



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 239 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

“Funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga – Ica 2024”

Presentado por:

Bach. PAUCAR GUZMAN EMA BRENDA ANDREA

Bachiller del nivel de Pregrado de la Facultad de Enfermería El resultado obtenido es 1% por el cual se otorga el calificativo de APROBADO, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 05 de noviembre del 2025

Operador KDT

Fecha y hora: 05 noviembre de 2025 8:27 A.M.

Id: 523315141

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
Dra. NORMA PASTOR RAMIREZ
DIRECTORA

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



Funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en
adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa
San Luis Gonzaga – Ica 2024.

Línea de investigación:
Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

Autora:
Paucar Guzman, Ema Brenda Andrea

Asesora:
García Aquije, Amanda María
Código ORCID: 0000-0003-0943-7447

Ica, Perú
2025

DEDICATORIA

A Dios por darme vida, salud, sabiduría y permitirme llegar a este momento.

A mi madre por ser mi inspiración, mi mayor apoyo y sobre todo agradecerle por el sacrificio realizado día a día para sacarme adelante.

A mi Amara por mi más grande motivación y a toda mi familia que siempre me acogió y apoyo en el logro de mis metas trazadas.

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” por su apertura en la ejecución de la investigación.

A los adolescentes participantes, estudiantes de esta casa de estudios, por su apoyo invaluable.

A la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” mi casa de estudios, por la formación profesional ofrecida en la facultad de enfermería.

A mi asesora, Dra. Amanda García Quije, por su apoyo constante, por impartirme sus conocimientos y guía a lo largo de este proceso investigativo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Figuras.....	vii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x

Cuerpo del Informe Final

I. Introducción.....	11
II. Estrategia metodológica.....	21
III. Resultados.....	26
IV. Discusión.....	42
V. Conclusiones.....	47
VI. Recomendaciones.....	48
VII. Referencias bibliográficas.....	49
VIII. Anexos.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Datos generales de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	26
Tabla 2. Funcionamiento familiar según dimensión comunicación conexión con el padre en adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	27
Tabla 3. Funcionamiento familiar según dimensión comunicación conexión con la madre en adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	28
Tabla 4. Funcionamiento familiar según dimensión comunicación conexión con la familia en adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	29
Tabla 5. Estilos de vida según dimensión familiares y amigos de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	30
Tabla 6. Estilos de vida según dimensión actividad física de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	31
Tabla 7. Estilos de vida según dimensión nutrición de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	32
Tabla 8. Estilos de vida según dimensión toxicidad de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	33
Tabla 9. Estilos de vida según dimensión alcohol de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	34
Tabla 10. Estilos de vida según dimensión sueño y estrés de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	35
Tabla 11. Estilos de vida según dimensión tipo de personalidad de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	36
Tabla 12. Estilos de vida según dimensión introspección de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	37

Tabla 13. Estilos de vida según dimensión control de la salud y sexualidad de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	38
Tabla 14. Estilos de vida según dimensión orden de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	39
Tabla 15. Relación entre funcionalidad familiar y estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	40
Tabla 16. Prueba de hipótesis	41
Tabla 17. Prueba de correlación	41
Tabla 18. Ítems del funcionamiento familiar	66
Tabla 19. Ítems de estilos de vida saludables	67

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Gráfico 1. Funcionalidad familiar en adolescentes de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024.	69
Gráfico 2. Comportamiento de las dimensiones de la funcionalidad familiar en adolescentes de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024.	70
Gráfico 3. Estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	71
Gráfico 4. Comportamiento de las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “San Luis Gonzaga” Ica 2024	72

Lista de anexos

	Pág.
Anexo 1. Instrumentos ..	56
Anexo 2. Consentimiento informado ..	60
Anexo 3. Operacionalización de variables ..	61
Anexo 4 Matriz de consistencia ..	63
Anexo 5. Confiabilidad del instrumento ..	65
Anexo 6. Figuras ..	66
Anexo 7. Documentos de autorización para el trabajo de campo.....	73

RESUMEN

El funcionamiento familiar es un factor determinante en el desarrollo integral de los adolescentes, dado que impacta en su bienestar emocional, social y en la adopción de estilos de vida. La investigación desarrollada planteó como **Objetivo:** Determinar la relación del funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024. **Material y métodos:** Se desarrolló la investigación con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo – correlacional y diseño no experimental, la muestra alcanzó un tamaño de 227 adolescentes, considerando muestreo probabilístico estratificado; la técnica usada correspondió a la encuesta para ambas variables, incluyendo cuestionarios validados para ambas variables, cuya confiabilidad alcanzó un valor alto ($\alpha = ,88$; $\alpha = ,91$). Los resultados revelaron que el funcionamiento familiar en sus dimensiones: comunicación-conexión con el padre fue regular en el 46%; buena con la madre alcanzó 78% y con la familia 72%; respecto a los estilos de vida, fueron calificados como “algo bajo” en cada dimensión: “familia y amigos” (53%) “actividad física” (48%), “nutrición” (64%), “toxicidad” (56%), “alcohol” (91%), “tipo de personalidad” (64%), “introspección” (67%) y “orden” (54%) alcanzaron una calificación de algo bajo; bueno para sueño y estrés (47%) y adecuado para “control de salud y sexualidad” (40%), Conclusión: Se demostró que existe relación significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución educativa San Luis Gonzaga Ica 2024, obteniendo valores de $Rho = ,505$; $p < ,001$.

Palabras clave: Estilos de vida, relaciones familiares, adolescente

ABSTRACT

Family functioning is a determining factor in the comprehensive development of adolescents, since it impacts their emotional and social well-being and the adoption of lifestyles. The **objective** of the research developed was to determine the relationship between family functioning and healthy lifestyles in fourth-year high school adolescents at the San Luis Gonzaga Educational Institution, Ica - 2024. **Materials and methods:** The research was developed with a quantitative approach, descriptive-correlational level, and non-experimental design. The sample reached a size of 227 adolescents, considering stratified probability sampling. The technique used was the survey for both variables, including validated questionnaires for both variables, whose reliability reached a high value ($\alpha = .88$; $\alpha = .91$). The **results** revealed that family functioning in its dimensions: communication-connection with the father was regular in 46%; with the mother it reached 78% and with the family 72%; Regarding lifestyles, in each dimension: "family and friends" (53%); "physical activity" (48%), "nutrition" (64%), "toxicity" (56%), "alcohol" (91%), "personality type" (64%), "inner image" (67%), and "order" (54%) achieved a rating of somewhat low; sleep and stress was good (47%) and adequate for and "health and sexuality control" (40%). **Conclusion:** A significant relationship was demonstrated between family functioning and the lifestyles of fourth-year high school adolescents at the San Luis Gonzaga Ica 2024 Educational Institution, obtaining values of $Rho = .505$; $p < .001$.

Keywords: Lifestyles, family relationships, adolescent

I. INTRODUCCIÓN

En la adolescencia, etapa clave para la formación de hábitos permanentes, la funcionalidad de sus familias repercute en los estilos de vida que asumen. Las evidencias académicas muestran que una familia funcional promueve conductas saludables, mientras que la disfunción familiar se asocia con comportamientos de riesgo en el ámbito académico reflejado en bajo rendimiento escolar y deterioro del bienestar integral. En la región, la exposición a problemáticas familiares diversas como conflictos, ausencia de comunicación o limitada cohesión inciden en la consolidación de estilos de vida poco saludables, lo que se convierte en un problema relevante y pertinente de abordar considerando su implicancia en el desarrollo personal, tanto como la salud física y mental en etapas futuras^{1,2}.

Dentro de este contexto, el funcionamiento familiar, entendido como la dinámica relacional, comunicacional y de cohesión entre sus miembros, puede influir de manera significativa en las decisiones relacionadas con la alimentación, el ejercicio, el consumo de sustancias y otros comportamientos de salud³. El funcionamiento familiar se refiere al modo en que los miembros de una familia interactúan entre sí, se comunican, resuelven problemas, cumplen roles, expresan afecto y se adaptan a situaciones de cambio o crisis. Es un constructo clave para entender el ambiente psicosocial en el que se desarrolla el adolescente⁴.

La funcionalidad familiar puede entenderse como un constructo psicológico que implica la habilidad del núcleo familiar para responder adecuadamente a las necesidades esenciales físicas, emocionales y sociales de cada uno de sus integrantes. Este concepto abarca múltiples aspectos clave, como una comunicación abierta y efectiva, la existencia de apoyo recíproco, la capacidad para resolver conflictos de manera saludable y el reconocimiento de la individualidad de cada miembro de la familia⁵.

En este sentido, la funcionalidad familiar se considera un componente crucial para el bienestar integral de los adolescentes. Al respecto, Linares⁶ plantea que esta funcionalidad se sostiene en dos pilares fundamentales: la conyugalidad y la parentalidad. Estos ejes están estrechamente interrelacionados, de modo que la alteración de uno repercute negativamente en el otro, lo que puede traducirse en dinámicas relacionales disfuncionales. La evidencia científica ha demostrado que tales disfunciones pueden desencadenar una variedad de trastornos psicológicos durante la adolescencia⁷.

Diversas investigaciones han resaltado la relevancia de los vínculos afectivos entre padres e hijos como un elemento determinante en el desarrollo saludable del adolescente. En particular, se ha profundizado en cómo experiencias negativas dentro del ámbito familiar como el maltrato, la indiferencia o la negligencia inciden negativamente en el bienestar psicosocial de los jóvenes.

Estas situaciones se perfilan como factores de riesgo importantes en la aparición de problemas emocionales y conductuales⁸.

El funcionamiento familiar se ha evaluado a través del instrumento de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁹, específicamente para evaluar el funcionamiento familiar percibido por adolescentes, considera explorar cómo los adolescentes experimentan y valoran las dinámicas familiares en dimensiones clave para su desarrollo psicosocial. Dentro de estas se incluye la conexión con el padre, el cual evalúa el vínculo afectivo, la comunicación abierta y el tiempo compartido entre el adolescente y su padre. Una conexión sólida se asocia con mayor bienestar emocional. La conexión con la madre implica la percepción de cercanía, apoyo emocional y comunicación efectiva con la madre. Es una dimensión fundamental en la regulación afectiva del adolescente. En la tercera dimensión, conexión con la familia, se refiere a la calidad de las relaciones familiares en conjunto, incluyendo apoyo, respeto mutuo y sentido de pertenencia al sistema familiar¹⁰.

Por otro lado, el estilo de vida comprende un conjunto de comportamientos cotidianos que reflejan las decisiones que toma una persona en relación con su salud, bienestar y entorno. En adolescentes, estos hábitos están fuertemente influenciados por el entorno familiar, escolar y social¹¹. Diversos estudios han evidenciado que muchos adolescentes perciben a la figura paterna como emocionalmente distante y escasamente accesible. En algunos casos, los jóvenes señalaron que sus padres manifestaban conductas agresivas y un consumo excesivo de alcohol, lo cual afectaba negativamente la calidad del vínculo familiar¹². No obstante, también se identificaron elementos positivos en la relación con el padre, tales como el apoyo económico, gestos de cuidado y expresiones ocasionales de afecto. Estos hallazgos resaltan la necesidad de seguir investigando cómo la violencia conyugal puede influir en las prácticas parentales, y destacan la importancia de fortalecer los sistemas de apoyo dirigidos también a los hijos que viven en contextos familiares conflictivos¹³.

Bajo esta perspectiva, se reconoce que los estilos de vida se configuran a partir de patrones conductuales específicos que, en conjunto, influyen de manera significativa en la salud de los adolescentes. Estos estilos abarcan múltiples dimensiones del día a día, incluyendo valores, actitudes, comportamientos y rutinas cotidianas¹⁴. La adolescencia, al ser una fase de profundas transformaciones físicas y psicológicas, representa un momento particularmente sensible. Las exposiciones nocivas desde temprana edad pueden tener consecuencias prolongadas, afectando la funcionalidad de órganos, tejidos y sistemas del cuerpo, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades y, en los casos más severos, puede conducir a una muerte prematura¹⁵. Asimismo, es durante esta etapa que suelen iniciarse conductas poco saludables como el consumo de tabaco,

la ingesta de alcohol o el sedentarismo. Estas prácticas, si se instauran tempranamente, aumentan considerablemente la probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la adultez¹⁶.

Para su evaluación, se ha utilizado el instrumento “FANTÁSTICO”, acrónimo de sus diez dimensiones¹⁷: Familia y amigos, evaluado a través de la calidad de las relaciones interpersonales y redes de apoyo social; la actividad física, aspecto de gran relevancia positiva en la salud de la población que se determina a través de la frecuencia e intensidad de ejercicio realizado¹⁸. La nutrición, establece la calidad y regularidad de la alimentación en la población adolescentes; la dimensión tabaco y tóxicos, que implica el consumo de tabaco o sustancia que pueda ocasionar farmacodependencia; asimismo, el alcohol, aborda la frecuencia e impacto del consumo de alcohol, cuyo consumo suele asumirse como costumbre en algunas sociedades¹⁹.

