONTROL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA t de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

Tabla N°5.2.3

90

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL PRE TEST DEL GRUPO CONTROL Y PRE TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA T de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

Tabla N°5.2.4

91

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA t de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

Gráfico de Contenido

Gráfico N° 5.1.1	73
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	
Gráfico N° 5.1.2	75
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	
Gráfico N° 5.1.3	77
RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.	
Gráfico N° 5.1.4	79
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	

Gráfico N° 5.1.5	81
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.	
Gráfico N° 5.1.6	83
RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.	
Gráfico N° 5.1.7	85
RESULTADOS DEL PRE-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.	
Gráficos N° 5.1.8	87
RESULTADOS DEL POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.	

RESUMEN

Introducción: Uno de los problemas más resaltantes en los adolescentes son los estilos de vida que se consideran de riesgo para la salud como la insuficiente práctica de actividad física, los malos hábitos de alimentación, la poca ingesta de agua al día, entre otros, un estudio realizado por el Instituto de la Familia de la Universidad de Piura y la Universidad de Navarra (España) sobre “Estilos de vida de los adolescentes peruanos” revela que menos del 25 % de adolescentes escolarizados tiene un estilo de vida saludable de nivel óptimo. **Objetivo:** Determinar el efecto de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao. **Metodología:** Estudio de diseño cuasi-experimental, con una muestra de 48 adolescentes de 1er a 4to grado de secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, la técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento el cuestionario, que evaluó conocimiento sobre estilos de vida saludables, la recolección de datos se llevó a cabo entre agosto y setiembre de 2018; Se realizaron 6 sesiones educativas, abordándose los contenidos de estilos de vida saludables, alimentación saludable, el agua, manejo y reducción del estrés, actividad física y el sueño. El procesamiento y análisis de los datos se realizaron empleando el paquete estadístico de Excel y el programa estadístico SPSS en su versión 25 para Windows, se realizó el análisis descriptivo, porque nos permitió describir cada una de las variables, determinar el número de casos, promedios y porcentajes para el análisis de cada uno de nuestros datos. Se utilizó estadística inferencial, ya que nos permitió inferir el comportamiento de las variables, las cuales fueron procesadas manualmente. Los datos obtenidos se clasificaron, tabularon y se mostraron en un cuadro de doble entrada, expresados en números y porcentaje para efecto de analizar datos agrupados y facilitar su manejo. **Resultados:** Muestran en el Pre – Test del grupo control que el 33%(8)

obtuvo un conocimiento alto, el 58%(14) un conocimiento medio, 9 %(2) un conocimiento bajo y en el Pre – Test del grupo experimental el 29%(7) presento un conocimiento alto, el 46%(11) un conocimiento medio y el 25%(6) un conocimiento bajo, Después de las sesiones educativas sobre estilos de vida saludable se aprecia en el Pos –Test del grupo control que el 25%(6) obtuvo un conocimiento alto, el 46%(11) un conocimiento medio, el 29% (7) un conocimiento bajo y en el Post – Test del grupo experimental el 100%(24) obtuvo como resultado un conocimiento alto. **Conclusiones:** Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementa el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en los adolescentes de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, luego de ser aplicado, lo cual fue demostrado a través de la prueba T de student obteniéndose un nivel de significancia de $p = 0.00$ por lo que se acepta la hipótesis de estudio, en la Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementan significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes.

PALABRAS CLAVES: Sesiones educativas, adolescentes, estilos de vida saludable.

ABSTRACT

Introduction: One of the most outstanding problems in adolescents are lifestyles that are considered to be a risk to health, such as insufficient physical activity, poor eating habits, low water intake per day, among others. study conducted by the Family Institute of the University of Piura and the University of Navarra (Spain) on "Lifestyles of Peruvian adolescents" reveals that less than 25% of adolescents in school have a healthy lifestyle of optimal level. **Objective:** Determine the effect of educational sessions " My body, My world "in the level of knowledge about healthy lifestyle in adolescents from 1st to 4th grade of secondary education, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao. **Methodology:** Study of quasi-experimental design, with a sample of 48 adolescents from 1st to 4th grade of secondary of the I.E.P. Thomas Jefferson, the technique that was used for data collection was the survey and as an instrument the questionnaire, which evaluated knowledge about healthy lifestyles, the data collection was carried out between August and September 2018; Six educational sessions were held, addressing the contents of healthy lifestyles, healthy eating, water, management and stress reduction, physical activity and sleep. The processing and analysis of the data were performed using the Excel statistical package and the statistical program SPSS in version 25 for Windows, the descriptive analysis was carried out, because it allowed us to describe each of the variables, determine the number of cases, averages and percentages for the analysis of each of our data. Inferential statistics was used, since it allowed us to infer the behavior of the variables, which were processed manually. The data obtained were classified, tabulated and showed in a double entry box, expressed in numbers and percentage for the purpose of analyzing grouped data and facilitating its management. **Results:** They show in the Pre - Test of the control group that 33% (8) obtained a high knowledge, 58% (14) a medium knowledge, 9% (2) a low knowledge and in the Pre - Test of the experimental group. 29% (7) presented high knowledge, 46% (11) an average knowledge and 25% (6) low knowledge, After the educational

sessions on healthy lifestyles is appreciated in the Post-Test of the group control that 25% (6) obtained a high knowledge, 46% (11) an average knowledge, 29% (7) a low knowledge and in the Post - Test of the experimental group 100% (24) obtained as a result a high knowledge.

Conclusions: The educational sessions "" My body, My world ""increases the level of knowledge about healthy lifestyle in adolescents of secondary education, I.E.P. Thomas Jefferson, after being applied, which was demonstrated through the student's T test, obtaining a level of significance of $X = 0.00$, so the study hypothesis is accepted in the educational sessions "My body, My world "Significantly increase the level of knowledge about healthy lifestyles in adolescents.

KEYWORDS: Educational sessions, adolescents, healthy lifestyles.

INTRODUCCIÓN

Los programas de salud son actividades realizadas por los profesionales de salud enfocados a conservar y mejorar la calidad de vida de las personas, en los jóvenes es crucial enfocarnos para lograr mantener una cultura saludable y así prevenir enfermedades. El concepto de estilo de vida se relaciona con las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos que se asocian y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales. Los estilos de vida hacen referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como características de alimentación, horas de sueño o descanso, actividad física entre otros. Y estos pueden ser saludables o nocivos para la salud y guardan estrecha relación con los hábitos y la forma de vida de la persona y su colectividad. Gran parte de las Instituciones educativas mantiene una alta incidencia de sobrepeso y obesidad y con el tiempo pueden ser los desencadenantes de enfermedades cardiovasculares, es por ello que el Ministerio de Salud resaltó la necesidad de hacer prevención en salud para evitar las enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades hipertensivas e insuficiencia cardíaca. Realizar actividad física, comer frutas y verduras, beber agua, reducir la cantidad de sal en la alimentación, así como evitar el tabaco y alcohol son las principales recomendaciones para mantener un estado de salud adecuado y prevenir este tipo de enfermedades.

La adopción de un estilo de vida saludable parece deseable desde edades tempranas existiendo un consenso cada vez mayor hacia la prevención. Lamentablemente los adolescentes no tienen conocimiento sobre este tema lo cual los lleva a tomar malas decisiones respecto a su salud. Este hecho, debido al desconocimiento y/o errónea información que presentan los adolescentes sobre los estilos de vida saludables, donde la enfermera al formar parte del primer nivel de atención, promueve la educación, como

la promoción de la salud, siendo este un componente indispensable de la asistencia, orientada a fomentar, conservar y restaurar la salud. Por tal motivo se creó las Sesiones Educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”, dando origen al tema de investigación, cuyo propósito enmarcado de esta investigación es incrementar el Conocimiento sobre estilos de vida saludable en los adolescentes, con el fin de evitar y reducir los casos de enfermedades no trasmisibles. El conocimiento adquirido permitirá la adopción de comportamientos y actitudes que eviten las enfermedades no trasmisibles, la obesidad, el sobrepeso, entre otros.

Con fines de presentación se ha distribuido el presente estudio en los siguientes capítulos: El Capítulo I Planteamiento del Problema contiene la descripción de la realidad problemática, formulación del problema, los objetivos y limitantes de la investigación. El capítulo II Marco teórico contiene antecedentes, marco teórico y definiciones de términos básicos. El capítulo III Hipótesis y Variables contienen Hipótesis y la Operacionalización de Variables. El capítulo IV Metodología de la Investigación contiene el Tipo y Diseño de la Investigación, Población y Muestra, Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información, Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información de Campo y Análisis y Procesamiento de Datos. El Capítulo V Resultados contiene Resultados Descriptivos y Resultados inferenciales. El Capítulo VI Discusión de Resultados contiene Contrastación de la Hipótesis, Contrastación de los Resultados con Estudios Similares y Responsabilidad Ética. Conclusiones, Recomendaciones, Referencias bibliográficas y Anexos.

En anexos se adjunta la matriz de consistencia, el consentimiento informado, la prueba binomial (validación del instrumento a través del juicio de expertos), la Base de Datos del grupo control y experimental, el cuestionario, las pruebas utilizadas en la investigación y las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por presentar una serie de cambios físicos y psicológicos, dejándolos vulnerables a estímulos de su entorno; provocando miedo y ansiedad para enfrentar nuevas situaciones. En la actualidad uno de los problemas más resaltantes en los adolescentes son los estilos de vida que se consideran de riesgo para la salud como la insuficiente práctica de actividad física, los malos hábitos de alimentación, la poca ingesta de agua al día, el consumo de sustancias nocivas (el alcohol, el tabaco y drogas), entre otros, debido al insuficiente conocimiento sobre los estilos de vida saludables. Estos problemas se inician generalmente en la adolescencia, se relacionan con altas prevalencias de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad y el sobrepeso, problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, cáncer y los trastornos del ánimo, cuya consecuencia más grave puede ser el suicidio. La Encuesta Global de Salud y el estudio del Instituto Nacional de Salud señalan que el problema de sobrepeso y obesidad estaría incrementándose progresivamente en la población de 10 a 19 años, constituyendo un serio problema de salud pública, por los problemas de salud a los que estarían predispuestos ⁽¹⁾.

A nivel Nacional El Instituto de la Familia de la Universidad de Piura realizó una investigación “Estilos de vida de los adolescentes peruanos”, junto con la Universidad de Navarra (España) e Intermedia Consulting (Italia). A través de un estudio donde se encuestó a 3,379 estudiantes del 3°, 4°, y 5° de secundaria de escuelas públicas y privadas, de las principales ciudades del país.

El estudio revela que menos del 25 % de adolescentes escolarizados tiene un estilo de vida saludable de nivel óptimo. La mayoría, influida

en gran medida por los mensajes del entorno, presenta rasgos en su estilo de vida que dificultan su desarrollo integral y podrían arriesgar su futuro. Los adolescentes en nuestro país en gran número se ven influenciados por los mensajes del exterior, o al querer pertenecer a un determinado grupo o no recibir información sobre estilos de vida saludable adquieren formas de comportamiento en su vida diaria tanto en su alimentación, el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol. Por consiguiente, hay que tener cuidado en los comportamientos que poseen los adolescentes y enseñar cuales son los estilos de vida ⁽²⁾.

A nivel Regional, la DIRESA Callao, manifestó que con la finalidad de capacitar a los docentes en la Promoción de entornos y estilos de vida saludables, los sectores Salud y Educación de la Región Callao, se unieron una vez más, durante el Taller dirigido a los responsables de Instituciones Educativas y de Promoción de la Salud, donde se brindaron metodologías, herramientas y comportamientos para el abordaje o intervención preventivo promocional de salud y con estos talleres que se realizaron en forma descentralizada en las Instituciones Educativas de las Redes de Salud de Bonilla-La Punta, BEPECA y Ventanilla, se busca un mejor aprendizaje y retroalimentación en la prevención de la tuberculosis y en la promoción de estilos de vida saludables ⁽³⁾. Además, dicho taller, contó con el apoyo de la Agencia Adventista para el Desarrollo y Recursos Asistenciales - Perú, ADRA- (Proyecto ADELANTE) con quienes se viene articulando acciones de promoción de la salud y prevención de las enfermedades ⁽⁴⁾.

En la Institución Educativa Thomas Jefferson (de la Región Callao), se observó en los estudiantes adolescentes de educación secundaria el consumo de comidas chatarra, bebidas gasificadas y sedentarismo, durante su tiempo de receso y al termino de sus clases; a raíz de esto se les planteo como pregunta si tenían conocimiento sobre los estilos

de vida saludables (alimentación saludable, actividad física, la importancia del agua, el manejo del estrés y la importancia del sueño), donde gran parte mostró un déficit en el conocimiento sobre estilo de vida saludable.

Ante esto el profesional de enfermería, al formar parte del primer nivel de atención, promueve la educación con la promoción de la salud, siendo este un componente indispensable de la asistencia, orientada a fomentar, conservar y restaurar la salud. Por tal motivo se creó las Sesiones Educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”, dando origen al tema de investigación, cuyo propósito enmarcado de esta investigación es incrementar el Conocimiento sobre estilos de vida saludable en los adolescentes, con el fin de evitar y reducir los casos de enfermedades no transmisibles. El conocimiento adquirido permitirá la adopción de comportamientos y actitudes que eviten las enfermedades no transmisibles, la obesidad, el sobrepeso, entre otros.

PALABRAS CLAVES: Sesiones educativas, enfermería, adolescentes, estilos de vida saludable.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento de estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo general:

Demostrar la eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P Thomas Jefferson, Callao.

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes antes de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” Callao en el grupo control y experimental.
- Elaborar las sesiones educativas sobre estilos de vida saludable.
- Evaluar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes posterior a las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” Callao, en el grupo control y experimental.
- Comparar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable, en el grupo control y experimental.

1.4 LIMITANTES DE LA INVESTIGACIÓN

La principal limitante fue el acceso a la población que se requería, por lo cual coordinamos y programamos todas las sesiones gracias a la buena disposición de la directora del I.E.P. Thomas Jefferson.

La segunda limitante que se presentó fue las instalaciones del I.E.P. Thomas Jefferson al ser aulas de poco tamaño, se pudo utilizar proyecciones y dinámicas que no requirieron de mucho espacio dentro del aula.

La tercera limitante que se tuvo fue la limitada empatía de los alumnos, por lo que se mantuvo una interacción fluida y didáctica con los adolescentes permitiendo una buena comunicación.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

A NIVEL INTERNACIONAL

ESCALADA ALCIVAR, Andrea Fernanda, RAMIREZ RECALDE, Fernanda. **Implementación de un Programa de Estilos de Vida Saludables para Mejorar la Calidad de vida, Dirigido a los Residentes de la Comunidad Terapéutica del "Proyecto Social Soñando por el Cambio", Santo Domingo, Periodo Marzo 2014 a Enero 2015.** Tesis Licenciatura. Santo Domingo – Ecuador. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2015. La presente investigación tuvo como objetivo Implementar un Programa de Estilos de Vida Saludables para los Residentes de la Comunidad Terapéutica del "Proyecto Social Soñando por el Cambio", elaborando un diagnóstico situacional, diseñando, ejecutando y evaluando el programa de estilos de vida saludables, con el fin de mejorar la calidad de vida de los residentes de la comunidad. Y como conclusiones; nos dice que con la realización del diagnóstico situacional se pudieron identificar los principales problemas que presentan los residentes de la comunidad terapéutica "Soñando por el Cambio". Determinándose así la necesidad de desarrollar un programa de estilos de vida saludables, el cual permite concluir que la adecuada planificación, y la selección de estrategias que responden a los problemas encontrados son una forma de solucionar y contribuir a disminuir los riesgos en los jóvenes, mejorar su salud y su calidad de vida. Tras la ejecución de los talleres de capacitación les permitió a los jóvenes adquirir conocimientos básicos en un 80%; que posterior mente les otorgara la posibilidad de tomar decisiones asertivas en cuantos a sus hábitos dando como resultado estilos de vida saludables y mejorando la calidad de vida de los residentes y también en un 85.5% estuvieron satisfechos con el programa realizado ⁽⁵⁾.

ELIZONDO MONTEMAYOR, Leticia, G. GUTIÉRREZ, Norma, MORENO SÁNCHEZ, Diana Marisol, MONSIVÁIS RODRÍGUEZ, Fabiola Valeria, MARTÍNEZ, Ubaldo, NIEBLAS, Bianca, LAMADRID-ZERTUCHE, Ana Cecilia. **Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria.** Estudios Sociales. Vol.22:43. Ene. /Jun. 2014. En conclusión, nos dice que las intervenciones colectivas a través de conferencias, superclases y consejería por redes sociales durante el primer año del ciclo escolar de ingreso a preparatorias, aunque no logró mostrar una reducción en la prevalencia de sobrepeso/obesidad, sí consiguió aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir la ingestión de refrescos y papas fritas. A nuestro conocimiento, es el primer estudio, a la fecha, de este tipo en adolescentes de primer ingreso a preparatoria en México que involucre redes sociales y varios aspectos del ambiente escolar en conjunto. Cabe resaltar la significación de esta iniciativa para la prevención del sobrepeso y obesidad y el cambio en los hábitos de alimentación en las preparatorias, ya que, al involucrar al sector educativo, logran un alcance mayor que las iniciativas menores de grupos particulares. Se requiere comprender mejor los factores que influyen el comportamiento hacia los alimentos en los adolescentes para desarrollar intervenciones nutricias efectivas para cambiar el comportamiento alimenticio ⁽⁶⁾.

LILIA CAMPO TERNERA, YANETH HERAZO BELTRÁN, FLORALINDA GARCÍA PUELLO, MARIELA SUAREZ VILLA, ORLANDO MÉNDEZ, FRANCISCO VÁSQUEZ DE LA HOZ. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes, *Revista Salud Uninorte*. Vol.33(3). Sep./Dec.2017. En su conclusión nos dice; que los resultados muestran que si bien la mayoría de la población escolar presenta niveles adecuados de las principales variables que conforman los estilos de vida saludables, los niveles de actividad física y el manejo emocional fueron la excepción; por tanto, resulta fundamental enfocar diversas estrategias de educación en salud para el control de los aspectos deficientes; además de

ampliar el espectro investigativo a la búsqueda de relaciones entre variables y factores determinantes de los estilos de vida en este grupo poblacional. Igualmente, se concluye que resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir ⁽⁷⁾.

YURLEY CAMPO F., LUIS M. POMBO O, ANIBAL A. TEHERÁN V. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina, Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud. Vol.48(3): 301-309.Jul/Sep. 2016. En su conclusión nos dice; que esta investigación permitió identificar que los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, presentan estilos de vida saludable, excepto en las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio. Con lo anterior, se pudo evidenciar que la sola información y el estudio de contenidos sobre la salud y la enfermedad no son suficientes para que los estudiantes de medicina eviten conductas de riesgo, regulen su comportamiento y tomen acciones en beneficio de su propia salud. Los resultados de este estudio pueden animar y orientar una reflexión sobre la mejora en los estilos de vida de los estudiantes y su desarrollo integral y, de esta forma, contribuir al mejoramiento de la escuela en términos de impacto positivo, mediados por los procesos curriculares, de planeación, de gestión educativa, y demás componentes del proceso formativo. Es importante generar ambientes de aprendizaje conducentes a la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, fortalecer la promoción de la salud, y crear espacios para la apropiación de principios de calidad y estilos de vida saludable ⁽⁸⁾.

ÁLVAREZ GUTAMA GABRIELA MARGARITA, ANDALUZ VANEGAS JEIMMY PAMELA. **Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015. Tesis licenciatura.** Guayaquil. Universidad de Guayaquil. 2015. De acuerdo a los datos obtenidos sobre la actividad se evidencia que la gran mayoría de la población tanto estudiantes como profesionales docentes, personal administrativo y de apoyo casi no realizan ningún tipo de ejercicio sin embargo una mínima cantidad de los estudiantes de primer año realizan ejercicios vigorosos, atribuyendo que debido a sus actividades que vienen aprendiendo del colegio como la cultura física, edad y su hiperactividad tienden a seguir practicándolos en su vida diaria. Es alarmante conocer que los estudiantes de segundo, tercer año, e internos no realizan ningún tipo de ejercicio; situación que puede deberse a la carga de trabajo laboral y las labores académicas, las cuales según la malla curricular requieren más tiempo y dedicación al momento de elaborar trabajos investigativos de campo. Los docentes, personal administrativo y apoyo son personas que desempeñan un rol laboral que demanda muchas horas de trabajo, llegando estas a producir cansancio y límite de tiempo para dedicarse a otras labores como es el ejercicio, el cual debe ser programado, sin embargo, una cantidad ínfima de esta población lo realiza. Ante la situación alarmante de poca o casi nada práctica de ejercicio físico se evidencia casos de sobrepeso, inclinándose así hacia los grados de obesidad tipo I, II y III; por lo tanto, se considera que las personas que forman parte de las escuelas de enfermería se vuelven sedentarias, conducta que llevara al futuro profesional o profesional a padecer enfermedades crónicas degenerativas tal como expresa la (OMS, 2015) que las enfermedades crónicas son de larga duración y progresión lenta. Las cuales son principalmente las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, que se han convertido en las principales causantes de mortalidad en el mundo ⁽⁹⁾.

A NIVEL NACIONAL

RAMÍREZ GUZMÁN, Raúl Antonio. **Relación entre índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes según infraestructura deportiva de sus instituciones educativas, Lima.** Tesis para optar el título de licenciado de nutrición. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.2013. Esta investigación nos dice que el sobrepeso y obesidad tienen como principales causas el consumo excesivo de energía, menor consumo de fibra y disminución de actividad física. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Una institución educativa con infraestructura deportiva adecuada para la realización de actividad física tanto en horarios académicos como en tiempo de recreación, podría contribuir a mejorar valores normales de índice de masa corporal. Su objetivo; es determinar la relación entre índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes según infraestructura deportiva de sus instituciones educativas. Lima, 2013. Y tiene como conclusión; aunque se halló relación entre el índice de masa corporal y el nivel de actividad física en escolares adolescentes, la presencia de infraestructura deportiva en su colegio no asegura que los utilicen ⁽¹⁰⁾.

QUILLAS BENITES RK, VÁSQUEZ VALENCIA C, CUBA FUENTES MS. **PROMOCIÓN DE CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO HACIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA CONSULTA AMBULATORIA.** Acta Med Perú. 2017; 34(2):125-31. Abril 2017. La mejor manera de evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, es a través de la práctica de estilos de vida saludables, para los clínicos es importante buscar herramientas que ayuden a motivar y acompañar a los pacientes en este desafío al cambio, por esta razón debemos conocer los modelos teóricos de cambio de comportamiento, incluyendo la forma de valorar las diversas fases o estadios y las diferentes estrategias a desarrollar para

poder acompañar a nuestros pacientes en estos cambios de estilos de vida (11).