Asimismo, se identifica el sueño y estrés, reflejado, a través de la calidad del descanso y manejo de situaciones estresantes; el tipo de personalidad que examina las características emocionales que van a ser determinantes en la toma de decisiones, asimismo, la imagen interior o introspección que se ve reflejado en una autoevaluación y reflexión personal frente a la vida. Además del control de la salud y sexualidad, que destaca principalmente el cuidado mantenido de la salud, incluyendo principalmente prácticas sexuales seguras y responsables; y el orden, donde se toman en cuenta las actividades laborales, uso del tiempo libre y medidas de seguridad personal²⁰.

En base al contenido teórico que sustenta el estudio de las variables, es necesario destacar la teoría de enfermería del déficit de autocuidado, sustentada por Orem, quien define al autocuidado como un conjunto de actividades deliberadas que las personas realizan por sí mismas para mantener su salud, bienestar y calidad de vida. Esta teoría constituye un marco conceptual pertinente para comprender cómo los adolescentes regulan su salud a través de decisiones cotidianas. Esta propuesta teórica considera que cada individuo tiene la responsabilidad y la capacidad de cuidar su salud, aunque en determinadas circunstancias como en la adolescencia, esta habilidad puede verse limitada, especialmente si existen condiciones desfavorables en el entorno familiar²⁰.

En estos casos, la enfermería desempeña un rol clave al detectar estas limitaciones, orientar al adolescente y su familia, y facilitar el desarrollo de estilos de vida saludables. La teoría permite analizar cómo las relaciones familiares influyen directamente en la construcción de hábitos protectores o de riesgo para la salud, evidenciando que un entorno familiar saludable fortalece la autonomía del adolescente para asumir el autocuidado, mientras que la disfuncionalidad familiar puede generar patrones nocivos que comprometen su bienestar físico y mental²¹.

En cuanto a la **situación problemática**, de acuerdo con una publicación de la Organización Mundial de la Salud (OMS)²² del 2023 destacó que, la cifra de muertes en adolescentes y jóvenes alcanzó 1,5 millones de personas hasta el año anterior, lo que equivale a cerca de 4500 muertes diarias. Entre todos los grupos de edad, los adolescentes de 10 a 14 años son los que tienen el

menor riesgo de fallecimiento. Además, el 50% de los trastornos mentales en adultos comienzan antes de los 15 años, pero muchos no son diagnosticados ni tratados a tiempo. Asimismo, el consumo temprano de sustancias psicoactivas, que es alarmantemente alto entre los jóvenes, incrementa el riesgo de desarrollar adicciones y otros problemas en la adultez.

Un estudio exhaustivo realizado en el año 2022 resaltó la importancia crucial que tiene el entorno familiar en el desarrollo de los adolescentes. La comunicación efectiva y la unión entre los miembros de la familia son fundamentales para que el adolescente pueda explorar su autonomía, forjar su propia identidad y relacionarse sanamente con sus iguales, sin obstáculos. En tal sentido, el ambiente familiar es un factor determinante en la socialización del individuo y ejerce una influencia significativa en su comportamiento²³.

Por otro lado, un estudio realizado en 2022 en España puso de manifiesto que la dinámica familiar actúa como un factor modulador en ciertos aspectos de los comportamientos prosociales y el ambiente escolar. El documento analiza la relevancia de prestar atención a este tipo de variables en los estudiantes adolescentes, con el objetivo de impulsar un desarrollo juvenil adecuado y favorecer su bienestar personal. En esencia, se resalta el rol que desempeña el entorno familiar en las conductas positivas hacia los demás y el clima dentro de las instituciones educativas de los adolescentes²⁴.

La UNICEF²⁵, en una publicación del 2023 destacó los problemas de salud que presenta la población adolescente, haciendo hincapié respecto a la adopción de conductas de riesgo, donde 6 de cada 10 adolescentes presentan alteraciones en su salud mental que repercute en su salud física, cuyas conductas asumidas como la bulimia, malnutrición, irritabilidad, conductas sexuales riesgosas e incluso delictivas están relacionadas con la disfuncionalidad familiar.

La dinámica familiar y los patrones de comunicación influyen significativamente en la autopercepción de los adolescentes y su visión de los demás. En este sentido, entornos familiares negativos, como los conflictos o el abandono, pueden obstaculizar el desarrollo de una identidad fuerte y positiva. En razón a esto, una investigación realizada en México en el 2022 destacó que los adolescentes perciben que el funcionamiento familiar solo alcanza niveles bajos y medios; lo cual se relacionaba con su estado de salud alterado, había presencia de estilos de vida poco saludables y más del 50% presentaba sobrepeso y obesidad^{26,27}.

En el Perú, de acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2022, cerca de un tercio (32.3%) de los jóvenes entre 15 y 29 años de edad experimentaron problemas de salud mental o emocional en el transcurso del último año. Cabe destacar que las mujeres jóvenes se vieron más afectadas por esta situación, con un 30.2% de ellas reportando dichos problemas, en contraste con un 22.9% en el caso de los hombres jóvenes²⁸.

Los padecimientos relacionados a la falta de apoyo y sostén familiar evidenciaron entre otros problemas, el incremento de embarazos adolescentes 12%. Asimismo, solo el 20.9% conoce las formas de prevenir el VIH; el consumo de cigarrillos alcanzó 9.5%, drogas principalmente en los varones, así como el escaso consumo de alimentos saludables como las frutas y verduras a penas y alcanzan el 10.5% de la población peruana incluida los adolescentes, lo que revela una escasa adquisición y práctica de conductas saludables que protejan su salud^{29,30}.

En Trujillo, una publicación del 2023 destacó que los estilos de vida como prácticas sexuales riesgosas se presentaron en adolescentes con familias cuyo clima familiar era patógeno; el mismo comportamiento siguieron otras conductas como el consumo de alcohol 29.4% y no tener un proyecto de vida en el 32.6%³¹. Asimismo, en Lima, una investigación realizada en el 2022 reveló que más del 50% de adolescentes pertenecen a una familia con niveles de disfuncionalidad, identificando al mismo tiempo la relación con los estilos de vida³².

En la región Ica, estudios previos donde se incluyeron adolescentes revelan la existencia de deficiencias en el funcionamiento familiar, como sucedió en el estudio realizado en Chincha en el 2023, donde el 41% presentaban funcionamiento en nivel medio, lo que limitó su socialización en el medio escolar en más del 50%³³. Por otro lado, en Ica en el 2024, un estudio reveló la existencia de los estilos de vida poco saludables en el 71% de escolares principalmente en el horario de alimentación, tiempo que superan dos horas frente a una pantalla, generando un peso excesivo³⁴.

En la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica, una de las más antiguas en la provincia que alberga y educa alrededor de 3000 estudiantes varones del nivel secundario, la convivencia observada entre escolares principalmente de los últimos años trae consigo llamadas de atención a las cuales no asisten los padres, por referencias de los mismos estudiantes, “mi papá y mamá trabajan y no pueden venir”; “sólo vivo con mi mamá y a ella no le importa estas cosas”; se sabe que hay práctica de conductas de ponen en riesgo su salud como el consumo de cigarrillos y alcohol, la actividad física y deporte en horas de recreo no es aceptada por la mayoría, estas han sido reemplazadas por pantallas digitales, entre otras conductas que requieren establecer si tienen algún tipo de relación con el funcionamiento de sus familias.

Xie, et al.³⁵ en China, 2024, “Impacto del funcionamiento familiar en conductas adictivas en escolares adolescentes de escuelas rurales de la región sur de China”; el estudio fue correlacional, longitudinal, incluyendo a 1029 estudiantes del sector, se les aplicó un cuestionario para determinar el comportamiento de cada variable y se determinó la relación de un primer y segundo momento. Los resultados evidenciaron que, el puntaje promedio alcanzado en funcionalidad fue 36.16 lo que ubica al funcionamiento en un nivel medio, sin embargo, la adicción a internet fue

mayor en los varones, sin embargo, no se pudo demostrar que hubiera una relación significativa entre ambas variables.

Abdel, et al.³⁶ Egipto, 2023 “Estilos de vida de los adolescentes de Gove en Benha, Qalubya”, se realizó una investigación descriptiva transversal, con una muestra aleatoria de 376 estudiantes. Se emplearon un cuestionario en línea y una escala Likert. Los hallazgos encontrados revelaron el 52.4% de los estudiantes tenía 16 años y 52.7% mujeres, el 49.2% tenía conocimientos deficientes sobre estilos de vida saludables, el 67.6% practicaba hábitos no saludables, y el 65.7% tenía una actitud negativa hacia los estilos de vida saludables. En conclusión, los estudiantes practicaban hábitos no saludables.

Campos, et al.³⁷ Chile, 2023 “Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo en instituciones educativas públicas de Biobío”, estudio de correlación donde participaron 489 adolescentes de instituciones públicas, considerando cuestionario “Fantástico”, dentro de los resultados se identificó que en 52.4% eran mujeres; los estilos de vida se determinaron en un nivel regular que requiere mejorar, además, en los adolescentes de zonas rurales presentaron mejores estilos de vida que los procedentes de zonas urbanas.

Lledó e Ibáñez³⁸ España, 2022 “Funcionalidad familiar, la actividad física y la dieta mediterránea en estudiantes de educación básica en Murcia”. Se trató de un estudio correlacional en el que se utilizaron el cuestionario KIDMED para evaluar su cumplimiento y compromiso con la dieta denominada mediterránea; y el APGAR para medir la funcionalidad familiar. Los hallazgos mostraron que la mayoría de los estudiantes practicaban algún deporte como parte de su actividad física, aunque el 29.7% no realizaba ninguna actividad y el 57.8% necesitaba mejorar su dieta. Además, el 56.4% de los participantes tenía una funcionalidad familiar normal. La investigación concluyó que existe una relación entre la funcionalidad familiar y algunas conductas como la dieta y la actividad física, pues, a pesar de realizar actividades físicas, los estudiantes debían mejorar su dieta.

Magalhães, et al.³⁹ Portugal, 2021 “Estilos de vida y habilidades sociales en adolescentes de escuelas secundarias en tres regiones portuguesas”, estudio de tipo analítico observacional donde se incluyó a 556 participantes, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, obteniendo como resultados que, el 61.7% eran varones con edades entre 12 a 14 años en el 70.43%, asimismo, el 72.26% presentaron estilos de vida saludables y las habilidades sociales estaban bien desarrolladas en el 50.7%, lo que permitió concluir que tanto los estilos de vida como su socialización eran óptimas en los grupos de adolescentes incluidos.

A nivel nacional, se describen los siguientes:

Alayo y Borrero⁴⁰, Trujillo, 2022 “Relación entre la funcionalidad familiar y las habilidades sociales en adolescentes de secundaria de una institución educativa en Laredo”; investigación

cuantitativo correlacional, que incluyó 80 participantes, aplicándose cuestionarios que identificaron el comportamiento de las variables; dentro de los resultados se halló que, el 56% presentaron un funcionamiento familiar regular, en tanto que las habilidades sociales fueron elevadas en el 51%, llegando a concluir que, no hay relación alguna entre las variables incluidas.

Mamani⁴¹, Puno, 2022, “Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno”. se trata de una investigación descriptiva de diseño transversal; incluyó una muestra de 265 adolescentes de ambos sexos seleccionados. Para el recojo de información se consideró un cuestionario validado denominado “FANTASTICO”. Los resultados mostraron que el 45.2% de los adolescentes presentaban un estilo de vida bajo y el 38.9% adecuado. En el “dominio social”, el 40.1% tenían un estilo de vida bajo y el 16.5% se encontraban en una zona de peligro, concluyeron que la mayoría tienen estilos de vida con bajo, siendo el dominio social el más afectado.

Gonzales⁴², Moquegua, 2022, “Estilos de vida en adolescentes de una Institución educativa”, estudio descriptivo, de corte transversal. La muestra consistió en 87 adolescentes considerando la técnica de encuesta y un cuestionario validado, hallando que el 79.31% de los participantes tenía un estilo de vida saludable. Los adolescentes practicaban un estilo de vida mayormente saludable en aspectos como la alimentación, nutrición (77.01%), autocuidado (50.57%), y relaciones interpersonales (44.83%), además de un bajo consumo de sustancias psicoactivas (94.25%). No obstante, se identificaron hábitos menos saludables en las áreas de actividad física (52.85%), sueño y descanso (46%), así como en recreación y manejo del tiempo libre (44.48%). Concluyendo que, los adolescentes generalmente exhibieron estilos de vida saludables.

Inga, et al.⁴³ Lima, 2022 “Funcionalidad familiar, las habilidades sociales y los estilos de vida en estudiantes de secundaria”. Se trata de un estudio observacional realizado con 107 participantes considerados en la muestra, recopilando datos mediante cuestionarios. Los resultados mostraron que el 91.7% de los estudiantes reportó una alta funcionalidad familiar, el 94.8% tuvo un buen estilo de vida y el 81.3% presentó un nivel bajo de habilidades sociales. Se encontró que las mujeres alcanzaron parámetros elevados en los estilos de vida (p: 0.034). Sin embargo, no hubo relación significativa entre la funcionalidad familiar y las variables incluidas. En conclusión, la funcionalidad familiar no está asociada a las variables estudiadas.

En el ámbito local, se identificaron pocos estudios, destacando:

Ventura⁴⁴, Chincha 2023, “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro en Ica” Estudio correlacional que incluyó la participación de una muestra cuyo tamaño alcanzó 130 adolescentes, se aplicó como instrumento el cuestionario, así como una ficha nutricional antropométrica, dentro de los resultados se destacó que, los estilos de vida alcanzaron un nivel medio en el 50.8%, al igual que en hábitos alimenticios, actividad

física, tiempo de recreación, en tanto que el descanso y sueño fue bueno, identificándose presencia de normalidad en el estado nutricional 54.6%; concluyendo que la relación entre ambas variables es significativa ($p: .001$).

Bello⁴⁵, Ica, 2021 “Funcionamiento familiar y comportamiento disruptivo en estudiantes de una institución educativa de La Tinguña”, estudio que tomó en cuenta 60 adolescentes de secundaria, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, cuyos hallazgos encontrados revelaron que, el 53.4% de los escolares presentan un funcionamiento familiar regular, siendo la cohesión buena en el 56.7%, al igual que flexibilidad alcanzando 51.7% sin embargo, hubo comportamiento disruptivo en un nivel bajo en el 55%, destacando que casi la mitad de los escolares presentan conductas que interrumpen su labor académica en la escuela. Llegando a concluir que, existe relación negativa entre ambas variables mencionadas ($Rho: -0.38$).

Gutiérrez⁴⁶, Ica 2021 “Funcionamiento familiar y Habilidades sociales en adolescentes de 13 a 16 años en una zona de riesgo de Ica Centro”, estudio correlacional que tomó en cuenta una muestra de 115 adolescentes quienes resolvieron cuestionarios validados aplicados para la recogida de datos, dentro de los resultados se obtuvo que, ambas variables incluidas en el estudio no se relacionan significativamente obteniendo un valor de $Rho= 0.1,3$, para $p:0.168$; tampoco se encontró relación con las dimensiones de derechos del consumidor ni en la expresión de desenfado, concluyendo que, no hay suficiente evidencia para establecer una asociación significativa.

Díaz y Donayre⁴⁷, Ica, 2020 “Funcionamiento familiar y riesgo de autolesión en adolescentes de una institución educativa pública de Parcona” estudio correlacional que tomó en cuenta una muestra de 180 adolescentes quienes resolvieron cuestionarios validados, los resultados reflejaron que existe relación entre las variables de estudio siguiendo un curso negativo u opuesto, se encontró relación entre la cohesión y frecuencia de autolesión en los adolescentes ($r: -0.353$; $p: 0.000$), sin encontrar relación significativa entre las dimensiones como la desunión y contagio social, concluyendo que mientras mayor sea la funcionalidad menor será la probabilidad de autolesión.

Díaz y Félix⁴⁸, Ica, 2020 “Funcionalidad familiar y personalidad eficaz en estudiantes de secundaria de una institución educativa”. Estudio de tipo correlacional y corte transversal donde se tomó en cuenta una muestra de 55 escolares, se aplicó dos cuestionarios, cada uno de ellos validado, lo cual permitió recoger los datos y obtener como resultados que, existe relación significativa entre la funcionalidad y la eficacia resolutoria con valor negativo (-0.393), siendo mayor entre la cohesión y la personalidad eficaz ($0,5$), al igual que con la dimensión adaptabilidad ($0,55$). Lo que permitió concluir que, la funcionalidad existente en el grupo poblacional determina cambios en su personalidad.

Lo expuesto describe la problemática existente en torno a las variables, planteándose como **problema general:** ¿Cómo es la relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024?

Considerando como **problemas específicos:**

PE1. ¿Cómo es el funcionamiento familiar en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica 2024?

PE2. ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica 2024?

La justificación práctica, según Bernal⁴⁹ y Hernández et al.⁵⁰ se refiere al impacto tangible que puede generar una investigación en la realidad social o profesional. Su propósito es mostrar la utilidad directa de los hallazgos, evidenciando cómo los resultados pueden orientar acciones, diseñar intervenciones, aportar soluciones o mejorar procesos en beneficio de personas, instituciones o comunidades. En el campo de la salud y la enfermería, este tipo de justificación cobra relevancia porque conecta la producción de conocimiento científico con la práctica asistencial, educativa y comunitaria.

En este sentido, el presente estudio posee una justificación práctica porque sus resultados dará beneficios sociales a este grupo etario ya que está aportando conocimientos que pueden llevar a mejorar el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludable, servirán de base para el diseño de intervenciones de enfermería y programas de promoción de la salud. Al comprender cómo las dinámicas familiares influyen en la adopción de hábitos de salud, se podrán implementar programas educativos y de acompañamiento dirigidos a estudiantes y padres en el ámbito escolar y comunitario. El profesional de enfermería tendrá un rol esencial en este proceso, liderando la planificación, ejecución y evaluación de dichas intervenciones, asegurando que contribuyan al bienestar físico y emocional de los adolescentes y a la construcción de comportamientos de salud sostenibles a largo plazo.

Finalmente, la **importancia** del estudio enfatiza la promoción de estilos de vida en el entorno familiar. Partiendo de la idea que, el estilo de vida se forma en la familia y se manifiesta de diferente forma, es necesaria la formación y adopción de nuevos estilos de vida durante la adolescencia, etapa en la cual, a menudo se incrementa la aparición de dificultades sociales y sanitarias, tales como el uso de alcohol y tabaco, otras drogas psicoactivas, infecciones de transmisión sexual y cuestiones nutricionales. En este contexto, la importancia del estudio radica en poder enriquecer el conocimiento académico sobre la influencia del entorno familiar en la salud adolescente, informar la creación de programas y políticas de salud más efectivos, y validar herramientas de medición específicas para esta población. Además, los hallazgos pueden tener un

impacto directo en la comunidad de Ica, mejorando el bienestar físico y emocional de los adolescentes, aumentando la conciencia sobre la importancia del entorno familiar en la promoción de hábitos saludables, y contribuyendo a la reducción de problemas de salud y sociales como la obesidad y el consumo de sustancias.

objetivo general: Determinar cómo es la relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024.

Los **objetivos específicos** trazados fueron:

OE1. Evaluar cómo es el funcionamiento familiar en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024.

OE2. Identificar estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024

Por lo tanto, y en base a la problemática planteada se proponen las **hipótesis** siguientes:

H1. La relación es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024

H0. La relación no es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024.

No se proponen hipótesis específicas por que se trabaja de un alcance descriptivo, enfatizando el comportamiento de las dimensiones de las variables. Según Hernández et al.⁵⁰ los estudios descriptivos no requieren propuesta de hipótesis contrastables estadísticamente.

El informe final de la tesis desarrollada está estructurado en 8 secciones principales. I. Introducción, II. Metodología, describe la metodología aplicada, población y muestra estudiada, las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos, así como las consideraciones éticas y los métodos de procesamiento y análisis de la información. III. Resultados, presentados según objetivos; IV. Discusión de hallazgos encontrados; V. Conclusiones; VI. Recomendaciones. VII. Referencias bibliográficas y VIII. Anexos del informe.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo de Investigación

El desarrollo de la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque al examinar la relación entre dos variables previamente definidas, la recolección y análisis se hicieron con datos objetivos, medibles y numéricos. Esta elección responde a la naturaleza del problema de investigación, que requiere identificar patrones, establecer asociaciones y contrastar hipótesis a través de procedimientos estadísticos, aspectos que sustenta Hernández et al.⁵⁰, al describir fenómenos, establecer relaciones entre variables y, en muchos casos, explicar causalidades bajo un paradigma positivista que privilegia la observación empírica y la objetividad.

Asimismo, se enmarca dentro considerando un nivel descriptivo-correlacional, porque no solo buscó caracterizar las dimensiones del funcionamiento familiar y los estilos de vida en los adolescentes, sino también determinar si existe un vínculo estadísticamente significativo entre ambas variables. En esta línea, Bisquerra⁵¹ señala que los estudios descriptivos correlacionales permiten identificar la fuerza y dirección de la relación entre variables, sin pretender inferir causalidad. Este nivel resulta pertinente cuando se pretende generar evidencia empírica que contribuya al conocimiento de fenómenos psicosociales en contextos específicos.

En cuanto al diseño de investigación, se empleó un diseño no experimental de tipo transversal, lo que implica que los datos serán recolectados en un único momento en el tiempo, sin manipular deliberadamente las variables. Esta decisión metodológica se justifica porque el objetivo del estudio no es intervenir o modificar condiciones, sino observar cómo se presentan naturalmente las variables en una población escolar. Tal como enfatiza Hernández y Mendoza⁵² los diseños no experimentales son adecuados cuando el investigador no tiene control sobre las variables independientes y se limita a observar los fenómenos tal como ocurren en su contexto real. Además, el carácter transversal del estudio permite obtener una fotografía puntual de la situación, lo cual es útil para generar diagnósticos o establecer líneas de base para futuras investigaciones o intervenciones.

2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por la totalidad de los estudiantes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica, los cuales suman 553 adolescente matriculados en cuarto de secundaria, distribuidos en 18 secciones [A a la R] con 31 estudiantes de las secciones de la A a la M (13 secciones) y 30 estudiantes en las secciones de la N a la R (5 secciones). Se consideró esta población (cuarto de secundaria) para asegurar el desarrollo alcanzado en la asunción de estilos de vida en una población adolescente, de tal manera que no superaran 17 años para su selección.

Muestra: Se tomó en cuenta trabajar con una muestra cuyo tamaño fue obtenido por muestreo probabilístico estratificado, considerando la fórmula para poblaciones finitas cuyo desarrollo se presenta a continuación:

Población: N= 553

Probabilidad considerada: 95% valor de Z= 1.96 para p: 0,05]

Constantes p y q valorados en 0.5 para cada una

El margen de error o sesgo [e: 0.05].

En tal sentido, el desarrollo de la fórmula es como sigue:

$$n = \frac{N \times z^2 \times p \times q}{e^2 (N - 1) + p \times q \times Z^2}$$

Reemplazo de valores en la fórmula:

$$n = \frac{553 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 (553 - 1) + 0.5 \times 0.5 \times (1.96)^2}$$

$$n = \frac{553.1012}{(0.0025 * 552) + (0.9604)}$$

$$n = \frac{553.1012}{1.38 + 0.9604}$$

$$n = \frac{553.1012}{2.3404}$$

$$n = 226.93$$

El tamaño fue 227 adolescentes elegidos aleatoriamente en cada estrato, considerando la constante n/N para la mejor medición de cada estrato; quedando un total de 13 adolescente en las primeras diez secciones y 12 en las secciones N, O y P, y sólo 11 adolescentes en las secciones Q y R; tomando en cuenta los siguientes criterios:

Criterios para inclusión

- Adolescentes de 12 a 17 años (edades de la etapa de vida adolescente según MINSA)
- Adolescentes matriculados en la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica
- Adolescentes cuyos padres otorguen el permiso a través del consentimiento informado
- Adolescentes que hayan firmado el asentimiento informado

Criterios para exclusión

- Adolescentes que no hayan resuelto los instrumentos en su totalidad.
- Alumnos mayores de 17 años.

2.3. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica considerada para la recogida de la información fue la encuesta para ambas variables, incluyendo instrumentos distintos que se detallan a continuación:

Instrumentos:

Para el recojo de información, se proponen dos instrumentos que corresponden a cuestionarios validados, para la primera variable funcionamiento familiar se tomó en cuenta la escala breve para adolescentes de la OPS ¿Cómo es tu familia? Cuyo objetivo determinará el comportamiento del funcionamiento familiar que debería proteger al adolescente adquiriendo y consolidando conductas que protejan su salud e integridad desde la percepción del adolescente⁹.

Primera variable: Funcionamiento familiar Escala ¿Cómo es tu familia?