JAIME PAJUELO RAMIREZ. **LA OBESIDAD EN EL PERU**. An. Fac. med. vol.78 no.2. Abril 2017. Los factores que condicionan los cambios en los estilos de vida están cada vez más vigentes y con una tendencia a una mayor presencia en el futuro, lo cual hace que el panorama de la obesidad se vea sombrío. Pese a todas las recomendaciones dadas la prevalencia de la obesidad continúa aumentando. Es menester hacer tomar conciencia a la población que la obesidad es una enfermedad que ocasiona complicaciones que comprometen muy seriamente la salud. Para ello es necesario seguir las recomendaciones que tienden a orientarnos en una alimentación saludable y en una promoción de la actividad física. Comprometer a aquellas personas e instituciones que tengan que ver de alguna manera con los estilos de vida, que se sumen al esfuerzo dirigido a ofrecerle una buena salud a la población (12).

MAQUERA MAQUERA ERICK HARRISON, QUILLA OCHOCHOQUE ROMARIO PAUL EDSON. **EFICACIA DEL PROGRAMA “ADOLESCENCIA SALUDABLE” PARA MEJORAR ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 4TO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMARU - JULIACA 2015**. Licenciatura de Enfermería. Perú. Universidad Peruana Unión. 2015. El programa aplicado es eficaz para mejorar estilos de vida en adolescentes, se deben incorporar programas como estos en el sector de educación. Por el mismo hecho que los grandes investigadores y científicos se han dado cuenta que la práctica de estilos de vida saludable te pueden alargar la vida (13).

CACERES PLASENCIA, Juana Marisol. **ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES DEL PROGRAMA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL HOSPITAL I CARLOS ALCÁNTARA BUTTERFIELD**. Especialidad en Enfermería Cardiológica. Perú. Universidad Nacional Mayor de San

Marcos. 2016. Se concluye que el 71 por ciento de los pacientes refieren practicar estilos de vida no saludables y solo el 29 por ciento estilos de vida saludables. El 73 por ciento de los pacientes realizan actividad física y caminatas diariamente, y el 71 por ciento realizan caminatas mínimo 30 minutos diarios ⁽¹⁴⁾.

QUISPE APAZA, Reyna. CONOCIMIENTO EN ESTUDIANTE DEL VIII SEMESTRE SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNA - PUNO 2015. Licenciatura de Enfermería. Perú. Universidad Nacional del Altiplano. 2015. Respecto a hábitos alimentarios muestra que el 54.5% de estudiantes tienen conocimiento regular. En relación a la actividad física con 48.5% de estudiantes tienen conocimiento deficiente. Respecto a hábitos tóxicos (tabaco, alcohol) que el 66.7% tienen conocimiento deficiente. Y en cuando a hábitos de higiene el 84.8% de estudiantes tienen conocimiento bueno. Por lo que se concluye que los estudiantes del octavo semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano tienen conocimiento deficiente ⁽¹⁵⁾.

2.2 MARCO TEÓRICO

NOLA J. PENDER - MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (1996)

El modelo de prevención de la salud propuesto por Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como creencias o ideas que tienen las personas sobre la salud que la lleva o induce a conductas o comportamientos determinados.

La concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como un ser integral analiza los estilos de vida, las fortalezas, la residencia y las capacidades de la gente en la toma de decisiones o conocimientos.

Según Pender, el Modelo de Promoción de la Salud retoma las características y experiencias individuales, además de la valoración de las creencias en salud, en razón a que estas últimas son determinantes a la hora de decidir asumir un comportamiento saludable o de riesgo para la salud, debido a su alto nivel de interiorización y la manera de ver la realidad que lo rodea.

La valoración de las creencias en salud relacionadas con los conocimientos y experiencias previas, determinan las conductas adoptadas por la persona; según el Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Pender, estas creencias están dadas por:

- Los beneficios de la acción percibidos o los resultados esperados, es motivo para que así adquieran conductas saludables y de este modo ser modelos a seguir y sean imitadas.
- La presencia de barreras para la acción, las cuales pueden ser personales, interpersonal salud desempeña un papel fundamental al determinar el estado de salud de cada persona, lo cual permitirá

identificar las dificultades que se presentan y diseñar los mecanismos que permitan cambiar o disminuir una conducta de riesgo con el fin de mejorar la calidad de vida, para establecer un estado óptimo de salud a nivel físico, mental y social.

- Las emociones, motivaciones, deseos o propósitos contemplados en cada persona promueven hacia una determinada acción. Los sentimientos positivos o negativos acompañados de un componente emocional son clave para identificar la conducta que necesita modificarse. Por lo tanto, en cada programa de salud o sesiones educativas deben implementarse actividades dinámicas y atractivas que atraigan a los usuarios y así generar beneficios para toda la población.
- Las influencias interpersonales y situacionales, son fuentes importantes de motivación para las conductas de salud, el impacto de las redes familiares y sociales o del entorno dentro del cual se desenvuelve la persona, pueden actuar positivamente generando un sentimiento de apoyo y aceptación, lo que brinda confianza a sus habilidades, esta sería una fuente valiosa para la creación de una conducta que promueva la salud; sin embargo, en el caso contrario, cuando el entorno familiar o social es adverso y nocivo, crea dificultades para adoptar dicha conducta, de ahí que sea a veces más conveniente cambiar algunas condiciones del medio social y económico, que apuntar al cambio de conducta en una persona.
- Edad: particularmente tiene que ver en gran medida por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre la persona; a partir de la etapa en la que la persona se encuentre se verá afectado el estilo de vida.
- Género: éste es un determinante del comportamiento de la persona, ya que el ser hombre o ser mujer hará que el individuo adopte determinada postura respecto a cómo actuar.

- Cultura: es una de las más importantes condiciones que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no; en ésta se incluyen los hábitos de alimentación, el tiempo de ocio y descanso, el deporte, entre otros.
- Clase o nivel socioeconómico: es un factor fundamental al momento de llevar un estilo de vida saludable, ya que si se pertenece a una clase media o alta se tendrán muchas más alternativas al momento de poder elegir una alimentación adecuada, y no sólo la alimentación sino también el acceso a la salud; mientras que para una persona de un nivel socioeconómico bajo, sus opciones se verán limitadas por la escasez de sus recursos económicos

En resumen, esta teoría nos dice que a través de la identificación de los factores cognitivo – perceptual (aquellas ideas o creencias) que les induce a comportamientos, conductas para la toma de salud, es por ello importante intervenir en este momento para que puedan ser modificados estos factores para el bienestar de su salud y el individuo tome participación en ella si es que ha recibido una orientación, motivación (es por ello importante también conocer cuáles son las fortalezas, estilos de vida para intervenir).

Nosotros a través de esta teoría queremos que los adolescentes aprendan sobre los estilos de vida saludables, se sientan motivados y adopten estos estilos para la prevención de enfermedades no transmisibles a través de la adquisición o modificación de sus conductas que favorecerán a su salud. Y que de esta manera sirvan de modelo para familiares y su entorno social.

VIRGINIA HENDERSON 14 NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS (1955)

Según Virginia Henderson indica que la enfermera tiene como función principal ser la cuidadora directa de los usuarios y se verá recompensada con la ganancia de la independencia del usuario.

La enfermera puede ayudar al paciente a avanzar hacia la independencia valorando, planificando, implementando y evaluando cada una de las 14 necesidades; que están involucradas y son de gran importancia en los estilos de vida saludable para evitar enfermedades no transmisibles.

A continuación, las 14 necesidades:

1. Respirar con normalidad

El intercambio gaseoso del cuerpo es esencial para la salud paciente y para la vida misma.

La enfermera debe familiarizarse con la función respiratoria de la persona y saber identificar los posibles inconvenientes de este proceso.

Esto incluye ayudar con las posturas correctas del cuerpo, estar atento a ruidos extraños durante la respiración y estar pendiente de las secreciones nasales y mucosidades.

También debe vigilar la frecuencia y el ritmo respiratorio, chequear que las vías no estén obstruidas, observar la temperatura y la circulación del aire de la habitación, entre otros aspectos.

2. Comer y beber adecuadamente

Todo organismo requiere de fluidos y nutrientes para la supervivencia. La enfermera debe estar en conocimiento del tipo de dieta e hidratación, según los requerimientos nutricionales del paciente y del tratamiento mandado por el médico.

Se debe tomar en cuenta el apetito y el ánimo, los horarios y cantidades, la edad y el peso, creencias religiosas y culturales, capacidades de masticar y deglutir, entre otros.

3. Eliminación normal de desechos corporales

Parte del correcto funcionamiento del organismo es la normal eliminación de las heces, orina, sudor, flema y menstruación.

Se debe conocer muy bien el nivel de control y efectividad del paciente con respecto a sus funciones excretoras. Este punto incluye la especial atención a la higiene de las partes íntimas.

4. Movilidad y posturas adecuadas

Un paciente se sentirá más o menos independiente en la medida en que pueda moverse por sí solo para realizar sus actividades del día a día.

La enfermera debe ayudar a la mecánica corporal de la persona y motivarlo a realizar actividad física, ejercicios y deporte.

Al motivarlo debe tomar en cuenta las diferentes limitaciones dadas por la enfermedad particular, el tratamiento, la terapia o las deformidades del cuerpo.

5. Dormir y descansar

El descanso es muy importante para la pronta recuperación de la persona. Todo organismo recobra fuerzas físicas y mentales mientras duerme.

El reposo tranquilo e ininterrumpido del paciente debe ser una prioridad, sobre todo en las noches.

Se debe conocer los hábitos de descanso y también las dificultades para conciliar el sueño, como sensibilidades a los ruidos, a la iluminación, a la temperatura, entre otros.

6. Vestirse y desvestirse con normalidad

Poder seleccionar y usar la ropa que se desea también influye en el sentido de independencia de un paciente.

La vestimenta representa la identidad y personalidad, pero también protege contra los elementos y cuida la intimidad individual.

7. Mantener la temperatura del cuerpo en los rangos normales

La temperatura normal del cuerpo está entre los 36,5 y 37 °C. La enfermera debe estar consciente de los factores que influyen en que el paciente tenga frío o calor.

La termorregulación del organismo siempre va acompañada de los cambios de ropa, el uso de sábanas y cobijas, la apertura de ventanas y puertas,

beber agua, el uso de ventiladores o aires acondicionados y hasta la toma de una ducha.

8. Mantener una buena higiene corporal

La manera como se vea, sienta y huela el cuerpo del paciente son signos externos de su higiene.

Este factor no solo es una manifestación fisiológica; en la enfermería también es considerado un factor con mucho valor psicológico.

Al bañar a una persona, la enfermera debe considerar la frecuencia de la limpieza del cuerpo, los medios y utensilios que se utilicen, el nivel de movilidad e independencia del paciente, entre otros factores.

9. Evitar los peligros en el entorno y evitar poner en peligro a otros

Es importante que se conozca y evalúe muy bien si el paciente puede dejarse solo por mucho tiempo, con la suficiente confianza de que no vaya a lastimarse al moverse o al intentar realizar actividades, ni tampoco comprometer la seguridad de los demás.

10. Comunicar emociones, necesidades, temores y opiniones

La enfermera debe ser capaz de promover y motivar la comunicación sana y adecuada del paciente, para ayudar a su equilibrio emocional.

Es importante que la persona se mantenga en interacción social con los demás para garantizar también la salud mental.

11. Actuar o reaccionar de acuerdo con las propias creencias

Se debe respetar los valores y creencias particulares del paciente. Con base a estas, toma sus decisiones y ejerce ciertas acciones o pensamientos.

La cultura y religión forman parte de la identidad de la persona. Este factor casi siempre influye en la actitud frente a la muerte.

12. Desarrollarse de manera que exista un sentido de logro

Es importante que la enfermera promueva en el paciente el alcance de metas y logros con su propio esfuerzo.

Si un paciente se siente productivo y útil tendrá un sentido de realización personal que le influirá en su autoestima y salud mental.

13. Participar en actividades recreativas o juegos

La salud del cuerpo y de la mente también se logra con actividades que entretengan al paciente.

La enfermera debe conocer los gustos e intereses de la persona y motivarlo a que participe en actividades que sean motivadoras.

14. Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad personal

Este punto es similar al anterior, pero se basa en el sentido de la productividad mental de la persona al momento de adquirir conocimientos nuevos.

Mantener al paciente desarrollando habilidades, destrezas y conocimientos es favorable para la salud.

En el caso de pacientes niños o jóvenes, es importante que mantengan activos sus estudios académicos en la medida de lo posible.

Entonces, según Henderson lograríamos un cambio o cuidado de las necesidades; primero con la valoración de las diferentes necesidades y problemas del usuario adolescente, luego con la planificación según las necesidades encontradas en los usuarios.

Llegando a la fase de implementación donde tenemos la misión de ayudar a los adolescentes para mantener su salud y evitar las enfermedades no transmisibles. Y por última, evaluar al paciente el grado de autonomía y autocuidado que haya adquirido a través de las sesiones educativas ⁽¹⁶⁾.

1) SESIONES EDUCATIVAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD

La sesión educativa es una técnica que se utiliza en la enseñanza o educación; fomentando al análisis, el dialogo y la reflexión sobre un tema determinado ⁽¹⁷⁾.

Esta técnica utilizada en la promoción de la salud logra que el personal de salud instruya a la población en diversos temas, haciéndolos capaces de la propia autogestión de su salud, permitiendo a las personas incrementar el control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla.

Se sugiere que durante las sesiones educativas se oriente en las siguientes fases:

Motivación

En esta fase, el profesional de la salud busca: generar motivación, crear expectativa sobre la temática a desarrollar, lograr un ambiente de confianza y propiciar la participación del grupo; instaurar la reunión, informando a los participantes sobre los propósitos de la sesión y presentar de manera clara las normas de trabajo; precisar una agenda, donde se visualice la aplicación de cada uno de los momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Contexto

Una estrategia para facilitar el proceso de aprendizaje es ubicar a los participantes en un contexto de las problemáticas de su entorno o de su interés; esta participación puede estimularse desarrollando preguntas que permitan:

- Identificar experiencias de los alumnos sobre este aspecto.
- Generar un diálogo para precisar el diagnóstico de la realidad.
- Problematizar y explorar necesidades y expectativas.
- Precisar los objetivos del aprendizaje.

Adquisición

En esta fase, el profesional de salud procura que los participantes interpreten la información que están recibiendo, para ser clasificada y organizada, según su nivel, desarrollo y comprensión ⁽¹⁸⁾.

2) PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

El término prevención se refiere a "prevenir de "preparar; llegar antes de; disponer de manera que evite (daño, mal), impedir que se realice" La prevención en salud "exige una acción anticipada, basada en el conocimiento de la historia natural a fin de hacer improbable la expansión posterior de la enfermedad". Las acciones preventivas se definen como

intervenciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades específicas, reduciendo su incidencia y predominando en las poblaciones. El objetivo de la prevención en salud es el control de la transmisión de enfermedades infecciosas y la reducción del riesgo de enfermedades degenerativas u otros agravios específicos a la salud.

De igual manera promoción se refiere a "Promover", dar impulso a, fomentar, originar, generar. Promoción de la salud se define, tradicionalmente, de manera más amplia que prevención, pues se refiere a medidas que "no se dirigen a una determinada enfermedad o desorden, pero sirven para aumentar la salud y el bienestar general" ⁽¹⁹⁾.

La promoción de la salud no solamente son las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud ⁽²⁰⁾.

3) AUTOCUIDADO

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son habilidades aprendidas a través de la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una

forma de comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras de la persona ⁽²¹⁾.

4) EL ROL DE LA ENFERMERA EN LOS COLEGIOS

La meta de Enfermería en los colegios es la prevención, promoción, protección y mantenimiento la salud de nuestros estudiantes. El profesional de enfermería contribuye a que los estudiantes, su entorno familiar y la comunidad escolar adquieran hábitos y conductas que fomenten el "auto-cuidado." El "auto-cuidado" es la capacidad de velar por su propia salud de cada individuo.

El "auto-cuidado" está enmarcado dentro de los conceptos de la prevención, protección y promoción de la salud. Cada estudiante tiene la responsabilidad de fomentar y conservar su salud para lograr sus metas académicas, sociales y espirituales. Por medio del Programa de Enfermería Escolar nuestros estudiantes tienen un recurso humano que les pueda atender, orientar y educar en temas de salud y bienestar.

Las labores de la Enfermería Escolar ayudan al estudiante a llevar a cabo y mantener, por sí mismo, acciones de auto-cuidado para conservar la salud y la vida; recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de cualquier enfermedad. Las labores del Programa están enmarcadas en estos tres objetivos:

- Mantener el máximo bienestar físico, mental, social y espiritual de nuestros estudiantes.
- Desarrollar valores esenciales y garantizar que los servicios de salud que se ofrezcan sean de calidad y en igualdad de condiciones.
- Fortalecer el aprovechamiento académico por estar en completo estado de salud, con una autoestima y madurez emocional saludable.

Los profesionales de la enfermería se distinguen por llevar a la práctica cuatro estándares:

- Conocimiento amplio de la salud desde una perspectiva integral del ser humano
- Destrezas clínicas y proceso de enfermería

- Comunicación clara y efectiva con niños y adultos de diferentes condiciones
- Responsabilidad ética legal

El Enfermero(a) escolar tiene como responsabilidad:

- Estudiar la problemática de salud del escolar.
- Planificar y desarrollar clínicas de tamizaje (cernimiento) aplicando la metodología de enfermería, según el modelo de Dorothea Orem, el cual consiste de cinco fases que se interrelacionan entre sí: estimado, diagnóstico de enfermería, planificación del cuidado, intervención y evaluación.
- Ofrecer charlas educativas
- Coordinar servicios de óptica y otros servicios disponibles, de acuerdo a fondos asignados.
- Colaborar en programas de adiestramientos a maestros y otro personal.
- Visitar los hogares.
- Programar campañas educativas contra el dengue, meningitis, gastroenteritis, entre otros.
- Ofrecer servicios de enfermería a estudiantes embarazadas sin cuidado médico.
- Coordinar servicios interagenciales.
- Elaborar planes de cuidado a estudiantes con condiciones crónicas.
- Desarrollar proyectos educativos en servicios y alianzas con agencias públicas y privadas ⁽²²⁾.

5) ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Siendo este comportamiento de gran importancia en la producción de la salud o enfermedad de la población.

Los hábitos no saludables; consumo de alcohol, consumo de tabaco, no practicar ninguna actividad física, dormir pocas horas ⁽²³⁾.

6) ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable son aquellos comportamientos que mejoran la salud, preservando la vida y mantienen sanas a las personas; con el fin de preservar, disminuir las enfermedades y dolencias en la vejez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aportó una definición más concreta de estilo de vida relacionado con la salud, acordando, durante la XXXI Reunión del Comité Regional para Europa, que es "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales ⁽²³⁾.

Cada vez es mayor la evidencia del peso que ejerce nuestra conducta, nuestros estados psicológicos y el contexto en el que vivimos sobre nuestra salud. La salud de los individuos depende en gran medida de comportamientos tales como realizar hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etc ⁽²⁴⁾.

De esta forma podemos elaborar un listado También podemos elaborar un listado de estilos de vida saludable que ayudan a minorar el riesgo de padecer enfermedades en la vejes y prevenir enfermedades no transmisibles.

Entre los factores protectores que son los estilos de vida saludable tenemos:

- Alimentación saludable
- Agua
- Manejo del estrés
- Actividad física
- Sueño

BENEFICIOS DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

- Mantener la salud de las personas
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades no trasmisibles
- Preservar la vida y mantener los hábitos adecuados ⁽²⁵⁾.

7) ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana ⁽²⁶⁾.

Nos permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos ⁽²⁷⁾.

Por lo tanto, es importante consumir al día:

Cinco comidas diarias (3 principales: desayuno, almuerzo, cena; 2 intermedios: el primero entre desayuno y almuerzo y el segundo intermedio entre almuerzo y cena) ⁽²⁸⁾.

Durante el día se debe consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras contribuye a llevar una alimentación equilibrada y juega un papel importante en cualquier etapa de la vida ⁽²⁹⁾.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta.

La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

Clasificación y función de los nutrientes

Tipo de Nutriente

Proteínas

Ayuda al crecimiento y desarrollo de los órganos, así como a la recuperación de daños. Se encuentran en las carnes, pescados, mariscos, huevos, leche, menestras, etc.

Carbohidratos

Nos brinda energía y calor para el movimiento y desarrollo de todas las actividades diarias que realizamos. Se encuentran en el arroz, tubérculos, azúcar, cereales, etc.

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro, participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Se encuentran en las carnes rojas, piel de pollo, leche, queso, aceites, palta. etc.

Vitaminas

Son vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y ácido fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo, ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

Minerales

Entre los principales se encuentran el Calcio, hierro, yodo y el zinc. Estos participan en diversas funciones y forman parte de los tejidos del cuerpo. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal ⁽³⁰⁾.

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

Alimentos plásticos o constructores (Contienen en mayor cantidad proteínas).

La leche, carnes (de res, aves, cuy), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.

Alimentos reguladores o protectores (contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales).

Las frutas (melón, mandarina, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, col, tomate).

Alimentos energéticos (contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas).

Los cereales (maíz, arroz, trigo), granos (pallares, frijoles, lentejas), tubérculos (como papa, yuca), grasas (aceites, margarina, mantequilla, mayonesa) ⁽³¹⁾.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide de la alimentación es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, Siendo el vértice el área de restricción y limitación.

La Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días.

La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio

cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros.

Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal). Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, organizándose en 6 bloques distribuidos en 4 filas:

1. Fila: Pan, cereales, pasta y patatas
2. Fila: Hortalizas, frutas
3. Fila: Leche, Yogurt y queso, carnes, huevos, pescado, aves y legumbres
4. Fila: Grasas, aceites y dulces

Los alimentos podrán reemplazarse por otros del mismo bloque, pero no por otro de un bloque diferente, aunque pertenezca a su misma fila.

La pirámide incluye un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intentan lograr que la población conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Desde hace años, la pirámide de la alimentación, se ha convertido en la principal referencia en materia nutricional, como una fórmula gráfica de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de forma racional y saludable.

Primer Nivel

Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez está condicionado por su edad y sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.

Segundo Nivel

Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad.

Tercer Nivel

El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben consumir lácteos diariamente.

Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías.

En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, porque aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad.

Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo, si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

El Pico De La Pirámide

En este grupo, se recomienda preferir los aceites vegetales de oliva, girasol, soya y maíz, así como los alimentos como las aceitunas, porque contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo.

En todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol ⁽²⁸⁾.