Estructura: Este instrumento incluye 3 dimensiones: Comunicación – conexión con el padre, donde se consideró 5 preguntas, a partir de 1 al 5; la comunicación – conexión con la madre, incluye 5 preguntas consecuentes del 6 al 10; finalmente la última dimensión Comunicación – conexión con la familia nuclear que incluyó 4 preguntas, desde 11 al 14. Cada ítem se propone en escala de Likert en cinco niveles:

Nunca [0]; Muy rara vez [0]

Algunas veces [1]

Con frecuencia [2]; Casi siempre [2]

Lo que determinó si el funcionamiento familiar es: Bueno, regular y malo en razón a los siguientes valores de forma global y por dimensiones según Comunicación – conexión

	Padre	Madre	Familia	Global
Buena:	6 – 10	6 – 10	5 – 8	15 - 28
Regular:	1 – 5	1 – 5	1 – 4	1 - 14
Mala:	0	0	0	0

Validación del instrumento de funcionamiento familiar:

Por tratarse de una escala mundial y usada en diferentes investigaciones a nivel internacional, en idioma castellano como el realizado en Colombia por Santiago⁵³ en el 2019; y a nivel nacional su uso y validación la realizó Vela⁵⁴. Su validación ha sido de criterio sin modificación de la versión original, la prueba utilizada ha sido el Coeficiente Alfa de Cronbach que ha permitido determinar la consistencia interna globalmente y por dimensiones obteniéndose como valor global: 0.88; en cada dimensión o subescala arrojó 79% de variación (0.79)

En el presente estudio se tomará en cuenta realizar una prueba piloto con 30 participantes, previa al recojo de datos en la población y muestra hallada.

Segunda variable: Estilos de vida saludables “Fantástico”

El instrumento fue un cuestionario, el mismo que incluyó preguntas cerradas en escala de Likert diseñadas en tres valores para identificar los estilos de vida. Dicho instrumento es denominado “Fantástico”, cuestionario creado por Wilson y Ciliska⁵⁵, en 1984, presentaron su cuestionario

como una herramienta diseñada para evaluar los comportamientos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Este cuestionario se elaboró mediante un proceso de revisión exhaustiva de la literatura científica sobre estilos de vida saludables y comportamientos relacionados con la salud. Ha sido traducido al español y usado en muchas investigaciones en Latinoamérica.

El cuestionario consta de 30 ítems organizados en diez dimensiones:

- Familiares y amigos [1-3]
- Actividad física [4-6]
- Nutrición [7-10]
- Toxicidad [11-12]
- Alcohol [13-15]
- Sueño y estrés [16-18]
- Tipo de personalidad [19-21]
- Introspección [22-24]
- Control de la salud y sexualidad [25-27]
- Orden [28-30]

Las alternativas por cada ítem fueron tres, de las cuales, se les asignó los siguientes valores: Nunca (0); A veces (1) y Siempre (2). Para determinar los puntajes por cada categoría se multiplicó el puntaje obtenido por 2. En tal sentido, los valores finales fueron.

“Estás en zona de peligro”	De 0 a 46 puntos 0 a 23
“Algo bajo: podrías mejorar”	De 47 a 72 puntos 24 a 36
“Adecuado: estás bien”	De 73 a 84 puntos 37 a 42
“Bueno: estás en el camino correcto”	De 85 a 102 puntos 43 a 51
“Felicitaciones: tienes estilo de vida fantástico”	De 103 a 120 puntos

La validación del instrumento se realizó en más de una oportunidad, en la versión en castellano se consideró la validación de Betancourt, et al.⁵⁶ en el 2015 en Colombia quien obtuvo valores elevados de Alfa de Cronbach [Claridad 0.932; Relevancia: =.904; Utilidad: 0.948; Redacción: 0.846 y claridad 0,80]. En el Perú, el instrumento ha sido utilizado y validado en diferentes investigaciones donde también se incluye la población adolescente, siendo el último el de Mamani⁴¹. Cabe destacar que, para el estudio se realizó una prueba piloto para corroborar la fiabilidad del instrumento usando la misma prueba obteniendo un valor de 0,87 para funcionalidad familiar y 0.91 para los estilos de vida, valores que reflejaron alta confiabilidad.

2.4. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos.

Para el procesamiento de datos, se siguieron fases ordenadas, comenzando con el vaciado de datos. Se construyó una base de datos con datos previamente clasificados y codificados

numéricamente, que se desarrolló mediante el software Microsoft Excel 2019 para la creación y edición de tablas y gráficos conforme a los objetivos planteados. Posteriormente, estos datos se exportaron al programa estadístico SPSS versión 26 para verificar la hipótesis, previa prueba de normalidad en los resultados ($p > 0,05$) como resultado de la prueba Kolmogorov-Smirnov, lo que determinó el uso de prueba no paramétrica Rho de Spearman en la determinación de la correlación entre variables mediante prueba de colinealidad. La interpretación y análisis de los valores porcentuales más significativos permitieron discutir los resultados obtenidos y destacar las conclusiones y recomendaciones del caso.

Otro aspecto importante tomado en cuenta en cada una de las etapas de la investigación fue el respeto a los principios éticos, iniciando por el uso de consentimiento informado en respeto a la autonomía de los participantes, por tratarse de menores de edad se consideró tanto consentimiento como asentimiento para padres y los propios adolescentes respectivamente, dejando a potestad su decisión de participar sin presión alguna, de la misma forma se respetó la beneficencia, dejando en claro los beneficios de la investigación en la población inmersa, no se causó ningún tipo de daño en ninguna de sus formas, respetando la no maleficencia y la justicia al tratarlos a todos los participantes de la misma forma, su integridad y dignidad humana no fueron vulneradas.

III. RESULTADOS

3.1. Presentación e interpretación de Resultados.

Presentación de las características de la población de estudio

Tabla 1. Datos generales de los de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dato general	Categorías	n=227	100%
Edad	15 años	52	23%
	16 años	169	74%
	17 años	6	3%
¿Con quienes vives?	Con tus padres y hermanos	106	47%
	Con tus padres, hermanos y otros familiares	46	20%
	Con uno de tus padres y hermanos	65	29%
	Con otros familiares	10	4%
¿Cuál es la ocupación de tu mamá?	Trabajo independiente	80	35%
	Obrera	71	31%
	Ama de casa	51	22%
	Otro	25	12%
¿Cuál es la ocupación de tu papá?	Trabajo independiente	124	55%
	Obrero	63	28%
	Desconoce	30	13%
	Otro	10	4%

Fuente: Elaboración propia

Los adolescentes presentaron en su mayoría 16 años alcanzando 74% (169), asimismo, el 47% (106) refirió vivir con sus padres y hermanos, el 35% (80) refirió que la ocupación de las madres correspondió a trabajadora independiente en un 35% (80) al igual que la ocupación del padre quienes también desarrollan un trabajo independiente en el 55% (124) de los casos.

Tabla 2. Funcionamiento familiar según la dimensión “comunicación-conexión con el padre” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Funcionamiento familiar	Categorías	f	%
	Mala	22	10%
Comunicación-conexión con el padre	Regular	104	46%
	Buena	101	44%
	Total	227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la dimensión comunicación-conexión con el padre, se observa que el 46% (104) de los adolescentes la calificaron como regular; seguido del 44% (101) quienes la calificaron como buena y el 10% (22) la calificaron como mala.

Tabla 3. Funcionamiento familiar según la dimensión “comunicación-conexión con la madre” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Funcionamiento familiar	Categorías	f	%
	Mala	5	2%
Comunicación-conexión con la madre	Regular	45	20%
	Buena	177	78%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la dimensión comunicación-conexión con la madre, se observa que el 78% (177) de los adolescentes la calificaron como buena; seguido del 20% (45) quienes la calificaron como regular y el 2% (5) la calificaron como mala.

Tabla 4. Funcionamiento familiar según la dimensión “comunicación-conexión con la familia” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Funcionamiento familiar	Categorías	f	%
	Mala	6	3%
Comunicación-conexión con la familia	Regular	57	25%
	Buena	164	72%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la dimensión comunicación-conexión con la familia, se observa que el 72% (164) de los adolescentes la calificaron como buena; seguido del 25% (57) quienes la calificaron como regular y el 3% (6) la calificaron como mala.

Tabla 5. Estilos de vida saludables según dimensión “familia y amigos” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Familiares y amigos	Zona de peligro	5	2%
	Algo bajo	120	53%
	Adecuado	92	41%
	Bueno	10	4%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión familia y amigos que el 53% (120) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 41% (92) que presentó estilos de vida adecuados, el 4% (10) bueno y solo el 2% (5) presentó estilos de vida calificados en zona de riesgo.

Tabla 6. Estilos de vida saludables según dimensión “actividad física” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Actividad física	Zona de peligro	81	36%
	Algo bajo	110	48%
	Adecuado	36	16%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión actividad física que el 53% (120) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 41% (92) que presentó estilos de vida adecuados, el 4% (10) bueno y solo el 2% (5) presentó estilos de vida calificados en zona de riesgo.

Tabla 7. Estilos de vida saludables según dimensión “nutrición” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Nutrición	Zona de peligro	15	7%
	Algo bajo	147	64%
	Adecuado	65	29%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión nutrición que el 64% (147) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 29% (65) que presentó estilos de vida adecuados y el 7% (15) en zona de riesgo.

Tabla 8. Estilos de vida saludables según dimensión “toxicidad” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Toxicidad	Zona de peligro	45	20%
	Algo bajo	126	56%
	Adecuado	46	20%
	Bueno	5	2%
	Fantástico	5	2%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión toxicidad, que el 56% (126) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 20% (45) que presentó el mismo porcentaje la calificación de “zona de riesgo” como “adecuado”; sólo el 2% (5) alcanzó una calificación como “bueno” y “fantástico”.

Tabla 9. Estilos de vida saludables según dimensión “alcohol” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Alcohol	Zona de peligro	0	0%
	Algo bajo	207	91%
	Adecuado	20	9%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión alcohol, que el 91% (207) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo” y el 9% (20) presentó estilos de vida adecuados.

Tabla 10. Estilos de vida saludables según dimensión “sueño y estrés” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Sueño y estrés	Zona de peligro	0	0%
	Algo bajo	20	9%
	Adecuado	56	25%
	Bueno	106	47%
	Fantástico	45	20%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión sueño y estrés que el 47% (106) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como buenos; seguido del 25% (56) que presentó estilos de vida adecuados, el 20% (45) fantástico y solo el 9% (20) presentó estilos de vida calificados como algo bajo.

Tabla 11. Estilos de vida saludables según dimensión “tipo de personalidad” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Tipo de personalidad	Zona de peligro	40	18%
	Algo bajo	147	64%
	Adecuado	40	18%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión tipo de personalidad que el 64% (147) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 18% (40) que presentó estilos de vida calificados en “zona de riesgo” y “adecuados” en el mismo porcentaje.

Tabla 12. Estilos de vida saludables según dimensión introspección de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Introspección	Zona de peligro	30	13%
	Algo bajo	151	67%
	Adecuado	46	20%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión imagen interior que el 67% (151) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 20% (46) que presentó estilos de vida adecuados y solo el 13% (30) presentó estilos de vida calificados en “zona de riesgo”.

Tabla 13. Estilos de vida según dimensión “control de salud y sexualidad” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Control de la salud y sexualidad	Zona de peligro	45	20%
	Algo bajo	86	38%
	Adecuado	91	40%
	Bueno	5	2%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los estilos de vida evaluados a través de las dimensiones del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión control de la salud y sexualidad, que el 40% (91) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “adecuado”; seguido del 38% (86) que presentó estilos de vida en “zona de riesgo” y solo el 2% (5) presentó estilos de vida calificados como “bueno”.

Tabla 14. Estilos de vida según dimensión “orden” de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Dimensión	Categorías	f	%
Orden	Zona de peligro	20	9%
	Algo bajo	122	54%
	Adecuado	85	37%
	Bueno	0	0%
	Fantástico	0	0%
Total		227	100%

Fuente: Elaboración propia

Los estilos de vida evaluados a través del instrumento “Fantástico” se obtuvo en la dimensión orden que el 54% (122) de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo”; seguido del 37% (85) que presentó estilos de vida adecuados y el 9% (20) en zona de riesgo.

Tabla 15. Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024

Funcionamiento familiar	Estilos de vida								Prueba de sig.
	Zona de peligro		Algo bajo		Adecuado		Total		
Regular	13	6%	43	19%	5	2%	61	27%	Rho= ,505
Bueno	2	1%	139	61%	25	11%	166	73%	p< ,001
Total	15	7%	182	80%	30	13%	227	100%	

La tabla evidencia la relación entre las variables de estudio, donde el 73% (166) adolescentes presentaron funcionamiento familiar bueno y 80% (182) tenían estilos de vida calificados como algo bajo; asimismo, el 61% (139) de los adolescentes presentó funcionamiento familiar bueno y estilos de vida algo bajo en mayor proporción a las otras categorías. Además, se demostró que existe relación positiva en nivel moderado entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida (Rho= ,505; p: ,001)

Contrastación de hipótesis

Tabla 16. Prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
Funcionamiento familiar	.109	227	<.001
Estilo de vida saludables	.088	227	<.001

1. Propuesta de hipótesis

H0: La relación no es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024.

H1: La relación es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica 2024.

2. Nivel de significancia: 0.05

3. Elección de la prueba: Rho de Spearman

Tabla 17. Prueba de Correlación

			Funcionamiento familiar	Estilos de vida saludables
Rho de Spearman	Funcionamiento familiar	Coefficiente de correlación	1.000	.505**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	227	227
Estilo de vida saludables		Coefficiente de correlación	.505**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	227	227

****.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

4. Conclusión: Dado que el valor de la significancia obtenida es 0.001, menor a 0.05; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la relación es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables de los adolescentes de cuarto de secundaria de una institución educativa pública en Ica 2024.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio abordó las variables funcionamiento familiar y estilos de vida en una población adolescente cuyas características sociodemográficas encontradas revelaron que, la mayoría de los adolescentes evaluados tienen 16 años (74%) y viven en hogares con familias nucleares (47%), en donde ambos padres se desempeñan principalmente como trabajadores independientes, siendo el comercio y el transporte las principales ocupaciones. Este hallazgo coincide con lo planteado por Gonzales⁴², quienes indicaron que (47.1%) de los adolescentes evaluados tienen 16 años. El entorno familiar puede implicar largas jornadas laborales y limitaciones en el tiempo compartido, lo cual influye directamente en la calidad del funcionamiento familiar y en la adopción de estilos de vida saludables por parte de los adolescentes.

En cuanto al funcionamiento familiar, investigado de forma descriptiva de acuerdo con el objetivo específico planteado, en sus dimensiones como la comunicación y conexión con el padre alcanzó 46% en el nivel regular (Gráfico 2), resultados que revelaron una similitud con Alayo y Borrero⁴⁰, quienes encontraron que el 56% de adolescentes participantes calificaron la funcionalidad como regular, lo que refleja una debilidad significativa en este vínculo. Esta situación puede estar asociada a la dinámica familiar actual, en la que muchos padres se ven absorbidos por responsabilidades laborales que limitan su participación activa en la vida cotidiana de sus hijos. Este hallazgo es relevante porque diversos estudios sostienen que la figura paterna cumple un rol fundamental en la construcción de identidad, autoestima y conductas saludables en la adolescencia. Por tanto, esta falta de conexión influye indirectamente en los estilos de vida poco saludables identificados.

Asimismo, se observó una percepción predominantemente positiva por parte de los adolescentes especialmente con la madre donde el 78% la calificó como buena (Gráfico 3) y con la familia un porcentaje en el mismo nivel en 72% (Gráfico 4). Esto coincide con estudios como el de Lledó e Ibáñez³⁸, quienes reportaron un funcionamiento familiar bueno en el 56.4% de los casos. De la misma forma, Inga et al.⁴³ encontró en su estudio la presencia de funcionalidad alta en 91.7%. Cabe destacar que, la adolescencia, al ser una fase de profundas transformaciones físicas y psicológicas, representa un momento particularmente sensible¹⁵. Asimismo, los estilos de vida reflejan la manera en que las personas organizan su vida diaria y toman decisiones que afectan su salud física y mental, en tal sentido, en los adolescentes, estas decisiones se ven influenciadas por el entorno familiar, escolar, social y por sus propias creencias y emociones. considerando que la adolescencia tradicionalmente se asocia con conflictos familiares y búsqueda de autonomía.

En la dimensión familia y Amigos (gráfico 5) Se evidenció que el 53% de los adolescentes tiene estilos de vida calificados como “algo bajo” en la dimensión familia y amigos. Este hallazgo

coincide con lo reportado por Mamani⁴¹, quien encontró que el 40.1% de los adolescentes presentaban un estilo de vida bajo en el “dominio social”, y el 16.5% en zona de peligro. Asimismo, Campos et al.³⁷ reportaron que los adolescentes de zonas urbanas presentaban estilos de vida más deficientes, posiblemente debido a entornos familiares menos cohesionados.

Este resultado sugiere una carencia de vínculos afectivos sólidos o relaciones interpersonales saludables dentro del entorno cercano, lo cual puede repercutir negativamente en el bienestar emocional y la toma de decisiones saludables en esta etapa. Desde lo teórico, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender plantea que las relaciones personales influyen significativamente en los comportamientos de salud del individuo. Por ello, un entorno familiar disfuncional o distante puede limitar el desarrollo de estilos de vida saludables. Cabe destacar que la familia constituye un sistema y forman un entorno de gran influencia en el desarrollo individual, siendo la escuela, el siguiente espacio de mayor influencia en vista de su permanencia constante a lo largo del año. Asegurar que ambos sean saludables es necesario para asegurar un óptimo desarrollo de los adolescentes.

De acuerdo con la dimensión actividad física (gráfico 6) se obtuvo que el 48% de los adolescentes presentaron niveles “algo bajos” de actividad física, lo cual indica sedentarismo o escasa incorporación del ejercicio en su rutina diaria. Este hallazgo es concordante con lo identificado por Gonzales⁴², quien señaló que el 52.85% de los adolescentes tenían hábitos poco saludables respecto a la actividad física, y con lo planteado por Lledó e Ibáñez³⁸ quienes, aunque observaron que los estudiantes practicaban deporte, el 29.7% no realizaba ninguna actividad física, sugiriendo falta de regularidad o motivación. Teóricamente, se sabe que, el entorno inmediato (familia, escuela, comunidad) influye en las decisiones de salud, como la actividad física. La ausencia de estímulo o ejemplo en el hogar puede contribuir al sedentarismo, por lo tanto, los espacios familiares y escolares deben ser motivadores para el desarrollo de la actividad física, la práctica de esta por parte de figuras básicas como los padres, docentes y amigos pueden incluir positivamente para asumir rutinas de ejercicios en lugar de actividades sedentarias como dedicar tiempo de pantalla por encima de la práctica de deporte.

En la dimensión nutrición (gráfico 7) el 64% de los adolescentes mostró un estilo de vida “algo bajo” en la dimensión nutrición, evidenciando patrones alimentarios inadecuados. Estos resultados se alinean con lo observado por Lledó e Ibáñez³⁸, quienes indicaron que el 57.8% de los adolescentes necesitaban mejorar su dieta. Igualmente, Campos et al.³⁷ encontraron niveles regulares en esta dimensión. Una nutrición adecuada en la adolescencia es fundamental para el crecimiento, el desarrollo cerebral y la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, factores sociales, económicos y culturales pueden afectar las elecciones alimentarias, especialmente si el entorno familiar carece de hábitos saludables¹⁵. Estos resultados muestran un

panorama preocupante respecto a la salud integral del adolescente, destacando áreas vulnerables que requieren intervención inmediata, involucrando el espacio familiar y escolar.

En la dimensión toxicidad (gráfico 8) se evidenció que el 56% de los adolescentes reportó un estilo de vida “algo bajo” en la dimensión toxicidad, lo cual implica exposición o predisposición a factores tóxicos como sustancias nocivas, malos hábitos o ambientes perjudiciales. Al respecto, Abdel et al.³⁶ identificaron que el 67.6% practicaba hábitos no saludables, lo cual es consistente con estos hallazgos. Asimismo, Gonzales⁴² reportó bajo consumo de sustancias psicoactivas (94.25%), lo cual podría diferir por diferencias culturales o contextuales. Este resultado puede explicarse desde el enfoque de la teoría del aprendizaje social, que plantea que los adolescentes aprenden conductas observando a modelos significativos (familiares y pares). Si el entorno permite o minimiza los riesgos de la toxicidad, se refuerzan estos comportamientos.

En la dimensión alcohol (gráfico 9) se encontró que, el 91% de los adolescentes mostró estilos de vida “algo bajo” respecto al consumo de alcohol, lo que refleja una alta exposición o aceptación del uso de esta sustancia. Este dato es particularmente preocupante y coincide parcialmente con lo señalado por Mamani⁴¹, quien reportó estilos de vida bajos en adolescentes respecto al dominio social, lo que podría incluir consumo de alcohol como práctica grupal. Por el contrario, Gonzales⁴² encontró bajo consumo de sustancias, lo que puede deberse a diferencias regionales o metodológicas. Desde la salud pública, el consumo temprano de alcohol está vinculado con un mayor riesgo de dependencia, bajo rendimiento escolar y conductas de riesgo. Su alta prevalencia puede ser reflejo de deficiencias en la supervisión familiar y control social, siendo necesario que no se asuma como una cotidianidad en estos espacios.

Siguiendo con la dimensión sueño y estrés (gráfico 10), el 47% de los adolescentes reportó un estilo de vida “bueno” en esta dimensión, lo que representa un resultado más favorable en comparación con otras dimensiones. Este hallazgo guarda relación con los resultados de Ventura⁴⁴, donde el descanso y sueño se calificaron como buenos. Es posible que, en esta muestra, el descanso sea prioritario para los adolescentes, o que no tengan una carga excesiva de responsabilidades que interrumpan su patrón de sueño. La calidad del sueño es un indicador protector para la salud mental y física. Según la teoría del autocuidado de Orem, el descanso adecuado es un componente fundamental para mantener el equilibrio del organismo y prevenir el agotamiento.

En la dimensión tipo de personalidad (gráfico 11), el 64% de los adolescentes tiene un estilo de vida calificado como “algo bajo” en esta dimensión, lo que podría reflejar inseguridad, baja autoestima o conductas poco adaptativas. Díaz y Félix⁴⁸ hallaron relación entre funcionalidad familiar y personalidad eficaz, mientras que Díaz y Donayre⁴⁷ observaron que mayor cohesión familiar se relacionaba con menor autolesión. Esto reafirma la influencia del entorno familiar en

la estructura de la personalidad adolescente, aspecto que la enfermera pudo identificar mediante su actuación en el entorno escolar. Desde el enfoque psicológico, la personalidad se moldea a través de las interacciones familiares y sociales. Un funcionamiento familiar adecuado puede promover actitudes asertivas y seguras, siendo necesario el trabajo conjunto de padres capaces de entender la necesidad de apoyo que tienen los adolescentes, lo cual se debe promover desde la escuela.

Asimismo, la dimensión introspección (gráfico 12), el 67% de los adolescentes se ubicó en la categoría “algo bajo”, lo que denota escasa reflexión personal, autoconocimiento o manejo emocional. Esta dimensión, se puede relacionar con lo planteado por Magalhães et al.³⁹, quienes hallaron buenas habilidades sociales en adolescentes con estilos de vida saludables, lo cual puede estar relacionado con una adecuada introspección. La introspección es clave para el desarrollo de habilidades personales y sociales, influenciada por el apoyo emocional familiar y las oportunidades de expresión en el hogar.

En la dimensión control de la salud y sexualidad (gráfico 13), el 40% calificó esta dimensión como “adecuada”, seguido de un 38% en zona de riesgo. Esto indica cierta conciencia sobre el autocuidado, pero con deficiencias importantes en temas sexuales y preventivos. Gonzales⁴² reportó buenos niveles de autocuidado en los adolescentes, lo cual coincide parcialmente con este resultado. Inga et al. también destacaron buenos estilos de vida en mujeres, especialmente en temas de cuidado personal. La teoría de la autodeterminación sostiene que cuando el adolescente percibe apoyo para tomar decisiones sobre su salud, tiende a adoptar conductas más responsables. La familia y la escuela juegan un rol esencial en orientar estos aspectos.

En la dimensión “orden” (gráfico 14), el 54% calificó esta dimensión como “algo baja”, lo que refleja falta de planificación, manejo del tiempo o responsabilidad en las tareas. Este resultado es consistente con los hallazgos de Ventura⁴⁴, quienes observaron deficiencias en el manejo del tiempo libre y organización personal. En este contexto, el rol de enfermería cobra especial importancia. Desde un enfoque comunitario y familiar, la enfermera debe actuar como promotora de la salud, educadora y facilitadora del cambio conductual. Según la Teoría de Orem, la enfermería tiene el rol de apoyar a los individuos en la adopción de prácticas que mejoren su salud, especialmente cuando existen carencias en el autocuidado, como se evidencia en los estilos de vida de los adolescentes evaluados²¹.

En la tabla 15, se visualiza la relación entre funcionamiento familiar y estilos de vida, al analizar los resultados globales, se encontró que el 73% de los adolescentes presentó funcionamiento familiar “bueno” y el 80% estilos de vida “algo bajos”; además, el 61% de los adolescentes tenía funcionamiento familiar bueno y estilos de vida algo bajos, lo que indica una coexistencia contradictoria entre un entorno familiar aparentemente funcional y prácticas de vida poco

saludables. Este hallazgo es similar a lo encontrado por Xie et al.³⁵, quienes ubicaron el funcionamiento familiar en un nivel medio, y por Inga et al., quienes hallaron buena funcionalidad familiar, pero no relación significativa con los estilos de vida. Por el contrario, estudios como los de Díaz y Donayre⁴⁷ y Díaz y Félix⁴⁸ sí hallaron una relación significativa y negativa, indicando que mayor funcionalidad se asocia con mejores resultados. Este resultado sugiere que la percepción de un buen funcionamiento familiar no siempre se traduce en estilos de vida saludables, lo cual puede deberse a que otras variables contextuales —como la presión social, acceso a servicios, autonomía, y la escolaridad de los padres— median dicha relación.