Leyes Fundamentales De La Alimentación:

Los cuatros leyes se relacionan entre sí; la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

- **Calidad o Completa:** La alimentación debe ser completa en el cual contenga todos los nutrientes necesarios que requiere el organismo para el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. Esta dieta deberá contener carbohidrato, proteínas, vitaminas, lípidos o grasas, minerales y agua.
Si existe carencia de estos nutrientes se podría generar según su magnitud algún tipo de desequilibrio.
- **Cantidad o Suficiente:** Se deben incorporar las cantidades necesarias de los nutrientes y cubrir las necesidades calóricas y nutricionales, que permitan el funcionamiento normal de los órganos, crecimiento y desarrollo en los niños y adolescentes.
- **Adecuada:** Toda alimentación debe ser adecuada según cada individuo organismo, teniendo en cuenta sus exigencias y necesidades cada individuo.
- **Armónica:** Esta nos dice que las cantidades de los diversos nutrientes de la alimentación se debe mantener una proporción adecuada entre si y ni provocar ninguna alteración ⁽³²⁾.

8) AGUA

El agua es el componente principal del cuerpo humano, al nacer el cuerpo humano posee un 75% de agua y en la edad adulta un 60%.

Es por ello de suma importancia que el organismo consuma agua. Ya que es un componente esencial para vivir y la perdemos en la producción por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o de la piel, que se recuperan mediante el agua que bebe y gracias a aquella contenida en bebidas y alimentos ⁽³³⁾.

Es por ello que se recomienda Toma de 6 a 8 vasos de agua pura cada día y disfruta de sus beneficios ⁽³⁴⁾.

Beneficios de tomar Agua

- Facilita el transporte de nutrientes en tu organismo.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Hidrata el organismo.
- Facilita la digestión.
- Aumenta la capacidad de concentración en los estudios o en el trabajo.
- Hidrata la piel
- Mejor funcionamiento del riñón.
- Ayuda a diluir líquidos corporales.
- Previene el riesgo de cálculos renales.
- Regula el mecanismo de la sed.
- Ayuda a mantener el peso ⁽³⁵⁾.

Importancia Del Consumo Del Agua

- Para realizar la digestión y expulsión de los alimentos.

El agua permite digerir y movilizar a los alimentos en nuestro sistema digestivo. El agua y la fibra ayudan a realizar los movimientos peristálticos que ayudan con la expulsión de las heces en la defecación. es necesario el

consumo del agua como de la fibra, ya que estos nos ayudan en disminuir el riesgo de enfermedades como: el estreñimiento y la inflamación de colon.

- Para la expulsión de los residuos metabólicos a través de la orina.

El cuerpo produce sustancias tóxicas que deben ser expulsadas del organismo para evitar su propio envenenamiento. El organismo elimina urea y es por este motivo que es importante el consumo de agua, ya que va ayudar al riñón a expulsar los productos de desecho, entre ellos el calcio, ya que su acumulación puede provocar la aparición de cálculos renales.

- Para regular la temperatura corporal.

El organismo pierde agua a través de los poros y esta pérdida es constante con la transpiración. Aunque no nos demos cuenta perdemos normalmente entre medio litro a un litro y más cuando hace calor o nos ejercitamos, esta agua al evaporarse arrastra el calor y así disminuye la temperatura corporal.

- Para la distribución de oxígeno y de los nutrientes de las células.

Esta distribución se realiza mediante la corriente sanguínea, teniendo en cuenta que el 90 % de la sangre está compuesta por agua. Es por esto que podemos ver qué importante es el agua como distribuidora de oxígeno y de los nutrientes celulares.

- Como lubricante

El agua produce fricción entre las paredes que se rozan. Un ejemplo de esto son los ojos, ya que estos necesitan del agua para permanecer constantemente húmedos.

- Forma el medio acuoso

Forman el medio acuoso donde se desarrollan todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo y que nos permiten estar vivos.

Recomendaciones

Debemos beber en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida debido que, si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos.

- Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo. La ingesta diaria total de agua como bebida es debe ser entre 2 y 2,5 litros.
- La mejor fuente es el agua potable y pura.
- Disminuir en forma progresiva la ingesta de bebidas azucaradas, así como también el hábito de endulzar infusiones con azúcar.
- Es preferible comer la fruta entera en lugar de tomar jugos exprimidos o licuados, cuyo consumo es conveniente moderar, dado su aporte calórico ⁽³⁶⁾.

9) MANEJO Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Según Hans Selye: "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor). Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él

mismo y con su ambiente externo. También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona. El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre dentro de la persona. El concepto de estrés describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante. En síntesis, el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona ⁽³⁷⁾.

El estrés es parte cotidiana de la vida, pero cuando una persona tiene demasiado estrés, o éste dura demasiado tiempo, puede ser nocivo. En el trabajo, el estrés sin control puede conducir a una enfermedad o lesión, baja productividad, y acciones peligrosas, en los centros de estudios el estrés puede tener grandes consecuencias como la de un bajo rendimiento académico o una mala comunicación que podría tornarse hasta algo agresiva. Pero no todos los niveles de estrés son malos. El mejor nivel de estrés es aquel que mejora el desempeño de la persona sin ocasionar efectos nocivos.

Se puede manejar el estrés y convertirlo en una fuerza positiva en su vida cuando identifique las fuentes del mismo, las entienda, y conquiste su estrés aliviándolo o evitándolo. El uso del alcohol y las drogas no ayuda a manejar las fuentes de su estrés. En algunos casos, puede inclusive aumentar su estrés. En cualquier situación estresante, usted tiene alternativas. Por ejemplo, se puede:

Aceptarlo: algunas cosas están fuera de nuestro control y lo único que puede hacerse es aceptarlas y aprender de ellas. Busque buenos consejos o apoyo de sus amigos o familiares.

Evitarlo: Manténgase alejado de situaciones recurrentes o fuentes de frustraciones constantes. Aléjese de la situación o cambie el arreglo de sus alrededores. Para el estrés relacionado con el tiempo, planifique con anticipación.

Cambiarlo: Comuníquese sus sentimientos a sus familiares y profesores. Trate de cambiar sus sentimientos o pídale a la otra persona que cambie su comportamiento. Pida ayuda con su colegio o tome provecho de la asistencia del Programa de psicología del colegio.

Adaptarse: Aprenda cómo manejar la situación o véala como una oportunidad. Enfóquese sobre las cosas positivas de su vida. Trate de hacer tiempo para las actividades que disfruta. Mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo ejercicio, meditación y una dieta balanceada ⁽³⁸⁾.

Causas Del Estrés O Estresores

Se denominan estresores a los agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. En este sentido Muller-Limroth proporciona una división de los estresores en cuatro clases:

Los estresores físicos son de tres tipos:

- En primer lugar, cualquier tipo de actividad corporal. El correr, el nadar, el escalar una montaña, etc. causan estrés ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo exigido.
- En segundo lugar, están, en donde nos encontramos sometidos a condicionamientos físicos que nos obligan, de vez en cuando, a una reacción de estrés. Por ejemplo, el calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, etc.
- En tercer lugar, están los que deben poner en marcha en el cuerpo procesos que deben ser respondidos con el estrés. Así, por ejemplo, las

bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor.

Exigen una reacción general de acomodación del cuerpo.

Los estresores mentales entendemos cualquier desafío del espíritu, tanto la tarea de armar un rompecabezas, como la lectura especializada de un libro que obliga concentrar totalmente la atención.

Los estresores psíquicos y sociales están mutuamente e íntimamente ligados.

Se dice que la persona está programada de tal manera que tiene que reaccionar constantemente con estrés a las situaciones, tales como, de desengaño, a las dificultades de tomar una decisión, a la coacción, a la presión del tiempo y del espacio

Estos factores nacen, como se ha mencionado de la organización de la vida laboral, escolar, del mundo de la vivienda, de las posibilidades de gozar del tiempo libre, del tráfico, de medios de comunicación, etc. Naturalmente, derivan también de la estructura de la convivencia familiar, así como de las relaciones sociales o la falta de ellas ⁽³⁹⁾.

Técnicas Para Reducir El Estrés

- **Técnicas Para Calmarte**

Respiración de 10 segundos

En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto.

Encuentra un reloj con la manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos (en los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.

Descanso de 60 segundos

Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.

Vacación de 5 minutos

Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Después visualiza un lugar o una actividad favorito(a). Deja que tu imaginación te lleve a un lugar especial refrescante y relajante.

Lista de cosas que te molestan

Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quema la lista o ponla en tu cartera para darle atención más tarde.

Enfoque de paz

Enfóquese en algo pacífico y lindo en tu ambiente inmediato (una hoja, una pintura, un color). Concéntrate en la belleza que ves y respírala por dentro.

- **Técnicas Para Motivarte**

Estira y muévete

Párate y estírate. Arca la espalda y estira tus brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Mantén esta postura por un rato y después suelta el cuerpo. Ahora mueve el cuerpo completo para hacer circular tu sangre.

Aplauda. Brinca de arriba a abajo.

Descanso vigorizante

Imagínate en algún lado estimulante, emocionante, o pasmante (por ejemplo, parándote en precipicio del océano, dando una presentación a una audiencia grande, aplaudiendo en un juego de fútbol, cruzando la línea final de una carrera, riéndote tumultuosamente con amigos, asomando por la cenefa del Grand Canyon, dando a luz o mirando un parto). Deja que lo vívido de esta visión cargue tus baterías.

Habla de exhortación

Date a sí mismo(a) una plática de exhortación. Usa tus mejores poderes persuasivos para motivar, animar, halagar, apoyar, aplaudir, y retarte. ¡Pide que otra persona te acompañe!

Música que conmueve

Toca música vibrante como una marcha. Empieza a moverte. Baila. Brinca. Marcha. Canta. Deja que la música te llene y te lleve adelante.

Palmadas

Date palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético. Hazlo hasta sentir comezón por todo el cuerpo y hasta sentirte llena de energía.

Ejercicios

Ejercicios vigorosos de cualquier tipo es una manera segura de animarte. Añade algo creativo para extra diversión.

Respira para disminuir la tensión

Cierra los ojos y respira profundamente. Mientras te haces consciente de cualquier punto de tensión, "respira hacia" este punto, dejando que la respiración traiga calma al área y que lleve la tensión fuera mientras exhalas.

Auto masaje

Estira y alcanza agarra la mano izquierda al músculo del hombro derecho. Pasa la mano sobre los músculos del hombro, pasando firmemente y largamente. Amasa cualquier área que sea especialmente tensa con mociones firmes y circulares o de adelante hacia atrás. Repite con la mano derecha en el hombro izquierdo. Continúa por el cuero cabelludo y la cara, parando para dar atención especial a cualquier parte en que notas tensión.

Gira una pierna

Párate y gira un brazo, una pierna, la otra pierna, el cuerpo entero. Entonces, respira profundamente y deja caer flojo el cuerpo entero ⁽⁴⁰⁾.

Un Programa Individual Para El Manejo Del Estrés:

- Encuentre lo positivo en las situaciones y no viva con lo negativo.
- Planee actividades divertidas.
- Tome descansos regulares.

Actividad física:

- Comience un programa de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan 150 minutos de actividad aeróbica por semana.
- Decídase por un tipo específico, cantidad y nivel de actividad física. Incluya esto dentro del horario, de manera que pueda ser parte de su rutina.
- Encuentre un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y lo motivará a cumplir con la rutina.
- No tiene que ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa al aire libre es suficiente.

Nutrición:

- Consuma alimentos que mejoren su salud y bienestar. Por ejemplo, incremente la cantidad de frutas y verduras que come.
- Use la guía de alimentos para seleccionar alimentos saludables.
- Coma porciones de tamaño normal dentro de un horario regular.

Apoyo social:

- Haga un esfuerzo por socializar. Aunque usted se puede sentir tentado a evitar a la gente, encontrarse con amigos generalmente ayuda a las personas a sentirse menos estresadas.
- Sea bueno consigo mismo y con los demás.

Relajación:

- Aprenda y trate de utilizar técnicas de relajación, como fantasías guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación. Con algo de práctica, estas técnicas le deben funcionar.

- Escuche al cuerpo cuando le diga que disminuya la velocidad o que tome un descanso.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. Los buenos hábitos de sueño son una de las mejores maneras de manejar el estrés.
- Saque tiempo para los intereses y pasatiempos personales ⁽⁴¹⁾.

10)ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal de los músculos esqueléticos en el cual haya un gasto de energía. Además, ayuda "verse y sentirse mejor".

La actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que existan movimientos corporales que se pueden realizar como parte de los momentos de juegos, de trabajo, de tareas domésticas y de actividades recreativas ⁽⁴²⁾.

La inactividad física, el consumo de alcohol, tabaco, alimentación inadecuada aumentan la probabilidad que las personas puedan presentar alguna enfermedad cardiovascular, algún tipo de cáncer o una discapacidad en sus funciones y con todo ello el deterioro de su calidad de vida.

Es por ello que todos adolescentes deben de ejercer actividades físicas en esta etapa de su vida para evitar el consumo de alguna sustancia que causen daño a su salud y aparte que es de suma importancia el ejercer alguna actividad que le ayude a fortalecer sus huesos, incrementar la fuerza muscular y les da flexibilidad, como también ayuda a combatir la ansiedad, la depresión.

Todos los adolescentes deben realizar diariamente actividades físicas; ya sea parte de su vida diaria o sean inactivos ⁽⁴³⁾.

Para tener los beneficios de la salud, la actividad física debe de ser:

Según su intensidad la actividad física puede ser:

- **Intensidad Leve**

Una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad de intensidad leve son pasear, limpiar, caminata, trabajar la tierra del jardín

- **Intensidad Moderada**

Una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad física de intensidad moderada pueden ser andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.

- **Intensidad Vigorosa**

Si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa. Ejemplos de actividad vigorosa son el footing o los deportes de esfuerzo como el baloncesto, la natación, etc ⁽⁴⁴⁾.

¿Cuánto tiempo se debe realizar una actividad física?

30 minutos

Para personas que no ejercen con frecuencia actividades físicas y aun así para las personas si las ejercen es difícil de cumplirlo. Entonces es por ello necesario primero que se programare ejercicios en un tiempo determinado e intensidad que poco a poco se irá incrementando hasta lograr los 30 minutos.

Una forma de iniciar el programa consiste en realizar la actividad durante 3 veces por semana ⁽⁴⁵⁾.

Beneficios de la actividad física

- En los niños: estimula el desarrollo psicomotor.
- En los adolescentes: fortalece los huesos, los músculos y da flexibilidad.
- En los jóvenes: reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer.
- En los adultos: reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- En los adultos mayores: previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión ⁽⁴⁶⁾.

11)EL SUEÑO

El sueño es un acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño, ganas de dormir). En cuanto al acto de dormir, es un estado de reposo uniforme de un organismo (caracterizado por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón). Es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y brindar bienestar de la persona ⁽⁴⁷⁾.

El sueño es de suma importancia para brindar energía al cuerpo, es por ello que es necesario descansar las horas necesarias ya que su falta provoca en la persona a sentirse agotado, estar de mal humor desde que se levanta, falta de rendimiento físico e intelectual. Mientras que un buen descanso permite que el cerebro descanse y se tenga mayor capacidad de memoria y aumento de agilidad mental ⁽⁴⁸⁾.

Fases Del Sueño

Existen dos tipos diferentes de sueño:

- El sueño REM; el cual está caracterizado por movimientos oculares rápidos. (REM siglas en ingles)
- El sueño NREM, carece de movimientos oculares. (NMOR siglas en ingles)

- El sueño REM o sueño de movimientos oculares rápidos MOR, es la fase activa y más corta del sueño, en la que el cerebro permanece activo. Conocido también como “sueño paradójico” (momento en el que el individuo está relajado, pero es fácil despertarlo), de sincronizado o D.
- FASE NO REM o sueño sin movimientos oculares rápido NMOR: es la fase tranquila y profunda del sueño y también la más larga. El conjunto formado por las fases 3 y 4 del NMOR se denomina sueño de ondas lentas (SOL), delta o profundo.

El sueño está dividido en cuatro etapas que se van profundizando progresivamente, duran cerca de 90 minutos cada una y siempre obedecer a un mismo orden: sueño REM (más liviano y corto) y el sueño NO REM (más profundo y largo). Esto quiere decir que todos los bebés y adultos transitan por ciclos de sueño superficial y profundo durante una misma noche. En el caso de los bebés, conforme vayan creciendo, lo normal es que los sueños REM vayan disminuyendo y que los NO REM vayan aumentando.

Pautas Para Dormir Mejor

- Servir la comida de noche por lo menos 4 horas antes del sueño (esto mejor la calidad del sueño debido el estómago vacío y en reposo).
- Evitar la ingestión de alimentos antes de dormir. El proceso digestivo durante el reposo no es adecuado e interfiere con la calidad del sueño.
- Tomar recreos durante el día de trabajo (caminar, beber agua y hacer inspiraciones)
- Mantener un programa regular para acostarse, levantarse, comer y hacer ejercicios.
- Mantener una ducha tibia y no caliente antes de dormir pues ello los relajara.

- Efectos Nocivos Del Descanso Inadecuado
- El rendimiento de las células es semejante al de personas de 60 años.
- Disminuye la producción de leucocitos y de la hormona cortisol, provocando a la persona se vuelva más propensa a enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Elevada presión sanguínea.
- El nivel de la insulina es comparable a un diabético.
- Aumenta tensión e irritabilidad
- Somnolencia
- Cansancio
- Beneficios De Dormir Adecuadamente
- El dormir adecuadamente es esencial para la salud física y mental.
- El dormir adecuadamente fortalece el bienestar.
- El descanso y el dormir adecuadamente elimina las tensiones acumuladas durante el día y genera en la persona un estado saludable de energía.
- El descanso fortalece el sistema inmunológico del cuerpo.
- Al dormir las neuronas se limpian de los desechos metabólicos que han ido acumulando durante el día.
- El descanso adecuado puede añadir años a la vida.
- Dormir entre 7 y 8 horas protege la salud.
- Consecuencias De No Dormir Adecuadamente
- No dormir lo suficiente o tener problemas con el sueño pueden:
- Limitar tu capacidad de aprendizaje, escucha, concentración y tu capacidad para resolver problemas. Puedes incluso olvidar información importante como nombres, números, tareas o una cita con alguien especial.
- Hacerte más propenso a los granos. La falta de sueño contribuye en la aparición de acné y otros problemas dermatológicos.

- Favorecer conductas agresivas e inapropiadas como enfrentamientos con tus compañeros y tensiones con tus profesores y familiares.
- Llevarte a comer demasiado o comer de manera poco saludable, exceso de dulces y comida basura que contribuyen al aumento de peso.
- Potenciar los efectos del alcohol e incrementar el consumo de cafeína y/o tabaco.
- Contribuir con el desarrollo de enfermedades. Afectar en el uso de maquinaria y en la conducción ⁽⁴⁹⁾.

2.3 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

Eficacia

Es la capacidad de producir el efecto deseado. Según Idalberto Chiavenato, la eficacia "es una medida del logro de resultados".

Para Koontz y Weihrich, la eficacia es "el cumplimiento de objetivos".

Según Robbins y Coulter, eficacia se define como "hacer las cosas correctas", es decir; las actividades de trabajo con las que la organización alcanza sus objetivos.

Para Reinaldo O. Da Silva, la eficacia "está relacionada con el logro de los objetivos/resultados propuestos, es decir con la realización de actividades que permitan alcanzar las metas establecidas. La eficacia es la medida en que alcanzamos el objetivo o resultado" ⁽⁵⁰⁾.

Nivel

Se define a esta palabra como la medida de una cantidad en relación a una escala específica; por ejemplo: categoría, escalafón o rango; al usar el instrumento permite descubrir la diferencia o igualdad de altura que puede existir entre dos puntos.

Conocimiento

El conocimiento es un conjunto de hechos discretos y objetivos sobre acontecimientos que pueden ser observados, por lo que son fáciles de transmitir y almacenar. Los datos por sí mismos carecen de significado, pero son la materia prima de la información. Es decir, el conocimiento es un proceso esencial que inicia con datos; datos que se convertirán en información y una vez que para el receptor tenga un significado el individuo modificara o decidirá su comportamiento, pero está sujeta a las interpretaciones de uno mismo (carácter subjetivo) y tendría distintos significados ⁽⁵¹⁾.

Las expresiones a priori (en previo a) y a posteriori (posterior a), se utilizan para distinguir entre dos tipos de conocimiento: el conocimiento a priori es aquel que, es independiente de la experiencia; mientras que el conocimiento a posteriori es aquel que, depende de la experiencia ⁽⁵²⁾.

El conocimiento humano es sensitivo, ya que son los sentidos los que nos ayudan a obtener experiencias, porque brinda como resultado el razonamiento ⁽⁵³⁾.

Para Platón el conocimiento no puede fundarse en lo que ofrecen los sentidos o el mundo sensible, porque eso lleva al relativismo, por eso para tener un conocimiento estricto o absoluto necesita de entidades absolutas llamadas Ideas.

Quiere decir que, a través de las ideas, se pueden conocer objetos o cosas, ya que éstas se plasman en ellos, y así todos podemos tener diferentes percepciones de las cosas, pero con una idea universal, que nos puede ayudar a conocer. Platón creía que el conocimiento absoluto solo se lograría alcanzar con la existencia de las Ideas ⁽⁵⁴⁾.

Según D. Harris define que “el conocimiento consiste en verdades y creencias, perspectivas y conceptos, juicios y expectativas metodológicas y know-how. Cuando la información es utilizada y puesta en el contexto o

marco de referencia de una persona, se transforma en conocimiento. El conocimiento es la combinación de información, contexto y experiencia”.

El especialista cubano en gestión del conocimiento, Faloh Bejerano, expresa que el conocimiento es un conjunto de información desarrollada en el contexto de una experiencia y transformada a su vez en otra experiencia para la acción. El conocimiento permite percibir escenarios nuevos de cambios y tomar decisiones ⁽⁵⁵⁾.

En las definiciones anteriores podemos ver los distintos enfoques al igual que ciertas similitudes lo cual nos lleva a concluir que el conocimiento es toda información necesaria para tomar decisiones a lo largo de la vida que dará como resultados experiencias; estas pueden ser positivas o negativas. Pero este camino es el que lleva al aprendizaje. El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia ⁽⁵⁶⁾.

Muchas investigaciones han comprobado la diversidad y relatividad del aprendizaje. Las personas piensan de manera distinta, captan la información, la procesan, la almacenan y la recuperan de forma diferente ⁽⁵⁷⁾. Gracias al desarrollo del aprendizaje, los humanos han logrado alcanzar una cierta independencia de su entorno y hasta pueden cambiarlo de acuerdo a sus necesidades ⁽⁵⁸⁾.