Por otro lado, si bien estudios como los de Inga et al.⁴³ y Alayo y Borrero⁴⁰ no encontraron relación significativa entre funcionalidad familiar y variables como habilidades sociales o estilos de vida, los hallazgos del presente estudio sí sugieren una tendencia en la que los adolescentes con buena funcionalidad familiar igualmente presentan bajos estilos de vida, lo cual señala la necesidad de intervenciones más integrales, donde la enfermería articule esfuerzos con el entorno familiar, educativo y social del adolescente.

Como se sabe, el involucramiento del profesional de enfermería va más allá de la atención clínica y se extiende a espacios educativos y comunitarios donde se promueva la salud integral del adolescente. Es crucial diseñar programas de educación para la salud centrados en la familia, que fortalezcan los vínculos familiares y fomenten estilos de vida saludables. La enfermera puede liderar sesiones grupales con padres e hijos, talleres de alimentación saludable, prevención del consumo de sustancias, promoción del ejercicio físico y desarrollo de habilidades personales (como manejo del estrés y toma de decisiones).

Asimismo, el fortalecimiento de la relación padre-hijo, que se presenta como más débil frente al vínculo con la madre, representa una oportunidad de intervención para enfermería desde la perspectiva del enfoque familiar. Fomentar la corresponsabilidad del padre en el desarrollo y bienestar del adolescente puede tener un efecto multiplicador en la funcionalidad familiar y los hábitos saludables.

En tal sentido, los resultados refuerzan la necesidad de revalorar el rol de enfermería como agente clave en la promoción de estilos de vida saludables y el fortalecimiento del funcionamiento familiar, con estrategias dirigidas a la prevención desde una etapa temprana. Este enfoque holístico e interdisciplinario es esencial para generar cambios sostenibles en la salud de los adolescentes.

V. CONCLUSIONES

- Se confirma que existe una relación significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en los adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga – Ica, 2024.
- Se identificó que el funcionamiento familiar en las dimensiones comunicación-conexión con la madre y la familia fue buena, sin embargo, en la dimensión comunicación-conexión con el padre fue regular en los adolescentes de secundaria de la institución educativa San Luis Gonzaga – Ica, 2024; lo que evidencia mayor necesidad de mejora en la comunicación paterna.
- Se concluye que los estilos de vida saludables de los adolescentes, según sus dimensiones, se encuentran predominantemente en niveles “algo bajo”, especialmente en las dimensiones de familia y amigos; nutrición; actividad física; alcohol, toxicidad, introspección, tipo de personalidad y orden. Solo la dimensión de sueño y estrés mostró un porcentaje relevante de adolescentes con estilos de vida buenos y adecuado en control de salud y sexualidad de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución educativa San Luis Gonzaga – Ica 2024. Estos hallazgos evidencian una necesidad urgente de intervención en la promoción de hábitos saludables en este grupo etario.

VI. RECOMENDACIONES

- Al director de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica: debe trabajar de la mano con los establecimientos de salud para implementar programas educativos dirigidos tanto a adolescentes como a sus familias, orientado a fortalecer la comunicación familiar, habilidades sociales y la toma de decisiones saludables. Estos programas deberán ser diseñados y ejecutados por el personal de Enfermería comunitario, en coordinación con docentes, tutores y psicólogos educativos.
- Dado que la comunicación-conexión con la figura paterna resultó solo “regular”, se sugiere al director de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica: desarrollar estrategias de la mano con profesionales de Enfermería para implementar eventos escolares donde las actividades sean varias, charlas, partidos de futbol, actividades académicas entre otros. Con el fin de detectar practicas no saludables, generar una comunicación más activa, interés, involucramiento de los padres para así fortalecer el vinculo paterno.
- Frente a los estilos de vida el Director de la Institución Educativa San Luis Gonzaga y tutores en articulación con profesionales de salud deberán diseñar e implementar programas integrales de promoción de estilos de vida en adolescentes liderado por enfermería a los cuales se realizara evaluaciones periódicas de salud integral propia del curso de vida adolescente.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Demetriou C. Family Functioning and Adolescents' Mental Health Problems: A Mixed-methods Analysis of Community and Clinical Samples. *International Journal of Developmental Science* [Internet]. 2025 [Consultado 30 de abril 2025]; 19(1-2): 5-15. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2192001X251326198>
2. Chen Q, DU W, Gao Y, Ma C, Ban C, Meng F. Analysis of Family Functioning and Parent-Child Relationship between Adolescents with Depression and their Parents. *Shanghai Arch Psychiatry* [Internet]. 2017 [Consultado 5 de mayo 2025]; 29(6): 365-372. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5925588/>
3. Korell A, Peer S, Sharp J. Psychosocial competencies among clinical-referred and community-based children: Known-groups validity of the Psychosocial Strengths Inventory for children and adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology* [Internet]. 2024 [Consultado 12 de enero 2025]; 52(6): 1009–1022. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01160-y>
4. Fosco M, Lydon-Staley D. Implications of family cohesion and conflict for adolescent mood and wellbeing: Examining within- and between-family processes on a daily timescale. *Family Process* [Internet]. 2020 [Consultado 4 de abril 2025]; 59(4): 1672–1689. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/famp.12515>
5. Boele S, Bülow A, Beltz A, de Haan A, Denissen J, de Moor M, et al. Like no other? A family specific network approach to parenting adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* [Internet]. 2024 [Consultado 9 de enero 2025]; 53(4): 982–997. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01912-5>
6. Hsing H, Ritesh M, Kleinsasser N, Prakash G, Trivellore W. Family functioning within the context of families with adolescent children in urban India. *Family Process* [Internet]. 2022 [Consultado 5 de febrero 2025]; 62(1): 287-301. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12784>
7. Essiz, O, Mandrik C. Intergenerational influence on sustainable consumer attitudes and behaviors: Roles of family communication and peer influence in environmental consumer socialization. *Psychology & Marketing* [Internet]. 2022 [Consultado 2 de enero 2025]; 39: 5-26. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/mar.21540>
8. Liang F, Wang Y, Liu Y, He X, He M. Meta-analysis of family functioning and self-esteem among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review* [Internet]. 2024 [Consultado 4 de marzo 2025]; 164: 107822. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740924003943?via%3Dihub>
9. Organización Panamericana de la Salud. *Familias Latinas y jóvenes: Un compendio de herramientas de evaluación*. Washington: OPS; 2013. Disponible en:

- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50623/9789275074473_spa.pdf?sequence=1
10. Feric M. The Relationship between Family Characteristics and Adolescent Perception of the Quality of Family Communication. *Adolescents* [Internet]. 2024 [Consultado 24 de enero 2025]; 4(1): 75-89. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/adolescents4010006>
 11. Efa Y, Roder D, Shi Z, Li M. Clustering Patterns of Unhealthy Lifestyle Behaviours Among Adolescents: A Multilevel Analysis of a Nationally Representative School-Based Survey from 73 Countries. *Nutrients* [Internet]. 2025 [Consultado 4 de mayo 2025]; 17(4), 609. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17040609>
 12. Kim A, Lee S, Park J. An analysis of the factors affecting children and adolescent lifestyle in South Korea: A cross-sectional study with KCYPS 2018. *PLoS One* [Internet]. 2022 [Consultado 23 de enero 2025]; 17(2): e0263923. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8853469/>
 13. Del Salto M, Jaramillo A. Funcionamiento familiar y autoconcepto en adolescentes de una unidad educativa de Guaranda. *PURIQ* [Internet]. 2024 [Consultado 3 de marzo 2025]; 6: e692. Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/692>
 14. Quispe J, Paredes Y, Quispe R, Jara F, Gavilán V. Funcionamiento familiar y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Revista Universidad y Sociedad* [Internet]. 2023[Consultado 5 de marzo 2025]; 15(3): 357-365. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300357
 15. Gómez S, Matagira G, Agudelo M, Berbesi D, Morales S. Cohesión familiar y factores relacionados en adolescentes escolarizados. *Univ. Salud* [Internet]. 2021[consultado 4 de enero 2025]; 23(3): 198-206. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300198
 16. Reyes S, Oyola M. Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Comuni@cción* [Internet]. 2022[Consultado 4 de enero 2025]; 13(2): 127-137. Disponible en: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.687>
 17. Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. salud pública* [Internet]. 2012 [consultado 4 de mayo 2025]; 14(2): 226-237. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000200004
 18. López RG, Neyra CD, Gutiérrez E. Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Rev. Finlay* [Internet]. 2023 [consultado 4 de mayo 2025]; 13(3): 293-304. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000300293
 19. Salazar J, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente *Protoc diagn ter pediatri* [Internet]. 2023 [Consultado 4 de mayo 2025]; 1: 467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

20. Ozkan AR, Kucukerdonmez O, Kaner G. Calidad del sueño y factores asociados entre los adolescentes. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2020 [consultado 9 de marzo de 2025]; 24(3): 256-67. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1017>
21. Cabinda S, Casanova M, Medina I. Teory of Nursing Systems in the prevention of low birth weight, nursing roles and functions in Primary Health Care. *International Journal of Medical and Surgical Sciences* [Internet]. 2021[Consultado 8 de enero 2025]; 8(1). Disponible en: <https://doi.org/10.32457/ijmss.v8i1.631>
22. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. [Internet]. Ginebra: OMS; 2023. [Consultado 23 de mayo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
23. Quijano S. Influencia del funcionamiento familiar en la conducta de los adolescentes. una revisión de la literatura científica. *Revista Ecuatoriana de Psicología REPSI* [Internet]. 2022 [Consultado 12 de marzo 2024]; 5(12): 81-92. Disponible en: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/download/93/230?inline=1>
24. González Moreno A, Molero Jurado MDM. The Moderating Role of Family Functionality in Prosocial Behaviour and School Climate in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [Consultado 23 de mayo 2024]; 20(1): 590. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36612947/>
25. UNICEF. Salud mental en la adolescencia y la juventud: qué saber. [Internet]. Uruguay: UNICEF; 2023. [Consultado 26 de enero 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>
26. Jensen H. El papel de la familia en el desarrollo de la identidad de los adolescentes. [Internet]. 2024 [Internet]; Estados Unidos: DarwynHealth 2024. [Consultado 12 de mayo 2024]. Disponible en: <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/psychosocial-problems-in-adolescents/adolescent-identity-development/the-role-of-family-in-adolescent-identity-development/?lang=en>
27. Martínez G. El funcionamiento familiar, el bienestar psicológico e índice de masa corporal: un estudio comparativo en adolescentes de tres estratos sociales de ciudad Victoria. [Tesis de maestría]. Tamaulipas: Universidad Autónoma Nuevo León; 2022. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/23169/1/1080252381.pdf>
28. Secretaría Nacional de la Juventud. Noticias [Internet]. Lima: MINSA; 2023. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
29. Ministerio de Justicia y derechos humanos. Boletín estadístico [Internet] Lima: Pronacej; 2023. [Consultado 18 de mayo 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4485310/BOLETIN-ESTADISTICO-003->

2023.pdf

30. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No transmisibles 2022. [Internet]. Lima: INEI; 2022. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf
31. Cipriano A. Clima Social familiar y estilos de vida en adolescentes distrito El Porvenir provincia de Trujillo. Sciendo [Internet]. 2023 [Consultado 9 de mayo 2024]; 26(4): 443-446. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/5671/5718>
32. Fuentes M. Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución educativa particular de Lima durante el distanciamiento social. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Federico Villarreal; 2022. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6671/UNFV_FP_Fuentes_Hernani_Mari_Gianella_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Peláez realizó una investigación en Chíncha en el 2023, cuyo propósito fue determinar la relación existente entre el funcionamiento familiar y la conducta delictiva en adolescentes de una institución educativa. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUTO_d9413f6f7f14f994ffcbd243054f8563/Details
34. Quispe F. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Alas Peruanas – Ica. [Tesis de titulación]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c29f31fc-7908-4393-ac6b-66bb8fc47efe/content>
35. Xie Y, Tan S, Luo S. The impact of family functioning on rural children's internet addiction based on a Two Wave Longitudinal survey. International Journal of Arts and Social Science [Internet]. 2024 [Consultado 9 de mayo 2024]; 7(3): Disponible en: <https://www.ijassjournal.com/2024/V7I3/41466639245.pdf>
36. Abdel T, Mohamed E, Gamal I. Estilo de vida saludable entre estudiantes adolescentes a través de una plataforma electrónica. Revista de Ciencias de la Enfermería de la Universidad Benha [Internet]. 2023 [Consultado 12 de mayo 2024]; 4(2): 809-821. Disponible en: https://jnsbu.journals.ekb.eg/article_310619.html
37. Campos N, Espinoza M, Celis M, Luengo L, Castro N, Cabrera S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. SANUS Rev. Enf. [Internet]. 2023 [citado 6 de mayo de 2024]; 8(1): e389. Disponible en: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/389>
38. Lledó E, Melguizo E. Funcionalidad familiar, actividad física y dieta mediterránea comparando en tiempos de pandemia en escolares de educación primaria. Education, Sport,

- Health and Physical Activity [Internet]. 2022 []; 6(2): 191-207. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/77859/ESHPA-22-6-2-008-Lledo-Pandemia.pdf?sequence=1>
39. Magalhães C, Ribeiro MF, Esteves MR, Aires L, Lima S, Silva G, et al. Perfil conductual, estilo de vida y habilidades sociales en adolescentes portugueses. BMC Salud Pública [Internet]. 2021 [Consultado 9 de mayo 2024]; 21(384). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10355-1>
 40. Alayo Y, Borrero M. Funcionamiento familiar y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. Journal of neuroscience and public health [Internet]. 2022 [Consultado 13 de mayo 2024]; 2(4): 281-291. Disponible en: <https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/345>
 41. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería [Internet]. 2022[Consultado 12 de abril 2024]; 2(1): 40–48. Disponible en: <https://doi.org/10.33326/27905543.2022.1.1369>
 42. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua. Universidad Continental; [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Continental; 2023. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
 43. Inga F, Chiroque M, Contreras P, Valladares M. Funcionalidad familiar, habilidades sociales y estilos de vida en estudiantes durante la pandemia por la Covid 19. Revista Cubana de Medicina Militar [Internet]. 2022 [Consultado 13 de mayo 2024]; 51(3). Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2083/1456>
 44. Ventura H. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital Santa María del Socorro Ica. [Tesis de titulación]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/items/4f534863-3b76-4422-8e93-ef501db99624>
 45. Bello V. Funcionalidad familiar y comportamiento disruptivo en estudiantes de una institución educativa de la Tinguña – Ica. [Tesis de maestría]. Ica: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70610/Bello_GVL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 46. Gutiérrez H. Habilidades sociales y funcionamiento familiar en adolescentes de 13 a 16 años en una zona de riesgo de Ica Centro. [Tesis de titulación]. Ica: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63715/Gutierrez_CHA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 47. Diaz P, Donayre V. Funcionamiento familiar y riesgo de autolesión en adolescentes de una

- institución educativa pública de Parcona Ica. [Tesis de titulación]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/889/1/Phierina%20Anggi%20Diaz%20Alejo.pdf>
48. Diaz K, Félix K. Funcionalidad familiar y personalidad eficaz en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Ica. [Tesis de titulación]. Chincha: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/646/3/DIAZ%20SUMEN%20KAMILA%20SOLANGE%20-%20FELIX%20PANDURO%20KARINA%20DEL%20ROSARIO.pdf>
49. Bernal Torres C. Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3.^a ed. Bogotá: Pearson Educación; 2010.
50. Hernández R, Fernández C, Baptista, M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
51. Bisquerra Alzina R. Metodología de la investigación educativa. 6ta ed. [Internet]. Madrid: Editorial Arcos; 2019. Disponible en: <https://ideice.gob.do/pdf/publications/20221216095144.pdf>
52. Hernández R. Metodología de la investigación: Enfoque cuantitativo y cualitativo. México: Mc Graw Hill; 2018.
53. Santiago AD, Torres M. Conductas de riesgo y dinámica familiar del adolescente y la de sus padres. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2019 [Acceso 23 de julio del 2022]; 24(2): 17-21. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2805>
54. Vela O. Identidad y factores de vulnerabilidad adaptabilidad familiar en grupos de adolescentes de diferentes asentamientos humanos de la ciudad de Sullana. [Tesis de titulación]. Piura: Universidad César Vallejo; 2010. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/142247?show=fulls>
55. Wilson DMC, Ciliska D. Lifestyle Assessment. Can Fam Physician [Internet]. 1984 [Consultado 7 de mayo 2024]; 30: 1527–32. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2153572/>
56. Betancurth P, Vélez C, Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. Salud, Barranquilla [Internet]. 2015 [citado 19 de mayo 2024]; 31(2): 214-227. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003&lng=en

VIII. ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos

¿Cómo es tu familia?

OPS⁹

Presentación:

Estimado adolescente, recibe un saludo cordial, soy bachiller en enfermería y me dirijo a ti para solicitar su participación en este estudio cuyo propósito es determinar la funcional en adolescentes de la Institución San Luis Gonzaga, donde tú serás partícipe si así lo deseas y luego que tus padres hayan dado su consentimiento. Tu participación consta en resolver dos cuestionarios que abordan el tema mencionado, tómate tu tiempo para resolver cada una de las preguntas hechas sin dejar ninguna en blanco.

I. Datos generales:

1. Edad: ,.....
2. Sexo:
 - a Masculino
 - b. Femenino
3. ¿Con quién o quiénes vives?
 - a) Con tus padres y hermanos
 - b) Con tus padres, hermanos y otros familiares
 - c) Con uno de tus padres y hermanos
 - d) Con otros familiares
4. ¿Cuál es la ocupación de tu mamá?
 - a) Trabajo independiente
 - b) Obrera (trabajo dependiente fuera de casa)
 - c) Estudiante
 - d) Ama de casa
 - e) Otro:
5. ¿Cuál es la ocupación de tu papá?
 - a) Trabajo independiente
 - b) Obrera (trabajo dependiente fuera de casa)
 - c) Estudiante
 - d) Desconoce
 - e) Otro:

II. Datos específicos

DINÁMICA FAMILIAR

Marca con un aspa (X) dentro del recuadro según las características de tu familia.

Nº	Comunicación – conexión con el padre	Nunca	Muy rara vez	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1	Mi padre dedica tiempo cada día para hablar con los hijos					
2	Me satisface como conversamos con mi padre					
3	Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre.					
4	Mi padre me entiende					
5	Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre.					
	Comunicación – conexión con la madre	Nunca	Muy rara vez	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
6	Mi madre dedica tiempo cada día para hablar con los hijos					
7	Me satisface como conversamos con mi madre					
8	Es fácil expresar mis sentimientos a mi madre.					
9	Mi madre me entiende					
10	Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi madre.					
	Comunicación – conexión con la familia nuclear	Nunca	Muy rara vez	A veces	Con frecuencia	Casi siempre
11	Compartimos alguna comida cada día					
12	Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana					
13	Nos gusta pasar juntos el tiempo libre					
14	Nos turnamos las tareas y responsabilidades de la casa.					

Segunda variable: Estilos de vida saludables

CUESTIONARIO FANTASTICO

Responde a las preguntas marcando tu respuesta con un aspa (X) dentro del casillero que creas conveniente, según lo que haces comúnmente:

DIMENSIÓN 1: Familia y amigos	Nunca	A veces	Siempre
1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí			
2. Doy y recibo cariño			
3. Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento.			
DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL	Nunca	A veces	Siempre
4. Asisto a un grupo conformado (grupo de scouts, cruz roja, club deportivo, religioso, juvenil).			
5. En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado y terminar fatigado.			
DIMENSIÓN 3: NUTRICIÓN	Nunca	A veces	Siempre
6. Mi alimentación diaria es balanceada			
7. Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y ceno.			
8. Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, dulces y comida chatarra.			
9. Hago control periódico de mi peso.			
DIMENSIÓN 4: TOXICIDAD	Nunca	A veces	Siempre
10. En algún momento he fumado un cigarrillo			
11. Uso de medicamentos sin fórmula médica.			
12. Toma bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red bull, monster)			
DIMENSIÓN 5: ALCOHOL	Nunca	A veces	Siempre
13. He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente)			
14. Considero que los efectos del licor son dañinos			
15. Las personas con quienes vivo toman licor			

DIMENSIÓN 6: SUEÑO Y ESTRÉS	Nunca	A veces	Siempre
16. Duermo bien y me siento descansado al levantarme.			
17. Regularmente me duermo a las..... y me levanto a las.....			
18. Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.			
19. Me relajo y disfruto de mi tiempo libre			
DIMENSIÓN 7: TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR	Nunca	A veces	Siempre
20. Sin razón me siento molesto y/o enojado			
21. Me siento de buen humor, alegre y activo			
22. Me he sentido presionado, agredido físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.			
DIMENSIÓN 8: INTROSPECCIÓN			
23. Tengo pensamientos positivos y optimistas			
24. Me siento tenso o estresado			
25. Me siento deprimido o triste			
DIMENSIÓN 9: CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	Nunca	A veces	Siempre
26. Asisto a consultas para vigilar mi estado de salud			
27. Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad			
28. Me acepto y siento satisfecho con mi apariencia física o la forma cómo me veo.			
DIMENSIÓN 10: ORDEN	Nunca	A veces	Siempre
29. Soy organizado con las responsabilidades diarias			
30. Respeto las normas de tránsito (uso cinturón de seguridad, paso por las líneas blancas marcadas, puentes peatonales, semáforos)			

Anexo 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) padre/madre de familia, le saluda la bachiller en enfermería Paucar Guzmán Ema Brenda Andrea, me encuentro realizando una investigación titulada: “Funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga – Ica 2024.”, motivo por el cual solicito a Ud. el permiso correspondiente para la participación de su menor hijo en la resolución de cuestionarios que identificarán tanto el funcionamiento familiar como los estilos de vida que tienen, su decisión es totalmente voluntaria, no tiene riesgo alguno, no afectará la salud o integridad de su menor hijo, cada uno de los datos se manejan en estricta reserva de parte de la investigadora

Si Ud. tuviera alguna consulta al respecto no dude en consultar con la enfermera investigadora.

Aceptación:

Yo.....Identificado con DNI N°..... manifiesto que firmo este documento dando fe de mi participación en la investigación Funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga – Ica 2024., soy concededor(a) del propósito, forma de participación, beneficios y riesgos de la investigación, se me hizo presente que los datos serán manejados con estricta confidencialidad y sin fines de lucro. Tengo los datos de la investigadora con quien podré comunicarme ante alguna duda.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento como partícipe en la investigación.

.....

Firma

DNI.....

Asentimiento informado

Yo,estudiante de cuarto grado de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Manifiesto mi voluntad de participar en esta investigación.



Anexo 3: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Funcionamiento familiar	Se entiende como el grado en que las interacciones del funcionamiento familiar y estilos de vida saludable de los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución Educativas San Luis Gonzaga favorecen la satisfacción de sus necesidades afectivas, comunicativas y de apoyo.	Es la partición de la variable en 3 dimensiones las mismas que van a dar lugar a 3 indicadores y que se medirán con el Instrumento “¿Cómo es tu Familia?” cuyo valor final será como buena, regular y mala.	Comunicación – conexión con el padre Comunicación – conexión con la madre Comunicación – conexión con la familia nuclear	Frecuencia de diálogo con el padre Percepción de apoyo emocional del padre Facilidad para resolver problemas con él Frecuencia de dialogo con la madre Percepción de apoyo emocional de la madre Confianza en expresar sentimientos Espacios de dialogo familiar Resolución conjunta de problemas Participación en decisiones y actividades familiares	Buena: 15 - 28 Regular: 1 - 14 Mala: 0
Estilo de vida saludables	Son los estilos de vida saludable que se busca en los adolescentes de cuarto de secundaria de la institución Educativa San Luis Gonzaga, con el fin fomentar y mantener la	Es la partición de la variable con 10 dimensiones las mismas que van a dar lugar a 30 ítems y que se medirá con el instrumento “FANTASTICO” cuyo valor final será como	Familiares y amigos Actividad física y social Nutrición	Relaciones interpersonales Cariño recíproco Realizar actividad física Tiempo de ejercicio Alimentación balanceada	Existe peligro [0 - 46] Algo bajo [47 - 72] Adecuado [73 - 84] Bueno [85 - 102]

	salud física, mental y emocional.	Existe peligro, algo bajo, adecuado, bueno y fantástico	<p>Toxicidad</p> <p>Alcohol</p> <p>Sueño y estrés</p> <p>Tipo de personalidad y satisfacción escolar</p> <p>Introspección</p> <p>Control de la salud y sexualidad</p> <p>Otros</p>	<p>Consumo de alimentos calóricos</p> <p>Fumar cigarrillos</p> <p>Número de cigarrillos por día</p> <p>Número de tragos por semana</p> <p>Patrón de sueño</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Disfrute del tiempo libre</p> <p>Temperamento</p> <p>Manejo de emociones</p> <p>Satisfacción académica</p> <p>Pensamientos y sentimientos</p> <p>Control médico</p> <p>Sexualidad</p> <p>Organización</p> <p>Respeto de normas</p>	Fantástico [103 - 140]
--	-----------------------------------	---	--	--	---------------------------