Es ahí donde se quiere cambios en la conducta de la población mediante la información difundida de manera específica para que así se tome como prioridad la salud, a través de conocimientos.

Adolescentes

Son aquellas personas que tiene entre 10 y 19 años, la cual es una etapa que presentan cambios físicos, como también cambios en su personalidad. Es en esta que se fijan prácticas y valores que determinarán su forma de vivir sea o no saludable en el presente y en el futuro ⁽¹⁾.

III. HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS

H₀

Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” no incrementan significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.

H_i

Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementan significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”. La eficacia de las sesiones educativas de enfermería es una técnica que se utiliza en la enseñanza o educación de personas, orientados a concientizar, y modificar los estilos de vida en los adolescentes mediante la adquisición y/o reforzamiento de conocimientos que permitan disminuir los riesgos de contraer enfermedades no transmisibles a futuro.

VARIABLE DEPENDIENTE:

Nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Es precisamente aquellos hábitos que nos pueden ayudar a gozar de un buen estado de salud.

3.2 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN.
Nivel de conocimiento os sobre estilo de vida saludable en adolescentes.	<p>D.CONCEPTUAL:</p> <p>El conocimiento es un conjunto de información desarrollada en el contexto de una experiencia y transformada a su vez en otra experiencia para la acción, permitiendo percibir escenarios nuevos de cambios y tomar decisiones en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.</p> <p>Es precisamente aquellos hábitos que nos pueden ayudar a gozar de un buen estado de salud.</p> <p>D. OPERACIONAL:</p> <p>Los conocimientos sobre los estilos de vida saludables son todos aquellos comportamientos y actitudes que adquirimos a lo largo de nuestra vida.</p>	Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de estilos de vida saludable ➤ Conocimiento de beneficios de estilos de vida saludable. 	<p>ORDINAL</p> <p>ALTO = 2</p> <p>MEDIO = 1</p> <p>BAJO = 0</p>
		Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de alimentos a consumir al día. ➤ Conocimiento de la clasificación de los alimentos. ➤ Conocimiento de la clasificación de los nutrientes ➤ Conocimiento de las Leyes fundamental de la alimentación. 	
		Agua	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de vasos agua por día. ➤ Conocimiento de los beneficios del agua. ➤ Conocimiento de la importancia del agua 	
		Control del estrés	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de las causas del estrés ➤ Conocimiento de técnicas de reducción del estrés 	
		Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de horas a realizar actividad física. ➤ Conocimiento de actividad física leve y moderada. ➤ Conocimiento de los beneficios de la actividad física. 	

	<p>En la actualidad ha habido un incremento en la tasa de morbilidad y mortalidad por las enfermedades no trasmisibles. Es por ello que a través de la implementación de las sesiones educativas “Mi cuerpo, mi mundo” sobre los estilos de vida saludable se desea incrementar el nivel de conocimiento en los adolescentes logrando así fomentar las conductas saludables.</p>	<p>Sueño</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° horas de descanso por día ➤ Conocimiento de los beneficios del sueño ➤ Conocimiento de las consecuencias de dormir menos de las horas necesarias. 	<p>ORDINAL</p> <p>ALTO = 2</p> <p>MEDIO = 1</p> <p>BAJO = 0</p>
--	--	--------------	---	---

Sesiones educativas “Mi cuerpo, mi mundo”.	<p>D. CONCEPTUAL:</p> <p>Es una técnica donde se organizan las actividades de enseñanza – aprendizaje, que permite orientar a un grupo determinado de personas en su práctica.</p>	<p>Sesión 1</p> <p>Estilo de vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de estilos de vida ➤ Definición de estilo de vida saludable ➤ Hábitos y actitudes NO saludables ➤ Beneficios de los estilos de vida saludable 	<p>ORDINAL</p> <p>EFICAZ = 1</p> <p>INEFICAZ = 0</p>
	<p>D. OPERACIONAL:</p> <p>La sesión educativa “Mi cuerpo, Mi mundo”, es una técnica que se utiliza en la enseñanza y educación de los adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson, con el objetivo de implementar los conocimientos y fomentar actitudes saludables sobre sus estilos de vida</p>	<p>Sesión 2</p> <p>Alimentación saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de la alimentación ➤ Definición de una alimentación saludable ➤ Definición de los alimentos ➤ Clasificación de los alimentos ➤ Definición de los nutrientes ➤ Leyes fundamentales de la alimentación ➤ Beneficios de una alimentación saludable 	
		<p>Sesión 3</p> <p>Agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del agua ➤ Beneficios de tomar agua ➤ Importancia del agua 	

		<p>Sesión 4</p> <p>Control del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del estrés ➤ Causas del estrés o estresores ➤ Manejo y control del estrés ➤ Técnicas para reducir el estrés ➤ Técnicas para motivarse 	<p>ORDINAL</p> <p>EFICAZ = 1</p> <p>INEFICAZ = 0</p>
	<p>Sesión 5</p> <p>Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de Actividad Física ➤ La actividad física según Su intensidad ➤ Beneficios de realizar actividad física 		
	<p>Sesión 6</p> <p>Sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del sueño ➤ Efectos nocivos del descanso inadecuado ➤ Beneficios de dormir adecuadamente ➤ Pautas para poder dormir mejor ➤ Consecuencias de un descanso inadecuado 		

IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo porque se ha asignado puntajes para poder medir la variable dependiente (conocimiento), de tipo cuasi-experimental (con grupo control y grupo experimental) porque se manipuló la variable independiente que fue introducida en un solo grupo (grupo experimental) obteniendo información antes y después de la aplicación de las sesiones Educativas, según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros es de tipo prospectivo porque se registró los datos según fueron transcurriendo nuestras sesiones educativas. Según el periodo y la secuencia de estudio es transversal porque se recolectaron los datos a través del tiempo en puntos o periodos específicos. Para esto se utilizó un pre-test (pre-prueba) antes de las sesiones educativas y un post-test (post-prueba) a término de las sesiones educativas.

Tiene un diseño cuasi-experimental de tipo Pre-prueba y Post-prueba con grupo experimental y de control.

GRUPOS	SECUENCIA DE REGISTRO		
	PRE-TEST	SESIÓN EDUCATIVA	POST-TEST
G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₁	-	O ₂

Dónde:

G₁: Grupo Experimental de alumnos del nivel de secundaria.

G₂: Grupo Control de alumnos del nivel de secundaria.

X: Intervención mediante la aplicación de las sesiones educativas sobre estilo de vida saludable en adolescentes.

O₁: Pre-Test en adolescentes de educación secundaria en la Institución Educativa.

O₂: Post-Test en adolescentes de educación secundaria en la Institución Educativa. Aplicado después de las sesiones educativas sobre los estilos de vida saludable.

El método de la presente investigación es Inductivo porque nos permite pasar de conceptos simples a complejos, es Deductivo porque del posterior análisis permitirá transformar conceptos generales a simples.

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

A. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por 48 adolescentes divididos en grupo experimental y control del 1er al 4to grado de secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.

B. CRITERIO DE INCLUSIÓN:

- Estudiantes matriculados en la I.E.P. THOMAS JEFFERSON
- Estudiantes con asistencia recurrentes a la I.E.P. THOMAS JEFFERSON
- Estudiantes que desean participar voluntariamente del estudio de investigación.
- Estudiantes que pertenezcan al rango de edad de 11 a 18 años.

C. CRITERIO DE EXCLUSIÓN:

- Estudiantes que no se encuentran matriculados en la I.E.P. THOMAS JEFFERSON.
- Estudiantes que no asisten de manera recurrente a la I.E.P. THOMAS JEFFERSON.

- Estudiantes que no desean participar voluntariamente del estudio de investigación.
- Estudiantes menores de 11 años y mayores a 18 años.

MUESTRA

Para la siguiente investigación se utilizó el tamaño total de la población como muestra de estudio, a los 48 adolescentes del 1er a 4to grado de secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.

4.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Técnicas

Para la presente investigación se utilizó la encuesta por medio de la aplicación de un cuestionario (Pre – Test y Post - Test) para evaluar la eficacia de las sesiones educativas sobre estilos de vida saludable en el nivel conocimiento de sus estilos de vida saludable.

Instrumentos

Para la presente investigación se aplicó el cuestionario, un instrumento que nos permitirá medir el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre estilos de vida saludable al inicio y fin de las sesiones educativas.

El cuestionario estuvo conformado de 20 preguntas de tipo cerrado de opción múltiple. Cada pregunta bien contestada tendrá un valor de un punto y cada pregunta errónea en cero puntos. (Anexo N° 2)

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN DE CAMPO

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y el instrumento fue el cuestionario (Pre – Test y Pos - Test).

A. AUTORIZACIÓN

Se envió un oficio a la directora del I.E.P. Thomas Jefferson, solicitando el acceso a la institución para la aplicación del trabajo de investigación así mismo se anexo el instrumento (lista de cotejo y cuestionario) (Anexo N° 3).

B. TIEMPO

La investigación se realizó desde el mes de agosto hasta septiembre del año 2018.

C. RECURSOS

- Investigadores
 - Gonzales Tupa, Mayra Alejandra Yassira
 - Loo Risco, David Jean Pierre
- Asesores

D. SUPERVISIÓN

El responsable de la supervisión estuvo a cargo de nuestro asesor designado; el cual es docente de la Universidad Nacional Del Callao, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería.

4.5 ANALISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la medición de la variable se asignó 1 punto respuesta correcta y 0 a la respuesta incorrecta, una vez tabulado se halló la media y la desviación estándar lo que permitió clasificar las tres categorías de nivel de conocimiento sobre los estilos de vida saludable de 20 ítem con un puntaje de 20 puntos , donde en el Pre-test los valores que se otorgaron para el grupo control al conocimiento bajo (0 -5), medio (6 -10) y alto (11 – 20); y para el grupo experimental al conocimiento bajo (0 -8), medio (9 -11) y alto (12 – 20), usándose como referencia los mismos valores respectivamente del grupo control y grupo experimental para el pos test, a través de la escala de Stanones y la Curva de Gauss (Anexos N° 9 y N° 10)

Para el análisis e interpretación se aplicó estadística descriptiva; porque nos permitió describir cada una de las variables, determinar el número de casos, promedios y porcentajes para el análisis de cada uno de nuestros datos.

Además, se utilizó estadística inferencial, ya que nos permitió inferir el comportamiento de las variables, las cuales fueron procesadas manualmente.

Los datos obtenidos se clasificaron, tabularon y se mostraron en un cuadro de doble entrada, expresadas en números y porcentaje.

Se empleó el paquete estadístico de Excel y el programa estadístico SPSS (Statistical Package For Social Science) en su versión 25 para Windows para los resultados y analizados en tablas y/o gráficos estadísticos.

V. RESULTADOS

5.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

Tabla N° 5.1.1

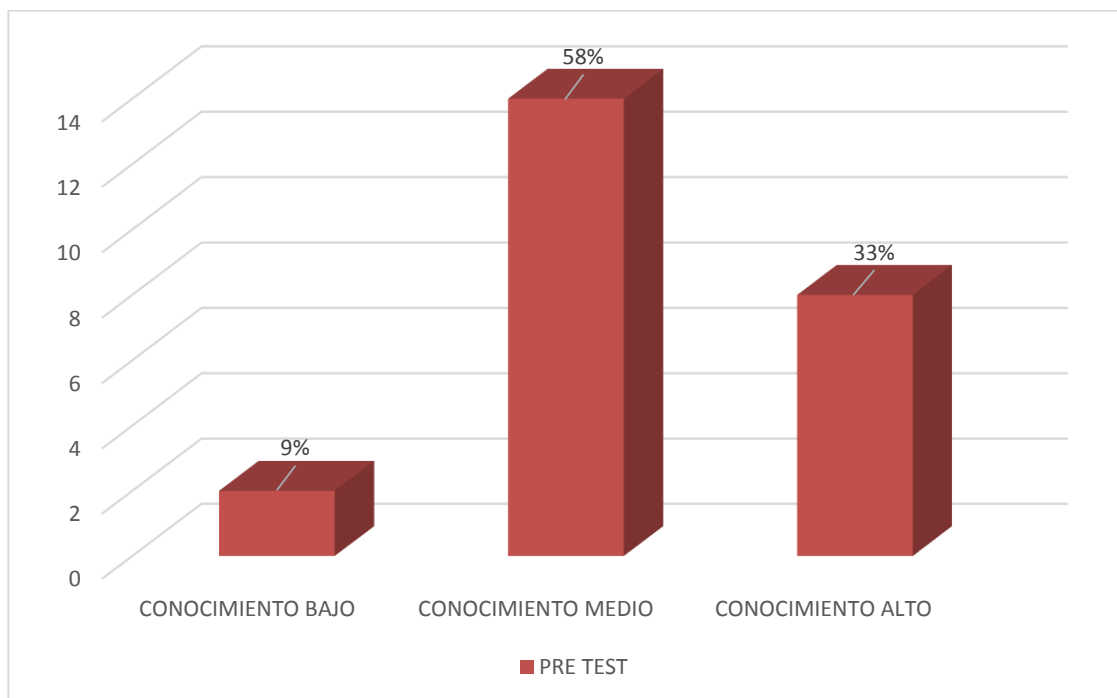
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018”.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	N	Porcentaje
BAJO	2	9%
MEDIO	14	58%
ALTO	8	33%
TOTAL	24	100%

Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo control de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018” antes de las sesiones educativas “Mi Cuerpo, Mi Mundo”.

Gráfico N° 5.1.1

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.



En el gráfico N° 5.1.1, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo control de adolescentes de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON se aprecia que el 9% (2) de estudiantes presentan un conocimiento bajo, el 58% (14) mantiene un conocimiento medio y el 33% (8) corresponde al conocimiento alto antes de la aplicación de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO”.

Tabla N° 5.1.2

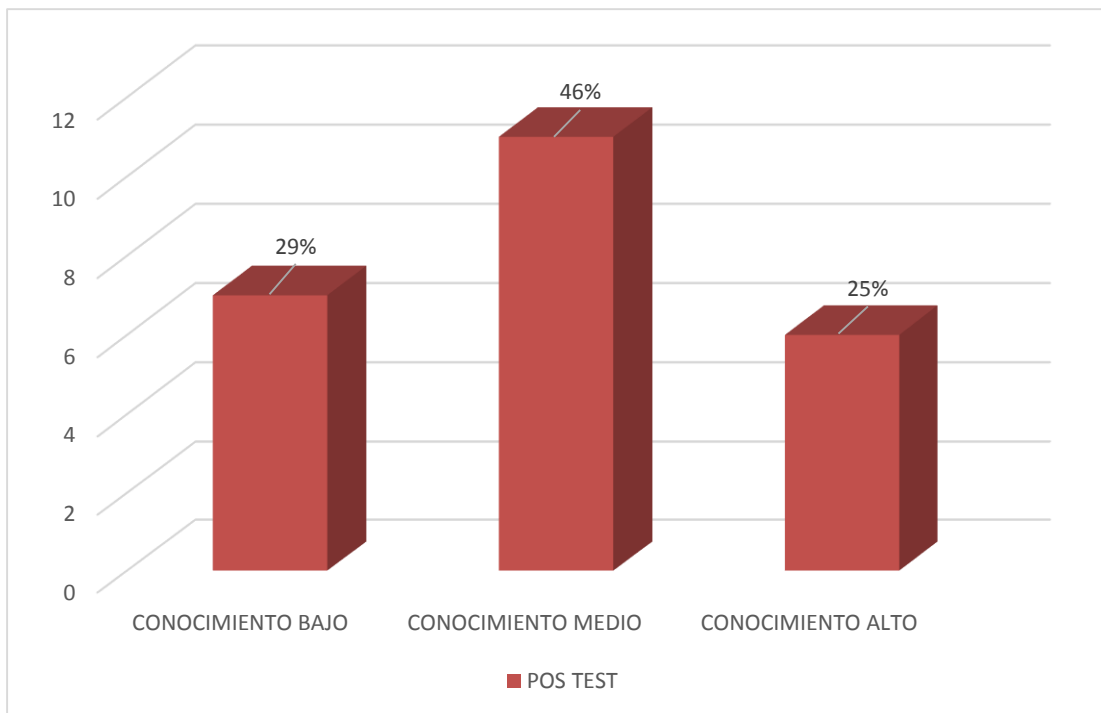
**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE,
EN EL GRUPO CONTROL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES
EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER
A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS
JEFFERSON” CALLAO-2018”.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	N	Porcentaje
BAJO	7	29%
MEDIO	11	46%
ALTO	6	25%
TOTAL	24	100%

**Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo control de la I.E.P. “THOMAS
JEFFERSON” CALLAO-2018” después de las sesiones educativas “Mi Cuerpo, Mi
Mundo”.**

Gráfico N° 5.1.2

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO CONTROL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.



En el grafico N° 5.1.2, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo control de adolescentes de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON se aprecia que el 29% (7) de estudiantes presentan un conocimiento bajo, el 46% (11) mantiene un conocimiento medio y el 25% (6) corresponde al conocimiento alto.

Tabla N° 5.1.3

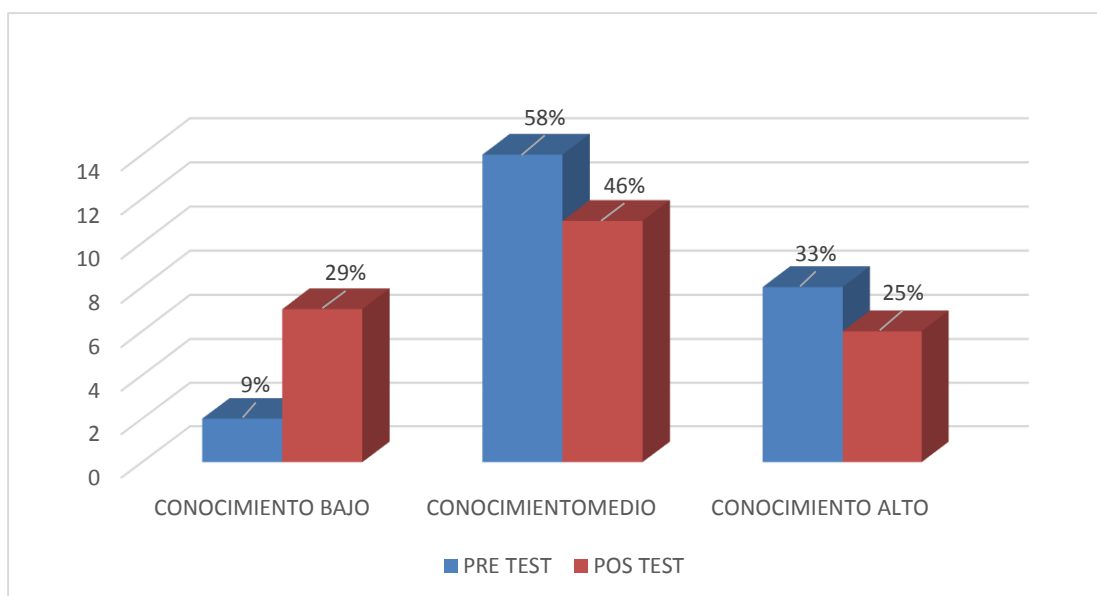
RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

NOTAS	GRUPO CONTROL			
	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	8	33	6	25
MEDIO	14	58	11	46
BAJO	2	9	7	29
TOTAL	24	100	24	100

Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo control de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018” después de las sesiones educativas “Mi Cuerpo, Mi Mundo”.

Gráfico N° 5.1.3

RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.



En el gráfico N° 5.1.3, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo control de adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson se aprecia que del 9% (2) de estudiantes presentaron un conocimiento bajo, el 58% (14) mantiene un conocimiento medio y el 33% (8) corresponde al conocimiento alto; luego en el pos-test realizado se evidencia que un 29% (7) de estudiantes presentaron un conocimiento bajo, el 46% (11) mantuvieron un conocimiento medio y un 25% (6) obtuvieron un conocimiento alto.

Tabla N° 5.1.4

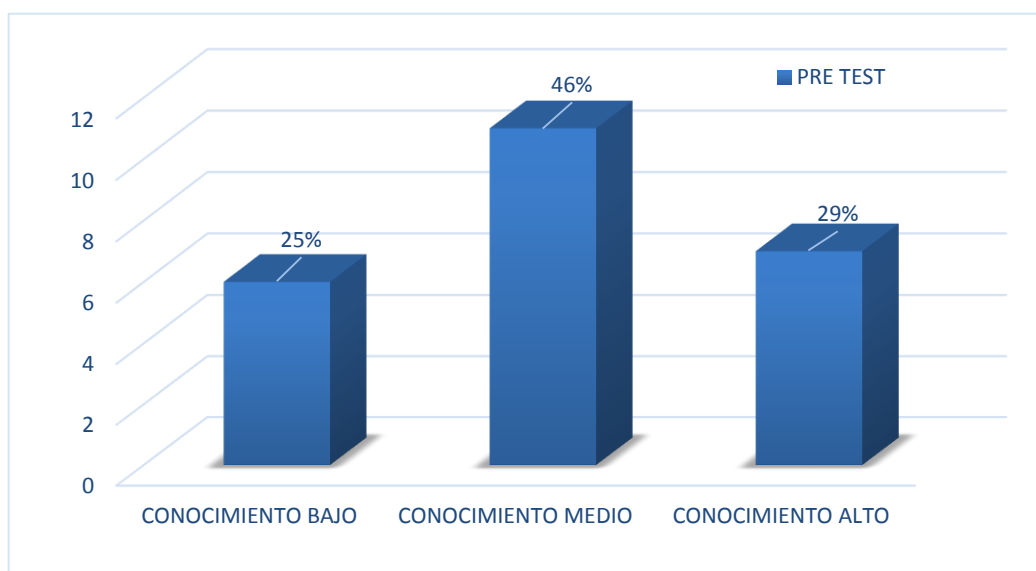
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	N	Porcentaje
BAJO	6	25%
MEDIO	11	46%
ALTO	7	29%
TOTAL	24	100%

Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo experimental de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018” antes de las sesiones educativas “Mi Cuerpo, Mi Mundo”.

Gráfico N° 5.1.4

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.



En el gráfico N° 5.1.4, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo experimental de adolescentes de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON se aprecia que el 25% (6) de estudiantes presentan un conocimiento bajo, el 46% (11) mantiene un conocimiento medio y el 29% (7) corresponde al conocimiento alto antes de la aplicación de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO”.

Tabla N° 5.1.5

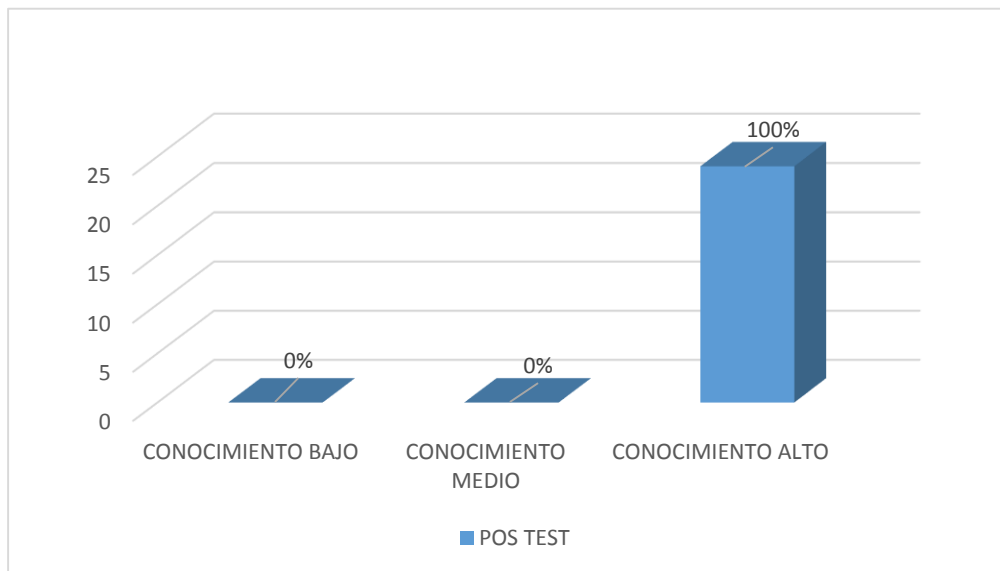
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	N	Porcentaje
BAJO	0	0%
MEDIO	0	0%
ALTO	24	100%
TOTAL	24	100%

Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo experimental de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018” después de las sesiones educativas “Mi Cuerpo, Mi Mundo”.

Gráfico N° 5.1.5

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL DESPUES DE APLICAR LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON” CALLAO-2018”.



En el grafico N° 5.1.5, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo experimental de adolescentes de la I.E.P. “THOMAS JEFFERSON se aprecia que ningún estudiante presentan un conocimiento bajo, ni conocimiento medio y el 100% (24) corresponde al conocimiento alto después de la aplicación de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO”.

Tabla N° 5.1.6

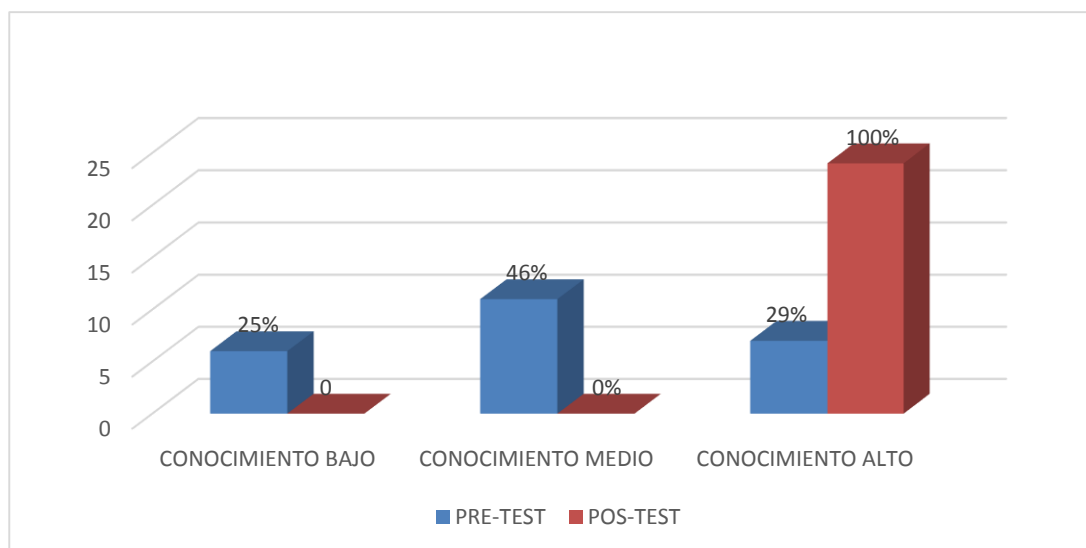
RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	7	29	24	100
MEDIO	11	46	0	0
BAJO	6	25	0	0
TOTAL	24	100	24	100

Fuente: Instrumento a estudiantes del grupo experimental de la I.E.P. "THOMAS JEFFERSON" CALLAO-2018" después de las sesiones educativas "Mi Cuerpo, Mi Mundo".

Gráfico N° 5.1.6

RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.



En el gráfico N° 5.1.6, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo experimental de adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson se aprecia que del 25% (6) de estudiantes presentaron un conocimiento bajo, el 46% (11) mantiene un conocimiento medio y el 29% (7) corresponde al conocimiento alto; luego en el pos-test realizado se evidencia que ningún estudiante presentó conocimiento bajo ni medio y un 100% (24) obtuvieron un conocimiento alto.

Tabla N° 5.1.7

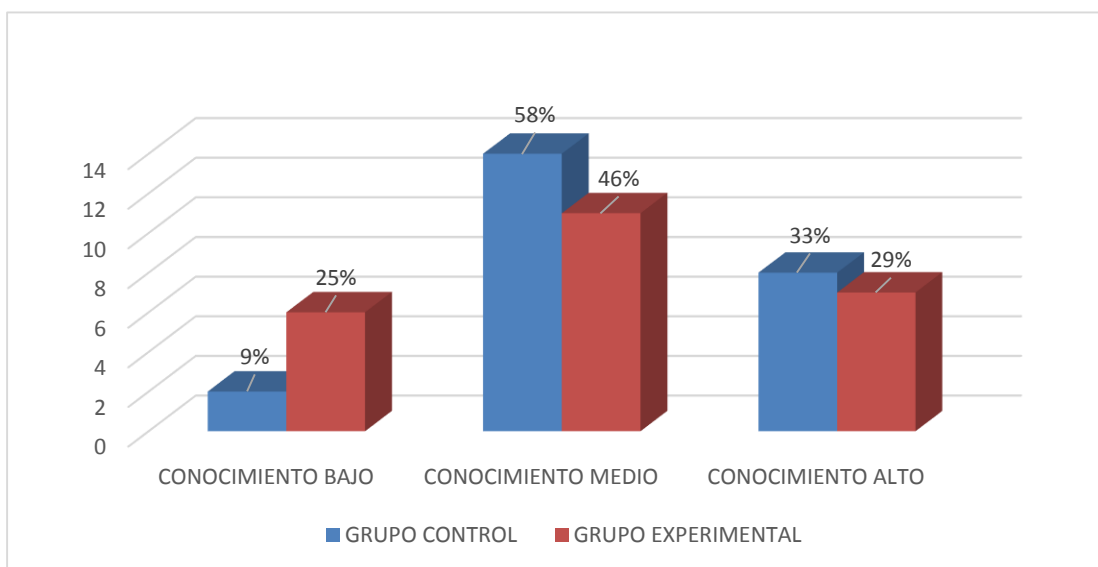
RESULTADOS DEL PRE-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

	PRE TEST			
	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
NOTAS	N°	%	N°	%
ALTO	8	33%	7	29%
MEDIO	14	58%	11	46%
BAJO	2	9%	6	25%
TOTAL	24	100%	24	100%

Fuente: Instrumento a estudiantes del 1er a 4to grado de secundaria de la I.E.P. "THOMAS JEFFERSON" CALLAO-2018.

Gráfico N° 5.1.7

RESULTADOS DEL PRE-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.



En el gráfico N° 5.1.7, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable en el grupo control y experimental de adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson se aprecia que del 9% (2) en el grupo control y 25% (6) en el grupo experimental de estudiantes presentaron un conocimiento bajo, el 58% (14) en el grupo control y 46% (11) en el grupo experimental presentó un conocimiento medio, el 33% (8) en el grupo control y el 29% (7) en el grupo experimental corresponde al conocimiento alto.

Tabla N° 5.1.8

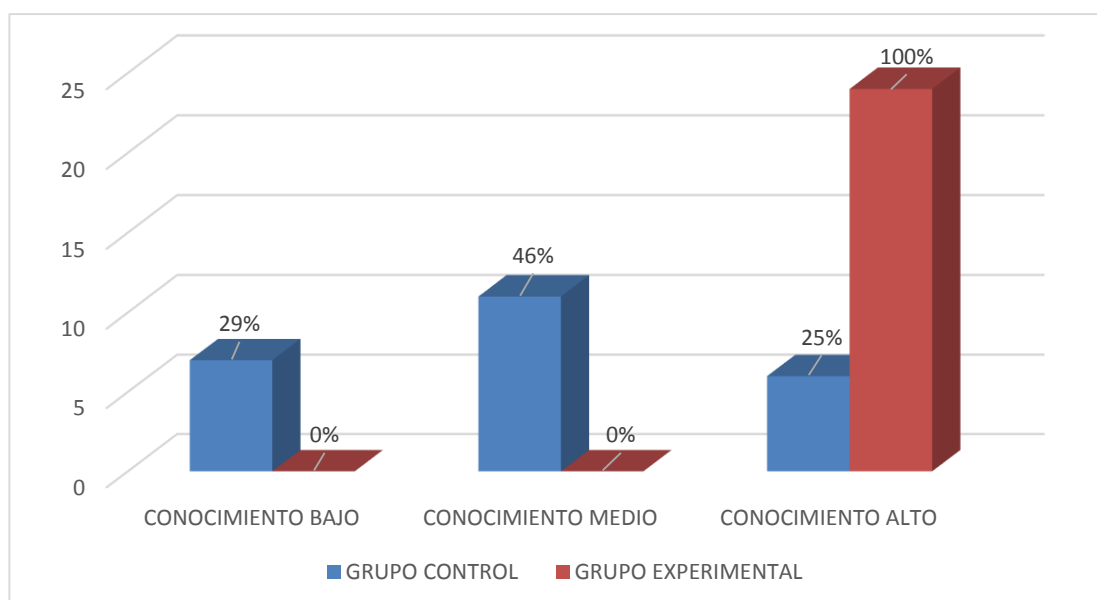
RESULTADOS DEL POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.

	POS TEST			
	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
NOTAS	N°	%	N°	%
ALTO	6	25%	24	100%
MEDIO	11	46%	0	0%
BAJO	7	29%	0	0%
TOTAL	24	100%	24	100%

Fuente: Instrumento a estudiantes del 1er a 4to grado de secundaria de la I.E.P. "THOMAS JEFFERSON" CALLAO-2018" después de las sesiones educativas "Mi Cuerpo, Mi Mundo".

Gráficos N° 5.1.8

RESULTADOS DEL POS-TEST EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES DEL 1ER AL 4TO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO-2018.



En el gráfico N° 5.1.8, con respecto al conocimiento sobre estilo de vida saludable luego de las sesiones educativas en el grupo control y experimental de adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson, se aprecia que del 29% (7) de estudiantes en el grupo control presentaron un conocimiento bajo y ninguno en el grupo experimental, el 46% (11) en el grupo control presentaron un conocimiento medio y ninguno en el grupo experimental, el 25% (6) en el grupo control y el 100% (24) en el grupo experimental corresponde al conocimiento alto.

5.2 RESULTADOS INFERENCIALES

Tabla N° 5.2.1

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL PRE TEST Y POST TEST DEL GRUPO CONTROL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA t de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE TEST GRUPO CONTROL - POST TEST GRUPO CONTROL	1,292	4,217	,861	- ,489	3,072	1,501	23	,147

A través de la prueba T de Student, podemos apreciar que el valor de p ($p = 0.147$) (nivel de significancia) es superior a 0.05. Lo que demuestra que no existe diferencia significativa en el nivel de conocimiento del grupo control en el pre test y post test.

Tabla N° 5.2.2

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL PRE TEST Y POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA t de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL - POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	-8,167	2,632	,537	-9,278	-7,055	-15,201	23	,000

Comprobamos a través de la prueba T de Student, que en los resultados sí hay diferencias significativas, donde el valor de p ($p = 0.000$) (nivel de significancia) es inferior a 0,05, esto nos muestra que, si existe diferencia de medias, por lo que concluimos que las sesiones educativas dadas a los estudiantes del grupo experimental han incrementado su nivel de conocimientos.

Tabla N°5.2.3

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL PRE TEST DEL GRUPO CONTROL Y PRE TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA T de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE TEST GRUPO CONTROL - PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	-,708	3,581	,731	-2,220	,804	-,969	23	,343

Como muestra la prueba T de Student, podemos apreciar que el valor de ($p = 0.343$) (nivel de significancia) es superior a 0.05, esto nos muestra que no existe diferencia significativa en el nivel de conocimiento del grupo control y grupo experimental en el pre test.

Tabla N°5.2.4

COMPARACION DE LOS RESULTADOS DEL POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018. CON LA PRUEBA t de STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	POST TEST GRUPO CONTROL - POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	-10,167	3,397	,693	-11,601	-8,732	-14,664	23	,000

Podemos observar que el valor de la significancia es igual a 0.000 ($p= 0.000$) y al ser inferior a 0.05 se comprueba que existe diferencia entre los resultados del Post Test del grupo control y el grupo experimental.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

HI: Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementan significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.

HO: Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” no incrementa significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.

Nivel de significancia

Se trabajó a un nivel de significancia de 0.05 ($p < 0.05$)

Análisis de datos:

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL - POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	-8,167	2,632	,537	-9,278	-7,055	-15,201	23	,000

Fuente: sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” aplicadas a los estudiantes adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson.

Decisión estadística:

Como el valor de p ($p = 0.000$) (nivel de significancia) es inferior a 0.05. Se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión:

Las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementan significativamente el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en los adolescentes de Educación Secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson; ya que el nivel de significancia resulto menor a 0.05. Lo cual confirma la hipótesis de la investigación.

6.2 CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS CON ESTUDIOS SIMILARES

Nuestra investigación concluye que el efecto de las sesiones educativas incrementó significativamente el nivel de conocimiento de los adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria del I.E.P. Thomas Jefferson siendo evaluados con el pre y post test.

Según Yurley Campo F., Luis M. Pombo O y Aníbal A. Teherán V, en su publicación Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina, nos dice que es importante generar ambientes de aprendizaje conducentes a la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, fortalecer la promoción de la salud, y crear espacios para la apropiación de principios de calidad y estilos de vida saludable; de acuerdo a nuestra investigación, inculcarle un estilo de vida saludable al ser humano en la etapa de la adolescencia resulta positivo para su bienestar, a esta edad es más susceptible de adquirir conocimientos para su desarrollo.

Y según Maquera Maquera Erick Harrison y Quilla Ochochoque Romario Paul Edson, en su investigación nos dice que la aplicación de un programa es eficaz para mejorar estilos de vida en adolescentes, sus recomendaciones fueron incorporar programas como estos en el sector de educación ya que las prácticas de estilos de vida saludable pueden alargar la vida. Con nuestra investigación seguimos comprobando que se necesitan programas de estilos de vida saludable dentro de la

educación peruana, para poder mejorar la calidad de vida y disminuir problemas de salud futuros.

Con respecto al conocimiento sobre los estilos de vida saludables en el Pre-Test de los adolescentes de la I.E.P. Thomas Jefferson, el 9% (2) en el grupo control y el 25% (6) en el grupo experimental de estudiantes presentaron un conocimiento bajo, el 58% (14) del grupo control y el 46% (11) del grupo experimental mantiene un conocimiento medio, el 33% (8) del grupo control y el 29% (7) del grupo experimental corresponde al conocimiento alto. Luego de las sesiones educativas, se aprecia que el 29% (7) de estudiantes del grupo control presentaron un conocimiento bajo y ninguno del grupo experimental, el 46% (11) de estudiantes del grupo control presentaron un conocimiento medio y ninguno del grupo experimental, el 25% (6) del grupo control y el 100% (24) del grupo experimental corresponde al conocimiento alto. Demostrando así la eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”

6.3 RESPONSABILIDAD ETICA

Dentro de la investigación se tuvieron presentes diversos aspectos éticos de acuerdo a la protección de la privacidad y el anonimato; mediante el consentimiento informado de los padres se realizó la investigación a los adolescentes voluntarios, estos aspectos fueron importantes para mantener la confianza y seguridad de los adolescentes. En cuanto a la institución educativa se realizaron todos los permisos necesarios para la investigación y en muestra de agradecimiento a la buena disposición de la institución se realizó sesiones educativas de temas propuestos por la directora para poder continuar con la buena disposición de los adolescentes y así ayudarlos en otros aspectos personales que mantengan.

CONCLUSIONES

- a) Se identificó el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes previo a las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”, donde prevaleció el conocimiento medio en el grupo control con un 58% (14 alumnos) y en el experimental con un 46% (11 alumnos).
- b) Se logró evaluar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes posterior a las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”, obteniendo como resultado que en el grupo control prevaleció un conocimiento medio con un 46% (11 alumnos), en cambio, en el grupo experimental se incrementó significativamente el conocimiento alto a un 100% (24 alumnos).
- c) Después de aplicar las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” en el grupo experimental, se evidencio un predominio del conocimiento alto (100%), demostrado con el post-test, pudiendo así concluir que las sesiones educativas brindadas incrementaron significativamente el nivel de conocimiento a diferencia del grupo control que al no estar influenciado por las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” mantuvo el nivel de conocimiento medio (46%).
- d) El efecto de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” en el grupo experimental, incremento significativamente el nivel de conocimiento de los adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. “Thomas Jefferson”, siendo evaluados con el pre y post test, cuyos resultados fueron favorables para la investigación.

RECOMENDACIONES

- a) Se recomienda que las instituciones educativas cuenten con un personal de salud capacitado en los estilos de vida saludable para orientar adecuadamente a los adolescentes y lograr un mayor conocimiento de manera más profunda con metodología dinámica.
- b) Se recomienda a todo personal de enfermería que labora en el primer nivel de atención de salud, realice actividades preventivo-promocionales, implicando programas educativos para el aprendizaje del estilo de vida saludable de la población en riesgo de padecer enfermedades no transmisibles sea dentro y fuera de las diversas instituciones.
- c) Se recomienda la aplicación y difusión de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” que permitan a los adolescentes reforzar e incrementar sus conocimientos.
- d) Se recomienda la retroalimentación de lo aprendido en las sesiones educativas con la participación de los adolescentes a través de la formación de líderes que motiven y orienten a sus demás compañeros, quienes deben estar actualizados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINISTERIO DE SALUD (MINSA). Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes. [Online]; 2017. Acceso 10 de abril de 2018. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>.
2. UNIVERSIDAD DE PIURA. Más de 75% de adolescentes peruanos presenta rasgos de estilos de vida no saludables. [Online] Acceso 10 de abril de 2018. Disponible en: <https://es.slideshare.net/educacionyjuventud/estilos-de-vida-de-los-adolescentes-peruanos-notas-de-prensa>.
3. DIRESA CALLAO. Salud y Educación juntos en la prevención de enfermedades y promoción de la salud. [Online] Acceso 12 de abril de 2018. Disponible en: <http://www.diresacallao.gob.pe/wdiresa/detalle-noticia.php?ident=ZHxp>.
4. DIRESA CALLAO. Realizan taller de estilos de vida saluable en la región callao. [Online] Acceso 14 de abril de 2018. Disponible en: <http://salud.regioncallao.gob.pe/noticia.asp?nt=599>.
5. ESCALADA ALCIVAR AF, RAMIREZ RECALDE F. Implementación de un Programa de Estilos de Vida Saludables para Mejorar la Calidad de Vida, Dirigido a los Residentes de la Comunidad Terapéutica del "Proyecto Social Soñando por el Cambio", Santo Domingo, Periodo Marzo 2014 a Enero 2015. Tesis de Licenciatura. Santo Domingo-Ecuador: Pontifica Universidad Católica del Ecuador.
6. ELIZONDO MONTEMAYOR L, G. GUTIÉRREZ N, MORENO SÁNCHEZ DM, MONSIVÁIS RODRÍGUEZ FV, MARTÍNEZ U, NIEBLAS B, et al. Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria. Estudios Sociales. 2014; 22(43).

7. CAMPO TERNERA L, HERAZO BELTRÁN Y, GARCÍA PUELLO F, SUAREZ VILLA M, MÉNDEZ O, VÁSQUEZ DE LA HOZ F. Estilos de Vida Saludables de Niños, Niñas y Adolescentes. Salud Uninorte. 2017; 33(3).
8. CAMPO F. Y, POMBO O. LM, TEHERÁN V. AA. Estilos de Vida Saludable y Conductas de Riesgo en Estudiantes de Medicina. Universidad Industrial de Santander. 2016; 48(3): p. 301-309.
9. ÁLVAREZ GUTAMA GM, ANDALUZ VANEGAS JP. Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes Internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015. Tesis de Licenciatura. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
10. RAMÍREZ GUZMÁN RA. Relación entre Índice de Masa Corporal y Nivel de Actividad Física en Adolescentes según Infraestructura deportiva de sus Instituciones Educativas, Lima. Tesis de Licenciatura en Nutrición. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
11. QUILLAS BENITES R, VÁSQUEZ VALENCIA C, CUBA FUENTES M. Promoción de Cambios de Comportamiento hacia Estilos de Vida Saludables en la Consulta Ambulatoria. Acta MedPeru. 2017; 34(2): p. 125-31.
12. PAJUELO RAMÍREZ J. La Obesidad en el Perú. An. Fac. Med. 2017; 78(2).
13. MAQUERA MAQUERA EH, QUILLA OCHOCHOQUE RPE. Eficacia del Programa "Adolescencia Saludable" para mejorar Estilo de Vida en Estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
14. CACERES PLASENCIA JM. Estilos de Vida en Pacientes del Programa de Hipertensión Arterial del Hospital I Carlos Alcántara Butterfield. Tesis de

Especialidad en Enfermería Cardiológica. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

15. QUISPE APAZA R. Conocimiento en Estudiante del VIII semestre sobre Estilos de Vida Saludable del Adulto Mayor de la Facultad de Enfermería de la UNA - Puno 2015. Tesis de Licenciatura de Enfermería. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
16. LIFEDER. Las 14 necesidades de Virginia Henderson (Modelo). [Online]. Acceso 26 de julio de 2018. Disponible en: <https://www.lifeder.com/necesidades-virginia-henderson/>.
17. VEGA BLANCO RA. Sesión Educativa. [Online] Acceso 28 de abril de 2018. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/59304607/sesion-educativa>.
18. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Promoción de la Cultura de Seguridad del Paciente. [Online] Acceso 16 de noviembre de 2018. Disponible en: <http://mps1.minproteccionsocial.gov.co/evtmedica/linea8/descargables/guia%20del%20tutor.pdf>.
19. UNIVERSIDAD DE LOS ANGELES DE CHIMBOTE. Planificación de una Sesión de Capacitación. [Online] Acceso 1 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.slideshare.net/KRODAST/planificacin-de-una-sesin-educativa>.
20. CZERESNIA D. El Concepto de Salud y la Diferencia entre Prevención y Promoción. [Online] Acceso 10 de mayo de 2018. Disponible en: http://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/czeresnia__dina__el_concepto_de_salud_y_la_diferencia_entre_prevencion_y_promocion_.CONCEPTO_DE_SALUD_DIFERENCIA_ENTRE_PROMOCION_Y_PREVENCION.pdf.

21. TOBÓN CORREA O. Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud. Primera ed. Caldas: Universidad de Caldas; 2004.
22. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, GOBIERNO DE PUERTO RICO. Enfermería Escolar. [Online]. Acceso 12 de agosto de 2018. Disponible en: <http://www.de.gobierno.pr/padres-y-estudiantes/101-servicios-de-ayuda-al-estudiante/71-enfermeria-escolar>.
23. DEL AGUILA. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. [Online]; 2012. Acceso 24 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>.
24. DE LA CRUZ SÁNCHEZ E. Estilo de vida relacionado con la salud. [Online] Acceso 26 de mayo de 2018. Disponible en: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
25. BASULTO J, CAORSI L. Alimentación Saludable. [Online] Acceso 23 de mayo de 2018. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php.
26. SÁNCHEZ MACHACA N. Estilos de Vida Saludable. Primera ed. Perú: AGL Gráfica Color S.R.L.; 2011.
27. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. Alimentación Saludable. [Online] Acceso 24 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>.
28. BASULTO J, CAORSI L. Alimentación Saludable. [Online] Acceso 23 de mayo de 2018. Disponible en:

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php.

29. SCIENCE VIDA. Las comidas en el día. [Online] Acceso 23 de mayo de 2018. Disponible en: <http://sciencevida.blogspot.com/2007/06/cuantas-veces-debo-comer-durante-el-da.html>.
30. PROYECTO ADELANTE. Comiendo Sano. [Online] Acceso 23 de Octubre de 2018. Disponible en: <http://www.ytucomoestas.com/comesano>.
31. SÁNCHEZ MACHACA N. Estilos de Vida Saludable. Primera ed. Perú: AGL Gráfica Color S.R.L.; 2011.
32. FUNDACIÓN BENGUA PARA LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Alimentación Saludable. [Online] Acceso 26 de mayo de 2018. Disponible en: http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp.
33. BERNAL SANCHIS L. Guía de Nutrición y Alimentación Saludable. [Online] Acceso 25 de mayo de 2018. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1).
34. LEVY DE, BOSACK AS. Cómo y por qué la alimentación influye sobre la salud. Buenos Aires: Kier S.A.; 2001.
35. AULA 21. El Agua. [Online] Acceso 25 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.aula21.net/Nutriweb/agua.htm#Necesidades>.
36. PROYECTO ADELANTE. El Agua. [Online] Acceso 11 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.ytucomoestas.com/agua>.

37. SÁNCHEZ MACHACA N. Estilos de vida saludable. Primera ed. Lima: AGL Gráfica Color S.R.L.; 2011.
38. STATE COMPENSATION INSURANCE FOUNDATION. Manejo y Reducción del estrés. [Online] Acceso 12 de mayo de 2018. Disponible en: <https://content.statefundca.com/safety/safetymeeting/SafetyMeetingArticle.aspx?ArticleID=223>.
39. BALLWEG R. Manejo del Estrés. [Online] Acceso 12 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress%20Control%20%28S%29.pdf>.
40. STATE COMPENSATION INSURANCE FOUNDATION. Manejo y Reducción del estrés. [Online] Acceso 12 de mayo de 2018. Disponible en: <https://content.statefundca.com/safety/safetymeeting/SafetyMeetingArticle.aspx?ArticleID=223>.
41. ARTEAGA LARA AJ. El Estrés en adolescentes. [Online] Acceso 15 de mayo de 2018. Disponible en: http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/005_Estres_y_Salud.PDF.
42. BALLWEG R. Manejo del Estrés. [Online] Acceso 13 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress%20Control%20%28S%29.pdf>.
43. STATE COMPENSATION INSURANCE FOUNDATION. Manejo y Reducción del estrés. [Online] Acceso 15 de mayo de 2018. Disponible en: <https://content.statefundca.com/safety/safetymeeting/SafetyMeetingArticle.aspx?ArticleID=223>.

44. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Estrategía mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Online] Acceso 18 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
45. MINISTERIO DE SALUD (MINSA). Realiza 30 minutos de actividades físicas todos los días. [Online] Acceso 18 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/actividadfisica/01.html>.
46. AZNAR LAÍN S, WEBSTER T. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. [Online] Acceso 18 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>.
47. ZIMMER S. El descanso es clave para una vida saludable. [Online] Acceso 25 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=3284>.
48. CINTECO PSICOLOGÍA CLINICA Y PSIQUIATRICA. Guía del Sueño para el Adolescente. [Online] Acceso 26 de mayo de 2018. Disponible en: <https://www.cinteco.com/guia-del-sueno-para-el-adolescente/>.
49. MARRINER TOMEY A. Modelos y Teorías en Enfermería. Quinta ed. Madrid: España Editorial Elsevier; 2006.
50. THOMPSON I. Definición de Eficacia. [Online] Acceso 18 de abril de 2018. Disponible en: <http://www.promonegocios.net/administracion/definicion-eficacia.html>.
51. SANTOS COUGIL JC. Definición de conocimiento. [Online] Acceso 18 de abril de 2018. Disponible en: <http://7faros.blogspot.com/2011/09/definicion-de-conocimiento.html>.

52. DÍAZ MUNÑANTE JR. Modelo de gestión del conocimiento (GC) aplicado a la universidad pública en el Perú. [Online] Acceso 12 de agosto de 2018. Disponible en: sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Basic/Diaz_MJ/enPDF/Cap3.pdf.
53. GRIMALTOS T. Teoría del Conocimiento. Primera ed. España: Editorial Maite Simon; 2004.
54. FRANCIS M. La Teoría Platónica del Conocimiento. Primera ed. España: Litografía Rosés S.A.; 2007.
55. LÓPEZ FALCÓN A, RAMOS SERPA G. Conocimiento, Información y Alfabetización en Información. [Online] Acceso 22 de abril de 2018. Disponible en: <http://www.bibliociencias.cu/gsd/collect/libros/index/assoc/HASHab9a.dir/doc.pdf>.
56. DICCIONARIO VIRTUAL. Definición de Aprendizaje. [Online] Acceso 25 de abril de 2018. Disponible en: <http://definicion.de/aprendizaje/>.
57. UNIVERSIDAD DE MALAGA. Tesis doctorales de Economía. [Online] Acceso 25 de abril de 2018. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2007/cavl/Aprendizaje%20y%20Conocimiento.htm>.
58. DICCIONARIO VIRTUAL. Definición de Aprendizaje. [Online] Acceso 23 de abril de 2018. Disponible en: <http://definicion.de/aprendizaje>.

ANEXOS

ANEXO N°1

MATRIZ DE CONSISTENCIA:

TITULO: “EFICACIA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018”.

AUTORES: GONZALES TUPA MAYRA ALEJANDRA, LOO RISCO DAVID JEAN PIERRE

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	D.CONCEPTUAL	D.OPERACIONAL Dimensiones	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN.
¿Cuál es la Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento de estilo de vida saludable en	<p>OBJETIVO GENERAL: Demostrar la eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes antes de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” Callao2018.</p>	<p>H_i: La eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” incrementa significativamente en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao –2018.</p> <p>H₀: La eficacia de las sesiones</p>	<p>Nivel de conocimiento os sobre los estilos de vida saludable en adolescentes.</p>	<p>Los hábitos saludables son todas aquellas conductas en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.</p> <p>Es precisamente aquellos hábitos que nos pueden ayudar a gozar de un buen estado de salud.</p>	Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de estilos de vida saludable ➤ Conocimiento de beneficios de estilos de vida saludable 	<p style="text-align: center;">ORDINAL</p> <p style="text-align: center;">ALTO = 2</p> <p style="text-align: center;">MEDIO = 1</p> <p style="text-align: center;">BAJO = 0</p>
					Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de alimentos a consumir al día ➤ Conocimiento de la clasificación de los alimentos. ➤ Conocimiento de la clasificación de los nutrientes ➤ Conocimiento de las Leyes fundamental de la alimentación. 	
					Agua	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de vasos agua por día. ➤ Conocimiento de los beneficios del agua. ➤ Conocimiento de la importancia del agua 	

<p>adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”?</p>	<p>Elaborar las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”. Ejecutar las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo”. Evaluar el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes después de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” Callao2018.”</p>	<p>educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” no incrementa significativamente el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes de 1er a 4to grado de Educación Secundaria I.E.P. Thomas Jefferson, Callao –2018.</p>			Control del estrés	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de las causas del estrés ➤ Conocimiento de técnicas de reducción del estrés
					Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° de horas a realizar actividad física. ➤ Conocimiento de actividad física leve y moderada. ➤ Conocimiento de los beneficios de la actividad física.
					Sueño	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del N° horas de descanso por día ➤ Conocimiento de los beneficios del sueño ➤ Conocimiento de las consecuencias de dormir menos de las horas necesarias.

				Es una técnica donde se organizan las actividades de enseñanza – aprendizaje, que permite orientar a un grupo determinado de personas en su práctica	<p>Sesión 1 Estilo de vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de estilos de vida ➤ Definición de estilo de vida saludable ➤ Hábitos y actitudes NO saludables ➤ Beneficios de los estilos de vida saludable 	<p>ORDINAL</p> <p>EFICAZ = 1</p> <p>INEFICAZ = 0</p>
				<p>Sesión 2 Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de la alimentación ➤ Definición de una alimentación saludable ➤ Definición de los alimentos ➤ Clasificación de los alimentos ➤ Definición de los nutrientes ➤ Leyes fundamentales de la alimentación ➤ Beneficios de una alimentación saludable 		
				<p>Sesión 3 Agua</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del agua ➤ Beneficios de tomar agua ➤ Importancia del agua 		
				<p>Sesión 4 Control del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del estrés ➤ Causas del estrés o estresores ➤ Manejo y control del estrés ➤ Técnicas para reducir el estrés ➤ Técnicas para motivarse 		
				<p>Sesión 5 Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de Actividad Física ➤ La actividad física según Su intensidad ➤ Beneficios de realizar actividad física 		
				<p>Sesión 6 Sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición del sueño ➤ Efectos nocivos del descanso inadecuado ➤ Beneficios de dormir adecuadamente ➤ Pautas para poder dormir mejor ➤ Consecuencias de un descanso inadecuado 		

TIPO DE ESTUDIO	DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS	PLAN DE ANALISIS
<p>El trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo porque permitió examinar los datos de manera científica y son susceptibles a mediciones estadísticas, de tipo cuasi-experimental porque queremos determinar si la aplicación de la variable independiente produce un cambio en la variable dependiente, según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros es de tipo prospectivo porque se irá registrando los datos según va transcurriendo nuestras sesiones educativas. Según el periodo y la secuencia de estudio es transversal por que se recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos específicos. Para esto se utilizará un pre-test (pre-prueba) antes de las sesiones educativas y un post-test (post-prueba) a término de las sesiones educativas.</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> $G_1 = O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ $G_2 = O_1 \rightarrow \dots \rightarrow O_2$ </div> <p>G₁: Grupo experimental en la que se realiza el estudio.</p> <p>G₂: Grupo experimental en la que se realiza el estudio</p> <p>X: Intervención mediante la aplicación de las sesiones educativas sobre estilo de vida saludable en adolescentes.</p>	<p>POBLACIÓN</p> <p>La población estuvo conformada por 48 adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao-2018.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Al ser la población total una cantidad de 48 adolescentes a nivel secundaria se decidió trabajar en toda la población divididos en grupo</p>	<p>TÉCNICA: Para la presente investigación se utilizó la encuesta por medio de la aplicación de un cuestionario para evaluar la eficacia de las sesiones educativas sobre estilos de vida saludable sobre el nivel conocimiento sobre sus estilos de vida saludable.</p> <p>INSTRUMENTOS: El cuestionario nos permitió medir el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre estilo de vida saludable al inicio y fin de las sesiones educativas.</p> <p>Dicho cuestionario consta de 20 preguntas de tipo cerrado de opción múltiple. Cada pregunta bien contestada tendrá un valor de un punto y cada pregunta errónea en cero puntos. Los</p>	<p>a) AUTORIZACIÓN Se envió un oficio a la directora del I.E.P. Thomas Jefferson solicitando el acceso a institución para la aplicación del trabajo de investigación así mismo se anexo el instrumento (lista de cotejo y cuestionario) (Ver el Anexo B).</p> <p>b) TIEMPO La investigación se realizó desde el mes de Agosto hasta Septiembre del año 2018.</p> <p>c) SUPERVISIÓN Los responsables de la supervisión estuvieron a cargo de nuestros asesores designados de la materia; los cuales son docentes de la Universidad Nacional Del Callao, Facultad De Ciencias</p>	<p>RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>Para el análisis e interpretación se aplicó estadística descriptiva; porque nos permitió describir cada una de las variables, determinar el número de casos, promedios, media y porcentajes para el análisis de cada uno de nuestros datos.</p> <p>Además, se utilizó estadística inferencial, ya que nos permitió inferir el comportamiento de las variables, las cuales fueron procesadas manualmente.</p> <p>Los datos obtenidos se clasificaron, tabularon y se mostraron en un cuadro de</p>

	<p>O₁: Adolescentes de educación secundaria en la Institución Educativa</p> <p>O₂: Resultado de la aplicación de las sesiones educativas sobre los estilos de vida saludable de los adolescentes de educación secundaria.</p>	<p>experimental y control.</p>	<p>y resultados se valorarán con la prueba de staninos.</p>	<p>De La Salud, Escuela Profesional De Enfermería</p>	<p>doble entrada, expresados en números y porcentajes.</p>
--	---	--------------------------------	---	---	--

ANEXO N°2

CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E.P. THOMAS JEFFERSON



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“EFICACIA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS “MI CUERPO, MI MUNDO” EN
EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN
ADOLESCENTES DEL 1ER A 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA,
I.E.P. THOMAS JEFFERSON, CALLAO – 2018”.**

Objetivo

Estimado alumno(a), buenos días, somos bachilleres de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, y estamos realizando una investigación con el objetivo de identificar e incrementar el nivel de conocimientos sobre estilo de vida saludable. Para lo cual, le pedimos que sus respuestas sean las más sinceras posibles ya que es de carácter anónimo.

Agradecemos anticipadamente su gentil colaboración y participación.

Instrucciones

A continuación, le presentamos una serie de ítems referidos al conocimiento y a la práctica de estilos de vida saludable, las cuales tienen posibles respuestas que usted responderá con una (X) lo que crea correcto sobre la base de las siguientes preguntas.

Conocimiento sobre Estilo de Vida Saludable

1. Señale ¿Cuál de los siguientes enunciados son ejemplos de estilos de vida saludable?
 - a) Dormir 6 horas diarias y consumir frutas
 - b) Consumir gaseosas y refrescos
 - c) Jugar videojuegos en red diariamente
 - d) Caminatas de 30 minutos

2. Marque los hábitos no saludables de los estilos de vida.
 - a) Falta de consumo de agua
 - b) No realiza actividad física
 - c) Consume comidas chatarras
 - d) Todas las anteriores

3. ¿Cuál de las siguientes alternativas no es un beneficio de estilos de vida saludable?
 - a) Mantener la salud de las personas
 - b) Disminuye el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles
 - c) Preservar la vida y mantener los hábitos adecuados
 - d) Adquirir conductas, hábitos no beneficiosos para la salud.

4. Señale el número de veces que debe alimentarse al día
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 5

5. ¿Cuál de los siguientes enunciados es correcto de acuerdo a la clasificación de los alimentos?
 - a) Alimentos energéticos (Tubérculos, cereales)

- b) Alimentos protectores (Hortalizas, margarina)
 - c) Alimentos constructores (Fibra, Lechuga, arroz)
 - d) Carbohidratos (Aceite, aceituna, palta)
6. ¿cuál de los enunciados contiene solo nutrientes?
- a) Proteínas, carbohidrato, grasas, vitaminas, fibra
 - b) Leche, aceite, plátano, manzana
 - c) Proteínas, fibra, cereales
 - d) Vitaminas, carbohidratos, pescado
7. ¿Cuál de los siguientes enunciados presenta mayor cantidad de proteínas?
- a) Yuca, melón, paltas
 - b) Carne, huevo, leche
 - c) Arroz, palta, aceituna
 - d) Naranja, pera, tomate
8. ¿Cuál no es una ley fundamental de la alimentación?
- a) Cantidad o suficiente: Debe ser suficiente para cubrir las necesidades de energía y nutrición del cuerpo
 - b) Sostenible: contribuye al cambio climático
 - c) Adecuada: Toda alimentación debe ser adecuada según cada individuo.
 - d) Completa o Calidad: Debe contener todos los nutrientes que necesita el cuerpo.

9. ¿Cuántos vasos con agua al día es recomendable consumir?
- a) 1-2 vasos b) 3-4 vasos c) 5-6 vasos d) 7-8 vasos
10. ¿Cuál es el beneficio principal del agua?
- a) Hidrata solo las extremidades
 - b) Fortalece las defensas del cuerpo
 - c) Tonifica los músculos del cuerpo
 - d) Hidrata el organismo humano o el cuerpo
11. ¿Cuál es la importancia de tomar agua?
- a) Elimina tensiones acumuladas durante el día
 - b) Provoca deshidratación
 - c) Para evitar estreñimiento
 - d) Estimula el desarrollo mental
12. ¿Cuál de los siguientes enunciados no es una causa de estrés?
- a) Escuchar ruido vehicular excesivo
 - b) El calor elevado
 - c) Realizar ejercicios de relajación (yoga, escuchar música relajante)
 - d) Sensación de dolor
13. ¿Cuál de los siguientes enunciados ayuda a manejar el estrés?
- a) Acumula tareas y trabajos
 - b) Salir a fiestas con amigos y tomar alcohol frecuentemente
 - c) Jugar en redes cibernéticas en un tiempo mayor a 3 horas

d) Planificar con anticipación las actividades a realizar

14. ¿Cuál de las siguientes alternativas no es una técnica de reducción del estrés?

a) Técnicas para calmarte, Técnicas para motivarte

b) Técnicas de lavado de manos.

c) Respiración de 10 segundos, Descanso de 60 segundos

d) Estírate y muévete, Descanso vigorizante.

15. ¿Cuánto tiempo como mínimo debemos realizar actividad física al día?

a) 10 min

b) 20 min

c) 30 min

d) 60 min

16. ¿Cuál de los siguientes enunciados es una actividad física leve?

a) Caminata

b) Montar bicicleta

c) Deportes de esfuerzo

d) Todas las anteriores

17. ¿Cuál de las siguientes alternativas es un beneficio de la actividad física?

a) Aumenta el riesgo a sufrir enfermedades del corazón

b) Fortalece los músculos solo de las extremidades inferiores.

c) Previene fracturas y caídas

d) Fortalece huesos, músculos y da flexibilidad

18. ¿Cuántas horas al día se debe dormir?

- a) 5 a 6 hrs b) 7 a 8 hrs c) 11 a 12 hrs d) 13hrs a mas

19. ¿Cuál de las siguientes alternativas es un beneficio del sueño adecuado?

- a) El dormir adecuadamente fortalece el bienestar y energía del cuerpo humano.
b) El dormir adecuadamente no protege la salud.
c) El dormir adecuadamente no repone la energía perdida.
d) El dormir adecuadamente fortalece el bienestar solo del corazón.

20. Señale ¿Cuál de los siguientes enunciados es una consecuencia de no dormir adecuadamente?

- a) Tener la mente activa
b) Disminuye el desarrollo de enfermedades
c) Disminuye las conductas agresivas
d) Limita la capacidad de aprendizaje y concentración

ANEXO N°3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.

En el presente trabajo de investigación titulado “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo de vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018” será realizado por bachilleres de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, con el objetivo de determinar la eficacia de las sesiones educativas en el incremento de conocimiento sobre estilo de vida saludable en los en los adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de dicha Institución Educativa. Es por ello si acepta como padre o apoderado dejar participar a su menor hijo de este estudio tendrá que asistir a las sesiones educativas, donde se le hará entrega de un cuestionario de 20 preguntas que deberá contestar. Habiendo sido informada (o) de los objetivos del estudio.

Yo _____,

Acepto voluntariamente la participación de mi menor hijo _____, en este estudio dispuesta (o) a participar de las 6 sesiones que conforma la sesión educativa, teniendo la confianza plena de que la información que se vierta en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confía en que los investigadores utilizaran adecuadamente dicha información asegurándose de la misma confidencialidad. Al firmar este documento, da el consentimiento de participar en este estudio como voluntario.

Gonzales Tupa Mayra
Alejandra Yassira
DNI: 47047615

FIRMA DEL PADRE O TUTOR

Loo Risco
David Jean Pierre
DNI: 74873302

ANEXO N°4

PRUEBA BINOMIAL

VALIDACION DEL INSTRUMENTO ATRAVES DEL JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	N° DE EXPERTOS						TOTAL	P
	1	2	3	4	5	6		
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
2. El instrumento responde los objetivos de la investigación.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
3. El instrumento responde a la operacionalizacion de variables.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
4. Las dimensiones que se han tomado en cuenta son las adecuadas para la realización del instrumento.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
6. Los ítems están redactados en forma clara y precisa.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
7. El número de ítems es el adecuado.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
8. Los ítems del instrumento son válidos.	1	1	1	1	1	1	6	0.02
9. Se debe incrementar el número de ítems.	0	0	0	0	0	0	0	0.02
10. Se debe eliminar algunos ítems.	0	0	0	0	0	0	0	0.02

Dónde: Favorable: 1

Desfavorable: 0

Según la Prueba Binomial, tenemos valores de p igual a 0.02, es decir menos que 0.05 ($p < 5\%$, error de significancia máximo), entonces se puede concluir que el instrumento es válido.

ANEXO Nº5

BASE DE DATOS DEL GRUPO CONTROL

PRE-TEST

Alumnos	ITEMS																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	10
2	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	10
3	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	11
4	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	11
5	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	9
6	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	7
7	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8
8	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	10
9	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
10	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13
11	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6
12	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	13
13	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	7
14	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
15	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	9
16	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	4
17	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	9
18	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	8
19	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11
20	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	12
21	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	13
22	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	7
23	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	9
24	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	6

Promedio= 9.04

Desviación estándar= 2.85

Media= 7.56

ANEXO N°6

BASE DE DATOS DEL GRUPO EXPERIMENTAL

PRE-TEST

Alumnos	ITEMS																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	10
2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	8
3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10
4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6
5	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9
6	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	12
7	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	9
8	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	10
9	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	8
10	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
11	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13
12	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10
13	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
14	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	12
15	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	11
16	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8
17	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5
18	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	9
19	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	12
20	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	10
21	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	12
22	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	9
23	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	8
24	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	8

Promedio= 9.75

Desviación estándar= 2.11

Media= 9.24

ANEXO N°7

BASE DE DATOS DEL GRUPO CONTROL

POS TEST

Alumnos	ITEMS																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	9
2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
3	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	9
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	6
5	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	12
6	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
7	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6
8	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	8
9	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	11
10	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14
11	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
12	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	14
13	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
14	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
15	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4
16	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7
17	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	9
18	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9
19	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5
20	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3
21	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
22	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	7
23	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
24	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	6

Promedio= 7.75

Desviación estándar= 3.74

Media= 5.88

ANEXO N°8

BASE DE DATOS DEL GRUPO EXPERIMENTAL

POS TEST

Alumnos	ITEMS																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
4	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
5	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16
6	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17
14	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	14
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
18	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
19	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
20	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16
21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17
22	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
24	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18

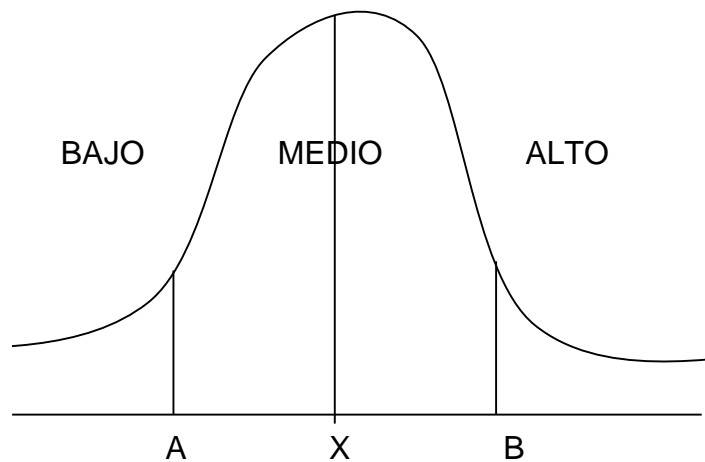
Promedio= 17.92

Desviación estándar= 1.53

Media= 17.79

ANEXO N°9

CATEGORIZACION DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE AL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS



$$A = x - 0.75 \text{ (DS)}$$

$$a = 9.24 - (0.75 * 2.11)$$

$$a = 7.66$$

$$a = 8$$

$$B = X + 0.75 \text{ (DS)}$$

$$b = 9.24 + (0.75 * 2.11)$$

$$b = 10.82$$

$$b = 11$$

Dónde:

X = Media Aritmética

DS = Desviación Estándar

Siendo intervalos:

Media Aritmética = 9.24

Desviación estándar = 2.11

Reemplazando:

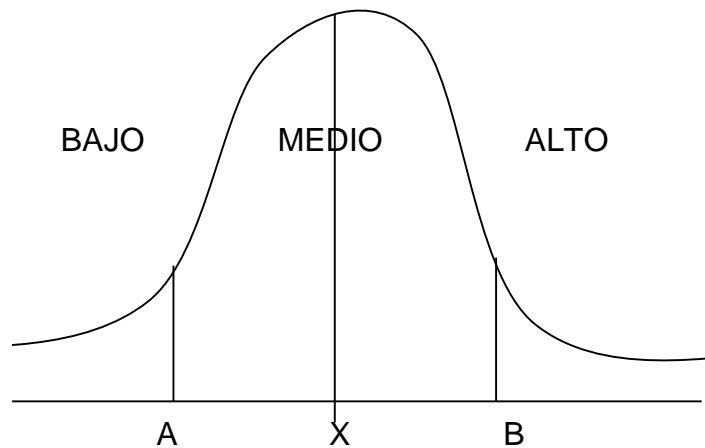
Bajo = 0 hasta 8

Medio = 9 hasta 11

Alto = 12 hasta 20

ANEXO N°10

CATEGORIZACION DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE AL GRUPO CONTROL ANTES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS



$$A = x - 0.75 (DS)$$

$$a = 7.56 - (0.75 * 2.85)$$

$$a = 5.4225 = 5$$

$$B = X + 0.75 (DS)$$

$$b = 7.56 + (0.75 * 2.85)$$

$$b = 9.6975 = 10$$

Dónde:

X = Media Aritmética

DS = Desviación Estándar

Siendo intervalos:

Media Aritmética = 7.56

Desviación estándar = 2.85

Reemplazando:

Bajo = 0 hasta 5

Medio = 6 hasta 10

Alto = 11 hasta 20

ANEXO N°11**VARIACIÓN DE PUNTUACIÓN OBTENIDAS POR LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “THOMAS JEFFERSON CALLAO-
2018**

ESTUDIANTES	PRE- TEST	POS - TEST	DIFERENCIA
1	10	20	10
2	8	17	9
3	10	20	10
4	6	17	11
5	9	16	7
6	12	17	5
7	9	18	9
8	10	19	9
9	8	18	10
10	13	20	7
11	13	20	7
12	10	18	8
13	12	17	5
14	12	14	2
15	11	18	7
16	8	17	9
17	5	20	15
18	9	17	8
19	12	19	7
20	10	16	6
21	12	17	5
22	9	18	9
23	8	19	11
24	8	18	10
Promedio	9,75	17,92	8,17
Media armónica	9,24	17,79	6,99
Desviación estándar	2,11	1,53	2,63

ANEXO N°12

PRUEBA ESTADÍSTICA T STUDENT PARA MUESTRAS RELACIONADAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL

$$\square = -8,167$$

$$T = -15,201$$

$$p = 0.000$$

Figura 01

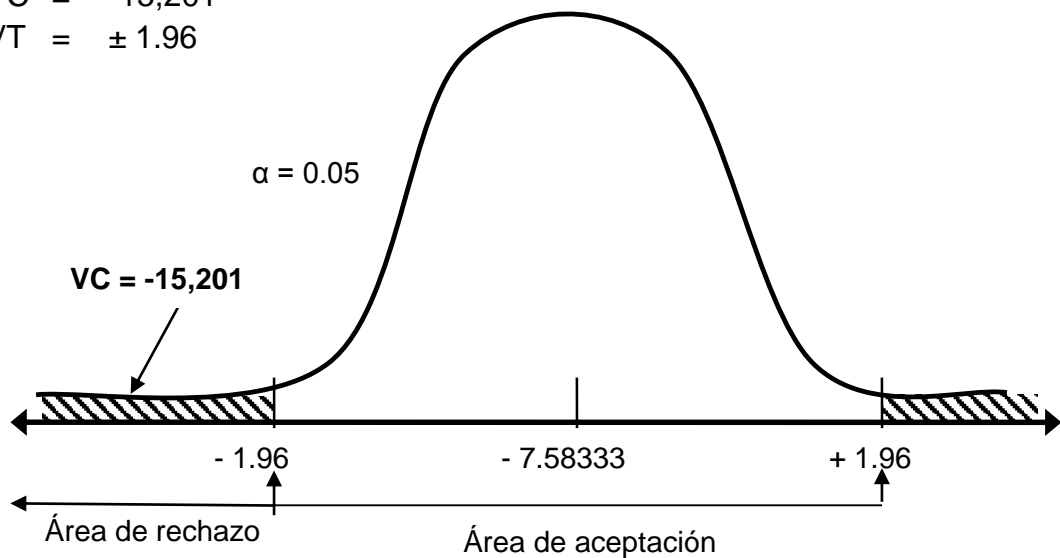
GRÁFICO DE LA DISTRIBUCIÓN T STUDENT

> Prueba de 2 Colas (Bilateral)

> $\alpha = 0.05 = 5\%$

> VC = -15,201

> VT = ± 1.96



Decisión:

Dado que asumimos un $\alpha = 0.05$ (dos colas), los valores críticos que determinan el área de aceptación para la hipótesis nula (H_0) entre -1.96 y $+1.96$; y al obtener un $VC = -11.856$ para un $p = 0.000$, se rechaza H_0 , ya que el valor de T se encuentra en el área de rechazo y el valor $p \leq 0.05$. Por lo tanto, existe diferencia significativa en el nivel de conocimientos sobre los estilos de vida saludable antes y después de las sesiones educativas "MI CUERPO, MI MUNDO" en el grupo experimental.

ANEXO N°13

PRUEBA ESTADÍSTICA T STUDENT PARA MUESTRAS RELACIONADAS EN EL GRUPO CONTROL

$$\bar{x} = 1.292$$

$$T = 1.501$$

$$p = 0.147$$

Figura 02

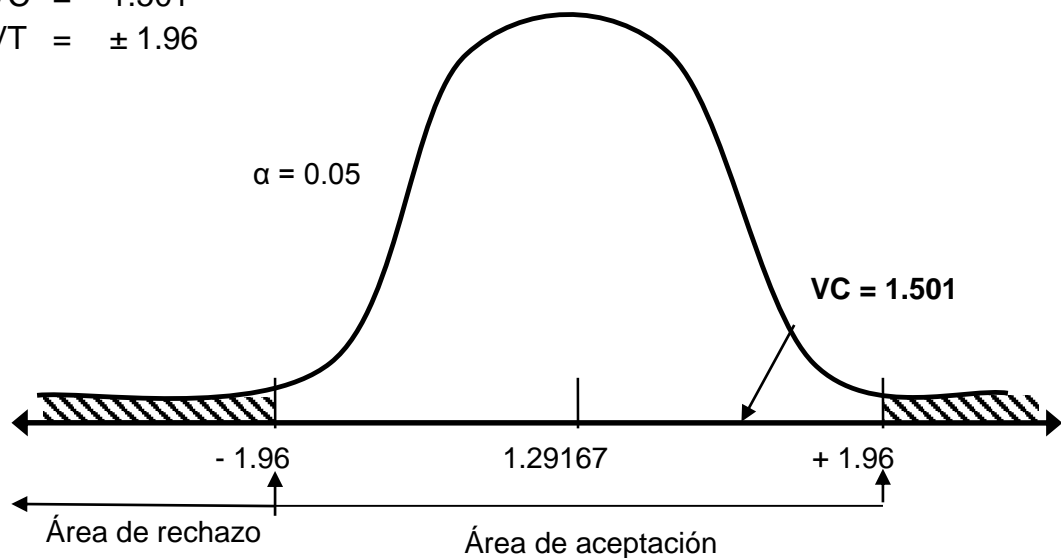
GRÁFICO DE LA DISTRIBUCIÓN T STUDENT

> Prueba de 2 Colas (Bilateral)

> $\alpha = 0.05 = 5\%$

> VC = 1.501

> VT = ± 1.96



Decisión:

Dado que asumimos un $\alpha = 0.05$ (dos colas), los valores críticos que determinan el área de aceptación para la hipótesis nula (H_0) entre -1.96 y $+1.96$; y al obtener un $VC = 1.501$ para un $p = 0.000$, se acepta H_0 , ya que el valor de T se encuentra en el área de aceptación y el valor $p \geq 0.05$. Por lo tanto, no existe diferencia significativa en el nivel de conocimientos sobre los estilos de vida saludable antes y después de las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” en el grupo control.

ANEXO Nº14
SESIONES EDUCATIVAS
“MI CUERPO MI MUNDO”

A. INTRODUCCION:

Los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Siendo este comportamiento de gran importancia en la producción de la salud o enfermedad de la población.

Los estilos de vida saludable son aquellos comportamientos que mejoran la salud, teniendo como beneficios preservar la vida y mantener sanas a las personas; con el fin de preservar, disminuir las enfermedades y dolencias en la vejez.

Es por ello la necesidad de educar a la población; en este caso a la adolescente ya que la adolescencia es la edad idónea de fomentar hábitos y actitudes positivas, aunque no es la única de las etapas de vida susceptible a la educación. Cada vez es mayor la evidencia del peso que ejerce nuestra conducta, nuestros estados psicológicos y el contexto en el que vivimos sobre nuestra salud.

Es importante prestar atención a los adolescentes sin olvidar a su entorno familiar y social para mejorar el bienestar general, la calidad de vida y así a su vez disminuir riesgos de desencadenar enfermedades no transmisibles mediante un cambio de actitud, y con las herramientas adecuadas junto con el conocimiento. Siendo así el ideal de las Sesiones educativas;

incrementar el Nivel de conocimiento a los adolescentes brindándole educación y toda la información necesaria para la mejora de su salud.

A. GRUPO OBJETIVO

Adolescentes del 1er a 4to grado de Educación Secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson – Callao, 2018.

B. ESCENARIO

I.E.P. “Thomas Jefferson”.

C. TIEMPO

De 25 A 30 minutos por día, dos días a la semana

D. DIAGNOSTICO

Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson con riesgo de padecer enfermedades no transmisibles relacionado a escasos conocimientos sobre los estilos de vida saludables.

E. OBJETIVOS

GENERAL

- Incrementar el nivel de conocimiento de los adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, sobre estilo de vida saludable.

ESPECÍFICOS

- Brindar información sobre la definición de los estilos de vida saludables, los principales estilos de vida saludable (alimentación saludable, el agua, actividad física, manejo y control del estrés y el sueño).
- Brindar información sobre la práctica de los estilos de vida saludables.

F. JUSTIFICACION

La educación juega un papel importante en la prevención de enfermedades no transmisibles. Una educación brindada especialmente a este grupo como son los adolescentes, puede capacitarlos y lograr cambios positivos de conducta que al final los llevara a la práctica de los estilos de vida saludable.

Este cambio de conducta se dará cuando los adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson actúen basados en los conocimientos sobre los estilos de vida saludables.

Por ello es de gran importancia las sesiones educativas “MI CUERPO, MI MUNDO” en los adolescentes ya que se encuentran en una edad adecuada para modificar sus conductas y estilos de vida.

G. METODOLOGIA

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

- Lluvia de ideas
- Diapositivas
- Phillips 66
- Juego dinámico:
 - Dado del saber y pasar la pelota

Esquema de la “Eficacia de las Sesiones Educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimientos sobre Estilo de vida Saludable en adolescente del 1er al 4to grado de secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao -2018”.

SESION	CONTENIDO	TECNICAS	MATERIALES	TIEMPO	FECHA
Presentación	1. Bienvenida, saludo y presentación general de las sesiones educativas.	Rompe Hielo	Imágenes	10 MIN	27/08
Pre evaluación	1. Instrucciones para el consentimiento informado 2. Instrucciones del llenado del pre test	Pre- Test	Pre – Test Lapicero	40 MIN	
Conocimientos sobre los Estilos de Vida Saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es estilo de vida? ➤ ¿Qué es estilo de vida saludable? ➤ Hábitos y actitudes NO saludables ➤ Beneficios de los estilos de vida saludable 	Exposición participativa “Estilos de vida saludable” <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Trabajo personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Trípticos • Videos 	30 min	03/09
Conocimientos sobre los estilos de vida saludable (La Alimentación Saludable)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La alimentación ➤ ¿Qué es una alimentación saludable? ➤ Los alimentos ➤ Clasificación de los alimentos ➤ Los nutrientes ➤ Leyes fundamentales de la alimentación ➤ Beneficios de una alimentación saludable 	“La alimentación saludable “ <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Phillips 66 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Dípticos • Videos • frutas 	30 min	06/09

Conocimientos sobre los estilos de vida saludable (El Agua)	¿Qué es el agua? Beneficios de tomar agua Importancia del agua	“Importancia tiene el agua en nuestro organismo” □ Phillips 66	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Trípticos • Videos • Botellas con agua 	30 min	10/09
Conocimientos sobre estilos de vida (Manejo y Reducción del Estrés)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el estrés? 2. Causas del estrés o estresores 3. ¿Cómo manejar el estrés? 4. Técnicas para reducir el estrés 5. Técnicas para motivarse 	<p>“El manejo y reducción del estrés”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musicoterapia • Juego dinámico: pasando la pelota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Dípticos • Videos • Pelotitas anti estrés 	30 min.	13/09
Conocimientos sobre estilos de vida saludable (La Actividad Física)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la Actividad Física? 2. La actividad física según Su intensidad 3. Beneficios de realizar actividad física 	<p>“Importancia de la actividad física en nuestra vida”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Juego dinámico: pasando la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Trípticos • Videos 	30 min.	17/09
Conocimientos sobre estilos de vida saludable (El Sueño)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el sueño? 2. ¿Cuáles son los efectos nocivos del descanso inadecuado? 3. ¿Cuáles son los beneficios de dormir adecuadamente? 4. ¿Cómo puedo dormir mejor? 5. Consecuencias 	<p>“Importancia tiene el sueño en nuestro organismo”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Dinámica: Dado del saber. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes • Dípticos • Videos 	30 min.	20/09
Post – Test evaluación	Instrucciones del llenado del Post - test	“Post – test”	Post – test” Lapicero	40 min	27/09

ANEXO N°15

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°1

- **Título** : “Estilos De Vida Saludable.”
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 03-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am

Formulación del problema: “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.

➤ **Objetivos**

- Conocer la importancia de los estilos de vida saludable.
- Identificar los Hábitos y actitudes NO saludables
- Conocer los beneficios de tener hábitos y actitudes saludables.

➤ **Población** : Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Thomas Jefferson.

➤ **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:


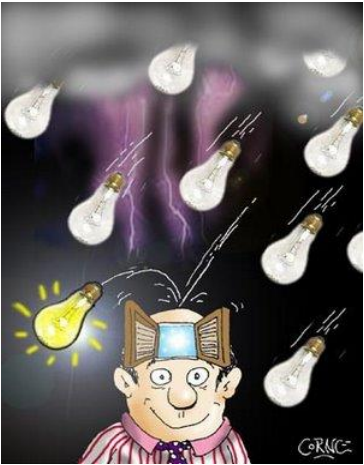
- Lluvia de ideas
- Phillips 66
- Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota

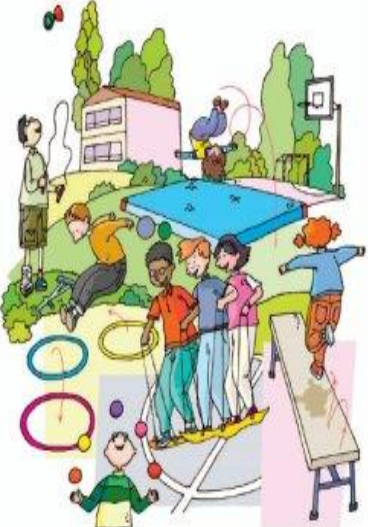
➤ **Recursos materiales**


- Dípticos.
- Dibujos y figuras.

➤ **Duración** : 30 minutos.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 01: “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.”

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p>○ Presentación.</p>	<p>Buenas tardes jóvenes estudiantes de la I.E.P. somos bachilleres de la Universidad Nacional del Callao de la Escuela Profesional de Enfermería en esta oportunidad hemos venido a exponerles sobre el tema de “Estilos de vida saludable”</p> <p>A lo largo de nuestra vida, debido a los comportamientos que tenemos que mejoran o ponen en riesgo nuestra salud, por lo tanto, si llevamos un inadecuado estilo de vida, a largo plazo nos conllevaría a padecer enfermedades no transmisibles principalmente la hipertensión, diabetes y cáncer, las cuales son las principales causantes de morbilidad y discapacidad en la actualidad causan más del</p>	<p>En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Diapositivas • Phillips 66 <p>Juego dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado del saber • Pasando la pelota 	 

<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es estilo de vida? ○ ¿Qué es estilo de vida saludable? 	<p>60% de las defunciones mundiales y el 80% de los cuales ocurren en países en desarrollo.</p> <p>El Estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida.</p> <p>El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.</p> <p>Tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación saludable (3 comidas importantes desayuno, almuerzo, cena y 2 entre comidas) ✓ Agua (consumir 8 vasos de agua pura) 		 <p>The top illustration shows a vibrant park scene with people engaged in various activities: a person playing tennis, a group playing basketball, a person on a treadmill, and a person on a roller coaster. The bottom illustration is a circular diagram with three main components: 'Comer correctamente' (Eat correctly) with an image of fresh vegetables, 'Tomar agua' (Drink water) with an image of a water bottle, and 'Actividad física' (Physical activity) with an image of a couple exercising. Arrows connect these three components in a clockwise cycle.</p>
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos y actitudes NO saludables ○ Beneficios de los estilos de vida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejo del estrés (ejercicios de respiración) ✓ Actividad física (caminatas como mínimo 30 minutos diarios) ✓ Sueño (7 a 8 horas diarias) <p>De alguna forma, estos hábitos y actitudes están vinculados con estilos de vida NO saludables y se consideran riesgos para la salud.</p> <p>Tabaquismo</p> <p>Sedentarismo</p> <p>Estrés</p> <p>Alimentación inadecuada</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mantener la salud de las personas ○ Disminuye el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles ○ Preservar la vida y mantener los hábitos adecuados 		
--	--	--	---



INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°2

- **Título** : **Alimentación Saludable**
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco, David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 06-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am
 - **Formulación del problema:** “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria, I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.
 - **Objetivos**
 - Conocer la importancia de la alimentación saludable.
 - identificar los alimentos saludables necesarios en el día.
 - Conocer los beneficios de la alimentación saludable.
 - **Población:** Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Thomas Jefferson.
 - **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

 - Lluvia de ideas
 - Phillips 66
 - Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota
 - **Recursos materiales**
 - Trípticos y Videos
 - **Duración** : 30 minutos.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 02: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDACTICO
<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. ○ La alimentación ○ ¿Qué es una alimentación saludable? 	<p>Para continuar con las charlas educativas esta vez realizaremos la sesión de “Alimentación saludable”.</p> <p>La Alimentación es aquella que nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.</p> <p>La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Diapositivas • Phillips 66 <p>Juego dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado del saber • Pasando la pelota 	 

- Los alimentos

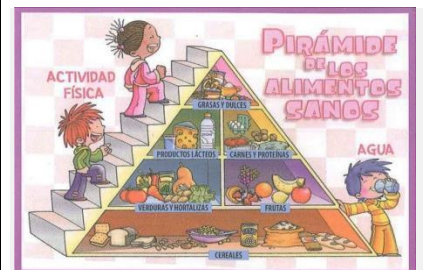
Gracias a esta nos permite conservar la salud, y disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Es importante consumir la proporción adecuada, tipos de alimentos, y que se ideal para cada organismo para el desarrollo físico y mental

Por lo tanto, es importante consumir al día: 5 comidas diaria (3 principales: desayuno, almuerzo, cena, 2 intermedios)

Durante el día se debe consumir 5 frutas de preferencia distintas, esta debe ser en cada.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica.

Alimentos plásticos o constructores (Contienen en mayor cantidad proteínas).



<p>o Clasificación de los alimentos</p>	<p>La leche, carnes (de res, aves, cuy), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.</p> <p>Alimentos reguladores o protectores (contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales). Las frutas (melón, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, col, tomate).</p> <p>Alimentos energéticos (contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas). Los cereales (maíz, arroz, trigo), Menestras (pallares, frijoles, lentejas), tubérculos (yacon, papa, yuca), aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.</p>
---	---



- Los nutrientes

LAS PROTEÍNAS

Se encuentran en las carnes (res, aves, cuy), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (jamonada, salchichas), menestras (pallar, alverjita verde, lentejitas)

Son sustancias nutritivas que construyen, mantienen y reparan el organismo. Son fundamentales para crecer y estudiar. Cumplen en nuestro cuerpo una función parecida a los ladrillos en una construcción.

LOS CARBOHIDRATOS

Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz y sus productos (harinas, pastas); tubérculos (papa, yuca, yacon); azúcar (blanca o morena), miel y granos como las menestras de todos los colores

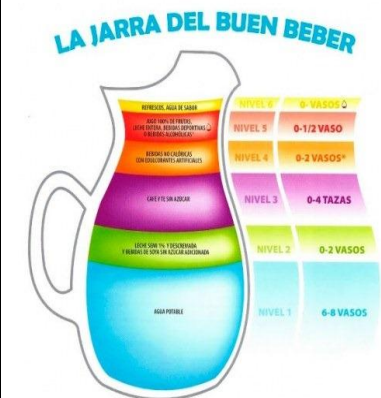



Son sustancias que proporcionan calorías. Dan la energía necesaria al cuerpo para mantenerse a cierta temperatura, moverse y desarrollar trabajos.

LAS GRASAS

Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, palta, aceitunas, algunas semillas como el maní, kion, almendras, nuez.

Son un concentrado de energía, es decir, *proporcionan caloría* en gran cantidad y transportan en nuestro organismo las vitaminas A, D, E y K. Son a la vez vehículo y combustible.



	<p>VITAMINAS</p> <p>Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.</p> <p>Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades</p> <p>Elas armonizan y regulan el funcionamiento de todo el organismo.</p> <p>Son necesarias para el equilibrio del metabolismo. No son energéticas. Las más importantes son:</p> <p>VITAMINA A:</p> <p>Mantiene saludable la piel y las mucosas. Fuentes principales de alimentos: hígado, leche, crema, queso, huevos y verduras (acelga, espinaca, berro, lechuga, zanahoria, tomate etc.).</p>		
--	---	--	---

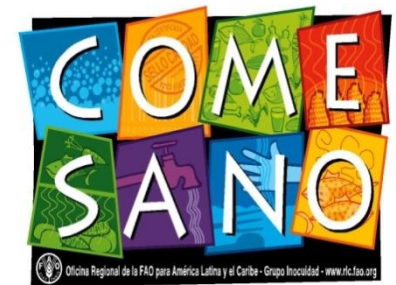
Vitamina B1:

Normaliza el apetito y la digestión. Interviene en el crecimiento normal del niño. Mantiene el tejido de glándulas, piel, cabello, uñas y mucosas. Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso. No se puede almacenar en el organismo, por eso deben consumirse con regularidad.

Alimentos ricos en vitaminas B1 son: cereales en granos, germen de trigo, carne magra de cerdo, hígado, papas, yema de huevo, queso, vegetales verdes y amarillos y en las frutas como guayaba y mango.



Vitamina B1



Vitamina B2:

Ayuda a la organización de las células, conserva la piel suave y la visión clara. Contribuye a mantener la normalidad de los tejidos. Indispensable para el crecimiento normal. Desempeña un papel importante para la utilización de la energía y las proteínas. Forma parte de las enzimas, fermentos que intervienen en los procesos de respiración de los tejidos. Alimentos donde están: la leche, los huevos, los riñones, el hígado, hojas comestibles (las espinacas), queso, carnes.

Vitamina C:

Participa en la formación de las sustancias que unen las células. Indispensable para la



Vitamina C
Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)



utilización de ciertos derivados de las proteínas. Necesaria para la formación del colágeno, proteína que necesita entre otras cosas para que las heridas puedan cicatrizar. Se pueden obtener a través de: mangos, fresa, melón, naranja, guayaba, limón, tomate y hojas comestibles.


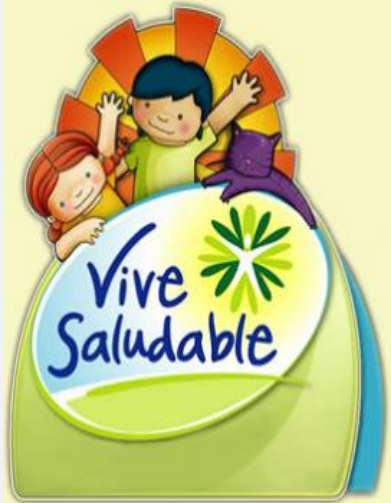
LOS MINERALES

Cumplen *funciones parecidas a las vitaminas*, además forman parte de estructuras vitales del organismo: esqueleto, dientes, glóbulos rojos, etc.

Las cuatro leyes se relacionan entre sí.

CALIDAD O COMPLETA: La alimentación debe ser completa en el cual contenga todos los nutrientes necesarios que requiere el organismo para el correcto



<p>o Leyes fundamentales de la alimentación</p>	<p>funcionamiento de órganos y sistemas. Esta deberá contener carbohidrato, proteínas, vitaminas, lípidos o grasas, minerales y agua.</p> <p>CANTIDAD O SUFICIENTE: Se deben incorporar las cantidades necesarias de los nutrientes y cubrir las necesidades calóricas y nutricionales, que permitan el funcionamiento normal de los órganos, crecimiento y desarrollo en los niños y adolescentes.</p> <p>ADECUADA: Toda alimentación debe ser adecuada según cada individuo organismo ya sea un niño, joven, adulto o anciano, para ello se debe tener en cuenta las exigencias y necesidades cada individuo.</p>		 
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ○ Beneficios de una alimentación saludable 	<p>ARMÓNICA: Las cantidades de los diversos nutrientes de la alimentación se debe mantener una proporción adecuada entre si y ni provocar ninguna alteración.</p> <p>-Una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes (tipo 2), algunos tipos de cáncer, etc.</p> <p>-Así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.</p> <p>-Conservar la salud</p> <p>-Ayuda promover el crecimiento y desarrollo de las personas de los niños y adolescentes.</p>		
--	---	--	--

	<p>Con respecto a la situación de salud, en nuestro país conviven dos tipos de problemas nutricionales, unos por exceso y otros por defecto.</p> <p>En el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en nuestra población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares; etc.) donde los estilos de vida relacionados con la alimentación están estrechamente asociados.</p> <p>En el segundo caso, se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas.</p> <p>Ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación saludable y adecuada.</p>		
--	--	--	--

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°3

- **Título** : **EL AGUA**
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 10-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am


Formulación del problema: “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.

- **Objetivos**
 - Conocer la importancia del agua
 - Identificar las necesidades del diarias del agua
 - Conocer los beneficios del agua
- **Población:** Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.
- **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

 - Lluvia de ideas
 - Phillips 66
 - Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota
- **Recursos materiales**
 - Dípticos y Video
- **Duración** : 30 minutos.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 03: EL AGUA

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p>○ Presentación.</p> <p>○ ¿Qué es el agua?</p>	<p>Para continuar con las charlas educativas esta vez realizaremos la sesión “Qué importancia tiene el agua en nuestro organismo”</p> <p>El agua cumple con numerosas funciones en el organismo. Es por ello que es importante generar la costumbre de beber más líquidos.</p> <p>El agua es componente esencial para vivir además nos brinda numerosos beneficios. Perdemos agua por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o de la piel, que se recuperan mediante el agua que se bebe y gracias a aquella contenida en bebidas y alimentos. Es por ello que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Diapositivas • Phillips 66 <p>Juego dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado del saber • Pasando la pelota 	


se recomienda consumir como mínimo 8 vasos de agua al día.



Debemos beber en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida debido que, si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos.

Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.

- La ingesta diaria total de agua como bebida es debe ser entre 2 y 2,5 litros.
- La mejor fuente es el agua potable y pura.



<p>○ Beneficios de tomar agua</p>	<p>- Disminuir en forma progresiva la ingesta de bebidas azucaradas, así como también el hábito de endulzar infusiones con azúcar.</p> <p>- Es preferible comer la fruta entera en lugar de tomar jugos exprimidos o licuados, cuyo consumo es conveniente moderar, dado su aporte calórico.</p> <ul style="list-style-type: none">• Facilita el transporte de nutrientes en tu organismo.• Regula la temperatura del cuerpo.• Hidrata la piel.• Facilita la digestión.• Aumenta la capacidad de concentración en los estudios o en el trabajo.• Mejor funcionamiento del riñón.• Ayuda a diluir líquidos corporales.		 A photograph of a woman with dark hair pulled back, looking slightly upwards and to the right. She is holding a clear glass filled with water. The background is a bright blue sky and a blurred blue horizon, possibly the ocean.
-----------------------------------	---	--	--

<ul style="list-style-type: none">○ Importancia del agua	<ul style="list-style-type: none">• Previene el riesgo de cálculos renales.• Regula el mecanismo de la sed• Para realizar la digestión y expulsión de los alimentos. <p>El agua permite digerir y movilizar a los alimentos en nuestro sistema digestivo. El agua y la fibra ayudan a la expulsión de las heces en la defecación. es necesario el consumo del agua como de la fibra, ya que estos nos ayudan en disminuir el riesgo de enfermedades como: el estreñimiento y la inflamación de colon.</p> <ul style="list-style-type: none">• Para la expulsión de los residuos metabólicos a través de la orina. <p>El organismo elimina urea y es por este motivo que es importante el consumo de agua, ya que va ayudar al riñón a expulsar</p>		 
--	--	--	---

los productos de desecho, entre ellos el calcio, su acumulación puede provocar la aparición de cálculos renales.

- Para regular la temperatura corporal.

El organismo pierde agua a través de los poros y esta pérdida es constante con la transpiración. Aunque no nos demos cuenta perdemos normalmente entre medio litro a un litro y más cuando hace calor o nos ejercitamos, esta agua al evaporarse arrastra el calor y así disminuye la temperatura corporal.

- Para la distribución de oxígeno y de los nutrientes de las células.

Esta distribución se realiza mediante la corriente sanguínea, teniendo en cuenta que el 90 % de la sangre está compuesta



por agua. Es por esto que podemos ver qué importante es el agua como distribuidora de oxígeno y de los nutrientes celulares.

- Como lubricante

El agua produce fricción entre las paredes que se rozan. Un ejemplo de esto son los ojos, ya que estos necesitan del agua para permanecer constantemente húmedos.

- Forma el medio acuoso

Forman el medio acuoso donde se desarrollan todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo y que nos permiten estar vivos.




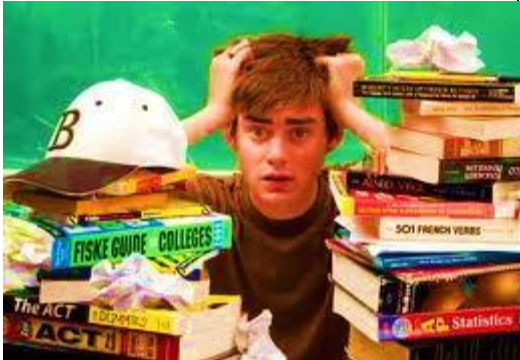
INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°4



- **Título** : **Manejo y reducción del estrés**
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 13-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am
 - **Formulación del problema:** “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.
 - **Objetivos**
 - Prevenir, manejar o reducir el estrés.
 - Enseñar a cambiar de perspectiva y ver la vida de otra manera.
 - **Población:** Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.
 - **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

 - Lluvia de ideas
 - Phillips 66
 - Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota
 - **Recursos materiales**
 - Dípticos.
 - **Duración** : 30 minutos.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 04: “MANEJO Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS”

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDÁCTICO
<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. 	<p>“Manejo y reducción del estrés” es una de nuestras sesiones que tiene por finalidad ayudarles a tener una vida en armonía.</p> <p>Es parte cotidiana de la vida, pero cuando una persona tiene demasiado estrés, o éste dura demasiado tiempo, puede ser dañino. El trabajo (baja productividad), los centros de estudios (bajo rendimiento académico), una mala comunicación. Pero no todos los niveles de estrés son malos. El mejor nivel de estrés es aquel que mejora el desempeño de la persona sin ocasionar efectos nocivos.</p> <p>Se puede manejar el estrés y convertirlo en una fuerza positiva en su vida identifique las fuentes del mismo y conquiste su estrés aliviándolo o evitándolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Diapositivas • Phillips 66 <p>Juego dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado del saber • Pasando la pelota 	 

<p>○ ¿Qué es el estrés?</p> <p>○ Causas del estrés o estresores</p>	<p>Se denominan estresores a los agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal.</p> <p>Los estresores físicos son de tres tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, cualquier tipo de actividad corporal. El correr, el nadar, el escalar una montaña, etc. causan estrés ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo exigido. • En segundo lugar, están, en donde nos encontramos sometidos a condicionamientos físicos que nos obligan, de vez en cuando, a una reacción de estrés. Por ejemplo, el calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, etc. 		 
---	--	--	--

- En tercer lugar, están los que deben poner en marcha en el cuerpo procesos que deben ser respondidos con el estrés. Así, por ejemplo, las bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor. Exigen una reacción general de acomodación del cuerpo.

Los estresores mentales entendemos cualquier desafío del espíritu, tanto la tarea de armar un rompecabezas, como la lectura especializada de un libro que obliga concentrar totalmente la atención.

En cualquier situación estresante, usted tiene alternativas. Por ejemplo, se puede:

Aceptarlo: Algunas cosas están fuera de nuestro control y lo único que puede hacerse es aceptarlas y aprender de ellas. Busque



○ ¿Cómo manejar el estrés?



buenos consejos o apoyo de sus amigos o familiares.

Evitarlo: Manténgase alejado de situaciones recurrentes o fuentes de frustraciones constantes. Para el estrés relacionado con el tiempo, **planifique con anticipación.**

Cambiarlo: Comuníquese sus sentimientos a sus familiares y profesores. Trate de cambiar sus sentimientos o pídale a la otra persona que cambie su comportamiento. Pida ayuda con su colegio o tome provecho de la Asistencia del Programa de psicología del colegio

Adaptarse: Aprenda cómo manejar la situación o véala como una oportunidad. Enfóquese sobre las cosas positivas de su vida. Trate de hacer tiempo para las actividades que disfruta. Mantenga un estilo



<p>○ Técnicas para reducir el estrés</p>	<p>de vida saludable, incluyendo ejercicio, meditación y una dieta balanceada.</p> <p>Técnicas Para Calmarte</p> <p>Respiración de 10 segundos En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto.</p> <p>Descanso de 60 segundos Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.</p> <p>Vacación de 5 minutos Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Después visualiza un lugar o una actividad favorito(a).</p> <p>Masaje del pecho Relaja los músculos de tu pecho y abre tu respiración con un masaje vigoroso por el</p>		 
--	---	--	--

centro de tu pecho y por el pecho abajo de tu clavícula.

Lista de cosas que te molestan

Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quema la lista o ponla en tu cartera para darle atención más tarde.


Enfoque de paz

Enfóquese en algo pacífico y lindo en tu ambiente inmediato (una hoja, una pintura, un color). Concéntrate en la belleza que ves y respírala por dentro.

Lista de cosas que te molestan

Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quema la lista.



<ul style="list-style-type: none">○ Técnicas para motivarse	<p>Estira y muévete Descanso vigorizante Habla de exhortación Música que conmueve Palmadas Ejercicios Pretzel Respira para disminuir la tensión Auto masaje Gira una pierna</p>		
---	---	--	---



INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°5

- **Título** : **Actividad Física**
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 30-04-2018
 - **Hora** : 09:00 am
 - **Formulación del problema:** “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.
 - **Objetivos**
 - Conocer la importancia de la actividad física.
 - Identificar el tiempo o cantidad de actividad física en el día.
 - Conocer los beneficios de la actividad física.
 - **Población:** Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.
 - **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

 - Lluvia de ideas
 - Phillips 66
 - Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota
 - **Recursos materiales**
 - Dípticos y Videos
 - **Duración** : 30 minutos.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 05: “ACTIVIDAD FÍSICA”

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDACTICO
<ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación. ○ ¿Qué es la Actividad Física? 	<p>Para continuar con las charlas educativas esta vez realizaremos la sesión de “Actividad física”.</p> <p>La actividad física y la práctica deportiva son elementos básicos de los estilos de vida saludables. Recientemente esta impresión ha sido reforzada por nuevas evidencias científicas que vinculan dichas actividades con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales.</p> <p>Resulta pues, evidente, ante estas consideraciones, que tanto los sistemas de salud como otras instituciones (educativas, sociales, etc.), deben alentar estrategias eficaces que promuevan la adopción de estilos de vida físicamente activos.</p> <p>La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Diapositivas • Phillips 66 <p>Juego dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado del saber • Pasando la pelota 	 

○ Según intensidad

Su


energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Es recomendable realizar un mínimo de 30 minutos de Actividad Física al día.

Según su intensidad la actividad física puede ser:

- **Intensidad Leve:** Una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad de intensidad leve son pasear, limpiar, caminata, trabajar la tierra del jardín

- **Intensidad Moderada:** Una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad física de intensidad moderada pueden





<p>○ Beneficios de realizar actividad física</p>	<p>ser andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensidad Vigorosa: Si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa. Ejemplos de actividad vigorosa son el footing o los deportes de esfuerzo, como el baloncesto, la natación, etc. • En los niños: estimula el desarrollo psicomotor. • En los adolescentes: fortalece los huesos, los músculos y da flexibilidad. • En los jóvenes: reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer. • En los adultos: reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades del corazón. <p>En los adultos mayores: previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión.</p>		 <p>El ejercicio es un componente importante del cuidado preventivo de la salud</p>
--	--	--	---

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°6

- **Título** : **EL SUEÑO**
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 20-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am
 - **Formulación del problema:** “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.
 - **Objetivos**
 - Identificar las necesidades del diarias del sueño
 - Conocer los beneficios del descansar adecuadamente
 - **Población:** Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.
 - **Técnicas**

En la intervención de las sesiones educativas se aplicó las siguientes técnicas participativas:

 - Lluvia de ideas
 - Phillips 66
 - Juego dinámico:
 - Dado del saber
 - Pasando la pelota
 - **Recursos materiales**
 - Díptico y Folletos
 - **Duración** : 30 minutos.

<ul style="list-style-type: none">○ ¿Cuáles son los efectos nocivos del descanso inadecuado? ○ ¿Cuáles son los beneficios de dormir adecuadamente?	<p>Efectos nocivos del descanso inadecuado</p> <ul style="list-style-type: none">○ El rendimiento de las células es semejante al de personas de 60 años.○ Las personas se vuelven más propensa a contraer infecciones y enfermedades cardiovasculares.○ Eleva presión sanguínea. <p>Beneficios de dormir adecuadamente</p> <ul style="list-style-type: none">○ El dormir adecuadamente es esencial para la salud física y mental.○ Elimina las tensiones acumuladas durante el día.○ Genera un estado saludable de energía.		 
--	---	--	---

- ¿Cómo puedo dormir mejor?

- Fortalece el bienestar del cuerpo.
Es por ello muy importante dormir entre 7 y 8 horas protege la salud.

PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

- Servir la comida de noche por lo menos 4 horas antes del sueño.
- Evitar la ingestión de alimentos antes de dormir.
- Tomar recreos durante el día de estudios y trabajo (caminar, beber agua y ejercicios de respiraciones).
- Dormir en un lugar oscuro y cómodo.
- Disminuir el tiempo que pasa en la cama despierta.
- Descansar en una cama confortable.



<p>○ Consecuencias</p>	<p>CONSECUENCIAS DE NO DORMIR ADECUADAMENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • No dormir lo suficiente o tener problemas con el sueño pueden: • Limitar tu capacidad de aprendizaje, escucha, concentración y tu capacidad para resolver problemas. Puedes incluso olvidar información importante como nombres, números, tareas o una cita con alguien especial. • Hacerte más propenso a los granos. La falta de sueño contribuye en la aparición de acné y otros problemas dermatológicos. • Favorecer conductas agresivas e inapropiadas como enfrentamientos 		
------------------------	---	--	--

	<p>con tus compañeros y tensiones con tus profesores y familiares.</p> <ul style="list-style-type: none">• Llevarte a comer demasiado o comer de manera poco saludable, exceso de dulces y comida basura que contribuyen al aumento de peso.• Potenciar los efectos del alcohol e incrementar el consumo de cafeína y/o tabaco.• Contribuir con el desarrollo de enfermedades. Afectar en el uso de maquinaria y en la conducción.		
--	--	--	--

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°7

- **Título** : “Recordando estilos de vida saludable.”
- **Investigadores** : Gonzales Tupa, Mayra Alejandra,
Loo Risco David Jean Pierre
- **Lugar** : I.E.P. Thomas Jefferson
 - **Fecha** : 23-09-2018
 - **Hora** : 09:00 am

Formulación del problema: “Eficacia de las sesiones educativas “Mi cuerpo, Mi mundo” en el nivel de conocimiento sobre estilo vida saludable en adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson, Callao – 2018”.

➤ **Objetivos**

- Conocer los estilos de vida saludable.
- Identificar los Hábitos y actitudes no saludables
- Hábitos y actitudes saludables

➤ **Población** : Adolescentes del 1er a 4to grado de educación secundaria de la I.E.P. Thomas Jefferson.



➤ **Técnicas**

- Lluvia de ideas

➤ **Recursos materiales**

- Dibujos y figuras.

➤ **Duración** : 15 minutos.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos y actitudes NO saludables 	<p>Son de riesgos para la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sedentarismo (falta de ejercicio) Estrés Alimentación inadecuada y bajo consumo de agua. Dormir menos de 6 horas Tabaquismo 		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos y actitudes saludables 	<p>Los siguientes favorecen a la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ingesta de agua pura (2 a 2 ½ litro), disminuir la ingesta de aguas azucaradas. Alimentación saludable (consumir 5 comidas al día; 3 comidas importantes: desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios; ingerir 5 porciones de frutas o verduras al día). 		

- Actividad física (mínimamente realizar caminatas 30 minutos).
- Descansar en un lugar cómodo y oscuro entre 6 a 8 horas diarias, y evitar la ingestión de alimentos antes de dormir.
 - o Manejo y reducción del estrés a través de técnicas para reducir el estrés.