Anexo 4: Matriz de consistencia

“Funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga – Ica 2024”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Problema General</p> <p>¿Cómo es la relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>PE1. ¿Cómo es el funcionamiento familiar según sus dimensiones en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica 2024?</p> <p>PE2. ¿Cuáles son los estilos de vida saludables de acuerdo a sus dimensiones en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Ica 2024?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar cómo es la relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>OE1. Evaluar cómo es el funcionamiento familiar según sus dimensiones en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024.</p> <p>OE2. Identificar los estilos de vida saludables de acuerdo a sus dimensiones en adolescentes de cuarto</p>	<p>H1. La relación es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica - 2024</p> <p>H0. La relación no es significativa entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables en adolescentes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024.</p>	<p>Funcionamiento familiar</p> <p>Estilos de vida saludables</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Enfoque cuantitativo de corte transversal.</p> <p>Nivel de investigación</p> <p>Descriptivo - correlacional</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Población:</p> <p>553 adolescentes de 4to año de secundaria</p> <p>Muestra:</p> <p>Obtenido mediante formula estadística para población finita, haciendo un total de 227</p> <p>Técnica e instrumento:</p> <p>Para el recojo de la información se tomó en cuenta la técnica de encuesta para ambas variables, mediante el uso de cuestionarios validados.</p>

	de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga Ica – 2024			
--	---	--	--	--

ANEXO 5: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Variable 1: Funcionamiento familiar	Cuestionario ¿Cómo es tu familia?
Autor	OPS (versión original) Vela, et al (Versión peruana)
Número de ítems	15
Estadístico de prueba	Coeficiente Alfa de Cronbach
Variable 2: Estilos de vida	Cuestionario “FANTASTICO”
Número de ítems	30
Versión peruana	Betancourt
N° de participantes	25
Fórmula	$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{St} \right]$
Resultado del Coeficiente Alfa de Cronbach	
Variable 1	Confiabilidad alta [0. 87]
Variable 2	Confiabilidad alta [0,91]

ANEXO 6. TABLAS Y FIGURAS

Tabla 18. Ítems de la funcionalidad familiar

Comunicación – conexión con el padre	Nunca / muy rara vez		A veces		Con frecuencia / Siempre	
1. Mi padre dedica tiempo cada día para hablar con los hijos	59	26%	91	40%	77	34%
2. Me satisface como conversamos con mi padre	39	17%	134	59%	54	24%
3. Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre.	75	33%	144	63%	8	4%
4. Mi padre me entiende	42	19%	169	74%	16	7%
5. Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre.	79	35%	63	28%	85	37%
Comunicación – conexión con la madre	Nunca / muy rara vez		A veces		Con frecuencia / Siempre	
6. Mi madre dedica tiempo cada día para hablar con los hijos	21	9%	48	21%	158	70%
7. Me satisface como conversamos con mi madre	21	9%	57	25%	149	66%
8. Es fácil expresar mis sentimientos a mi madre.	46	20%	50	22%	131	58%
9. Mi madre me entiende	20	9%	79	35%	128	56%
10. Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi madre.	26	11%	38	17%	163	72%
Comunicación – conexión con la familia nuclear	Nunca / muy rara vez		A veces		Con frecuencia / Siempre	
11. Compartimos alguna comida cada día	26	11%	46	20%	155	68%
12. Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana	36	16%	106	47%	85	37%
13. Nos gusta pasar juntos el tiempo libre	41	18%	80	35%	106	47%
14. Nos turnamos las tareas y responsabilidades de la casa.	36	16%	46	20%	145	64%

En la primera dimensión, que consta de 5 ítems, las respuestas obtenidas fueron frecuentes en la alternativa “a veces”, solo la quinta correspondió a siempre, lo que reveló un funcionamiento regular; en la segunda dimensión, la cual constó 5 ítems, las respuestas recayeron en la alternativa siempre, lo que reveló un buen funcionamiento familiar; en la tercera dimensión, cuyos ítems correspondieron a 4, obtuvieron respuestas en las alternativas siempre, solo el ítem 12 obtuvo mayor número de respuestas en la alternativa a veces.

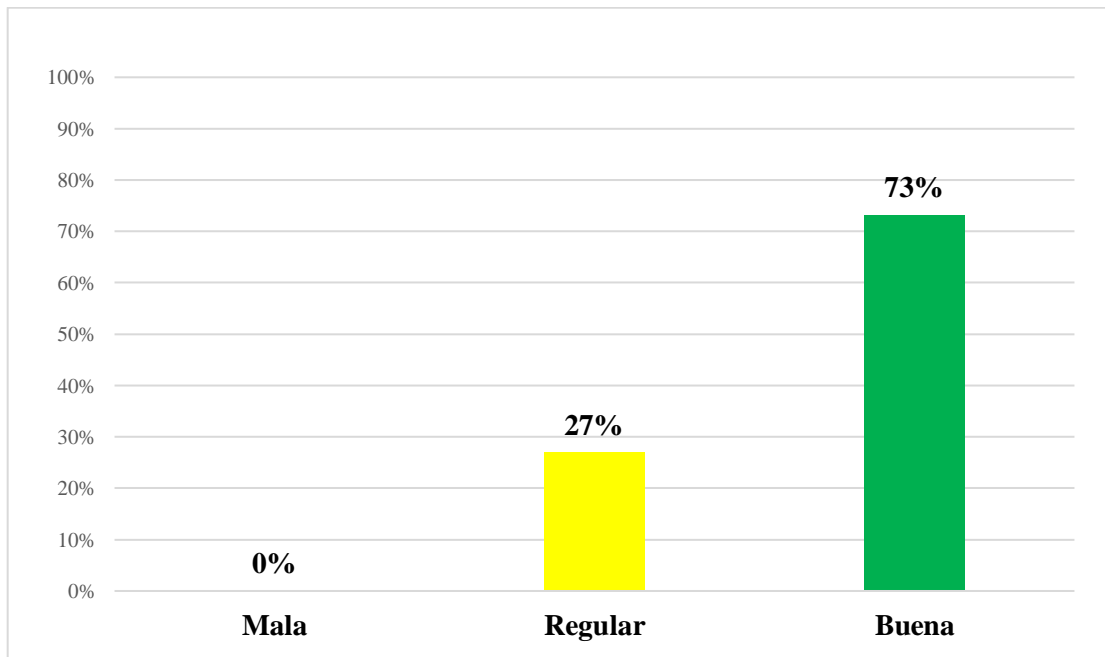
Tabla 19. Ítems de los estilos de vida saludables

DIMENSIÓN 1: Familia y amigos	Nunca		A veces		Siempre	
1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	5	2%	121	53%	101	44%
2. Doy y recibo cariño	10	4%	110	49%	107	47%
3. Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento.	130	57%	72	32%	25	11%
DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL	Nunca		A veces		Siempre	
4. Asisto a un grupo conformado (grupo de scouts, cruz roja, club deportivo, religioso, juvenil).	86	38%	90	40%	51	23%
5. En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado y terminar fatigado.	20	9%	106	47%	101	45%
DIMENSIÓN 3: NUTRICIÓN	Nunca		A veces		Siempre	
6. Mi alimentación diaria es balanceada	10	4%	147	65%	70	31%
7. Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y ceno.	0	0%	41	18%	186	82%
8. Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, dulces y comida chatarra.	51	22%	166	73%	10	4%
9. Hago control periódico de mi peso.	85	37%	102	45%	40	18%
DIMENSIÓN 4: TOXICIDAD	Nunca		A veces		Siempre	
10. En algún momento he fumado un cigarrillo	212	93%	15	7%	0	0%
11. Uso de medicamentos sin fórmula médica.	161	71%	61	27%	5	2%
12. Toma bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red bull, monster)	65	29%	157	69%	5	2%
DIMENSIÓN 5: ALCOHOL	Nunca		A veces		Siempre	
13. He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente)	181	80%	46	20%	0	0%
14. Considero que los efectos del licor son dañinos	0	0%	42	19%	185	81%
15. Las personas con quienes vivo toman licor	90	40%	132	58%	5	2%
DIMENSIÓN 6: SUEÑO Y ESTRÉS	Nunca		A veces		Siempre	
16. Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	40	18%	117	52%	70	31%
17. Regularmente me duermo a las..... y me levanto a las	5	2%	101	44%	121	53%
18. Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	5	2%	117	52%	105	46%
19. Me relajo y disfruto de mi tiempo libre	5	2%	110	48%	112	49%
DIMENSIÓN 7: TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR	Nunca		A veces		Siempre	

20. Sin razón me siento molesto y/o enojado	110	48%	112	49%	5	2%
21. Me siento de buen humor, alegre y activo	5	2%	116	51%	106	47%
22. Me he sentido presionado, agredido físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	116	51%	106	47%	5	2%
DIMENSIÓN 8: INTROSPECCIÓN	Nunca		A veces		Siempre	
23. Tengo pensamientos positivos y optimistas	5	2%	45	20%	131	58%
24. Me siento tenso o estresado	91	40%	172	76%	10	4%
25. Me siento deprimido o triste	131	58%	10	4%	0	0%
DIMENSIÓN 9: CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	Nunca		A veces		Siempre	
26. Asisto a consultas para vigilar mi estado de salud	80	35%	127	56%	20	9%
27. Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad	71	31%	141	62%	15	7%
28. Me acepto y siento satisfecho con mi apariencia física o la forma cómo me veo.	10	4%	90	40%	127	56%
DIMENSIÓN 10: ORDEN	Nunca		A veces		Siempre	
29. Soy organizado con las responsabilidades diarias	5	2%	107	47%	115	51%
30. Respeto las normas de tránsito (uso cinturón de seguridad, paso por las líneas blancas marcadas, puentes peatonales, semáforos)	30	13%	71	31%	126	56%

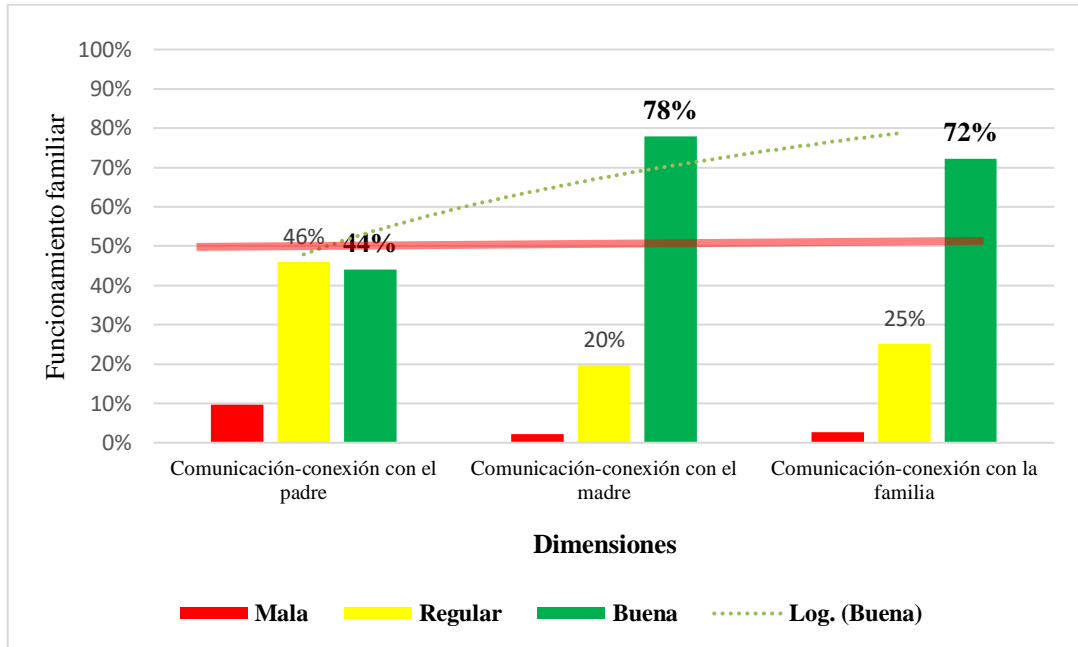
En la primera dimensión que incluye 3 ítems, las respuestas obtenidas no marcaron una secuencia específica, la frecuencia recayó en la alternativa “a veces” y nunca; en la segunda dimensión que incluye 2 ítems, las respuestas más comunes correspondieron a la alternativa “a veces”; en la tercera dimensión se incluyeron 4 ítems, (6, 8 y 9) obtuvieron respuestas en la alternativa “a veces”, sin embargo, “siempre” correspondió al ítem 7; en la cuarta dimensión que consta de 3 ítems, la frecuencia correspondió a nunca y a veces; en la quinta dimensión, la cual consta de 3 ítems, las respuestas fueron indistintas en cada una, en la sexta dimensión, que incluyó 4 ítems, las respuestas recaen en a veces y siempre; en la séptima dimensión, que incluyó 3 ítems, las respuestas correspondieron a nunca y a veces; en la dimensión 8, que incluyó 3 ítems, las respuestas fueron indistintas, en la dimensión 9, donde se incluyeron 3 ítems, las respuestas correspondieron a “a veces” y siempre; finalmente en la dimensión 10, que incluyó 2 ítems, tuvieron respuestas en la alternativa siempre.

Gráfico 1. Funcionamiento familiar en adolescentes de cuarto de secundaria de una institución educativa pública de Ica 2024.



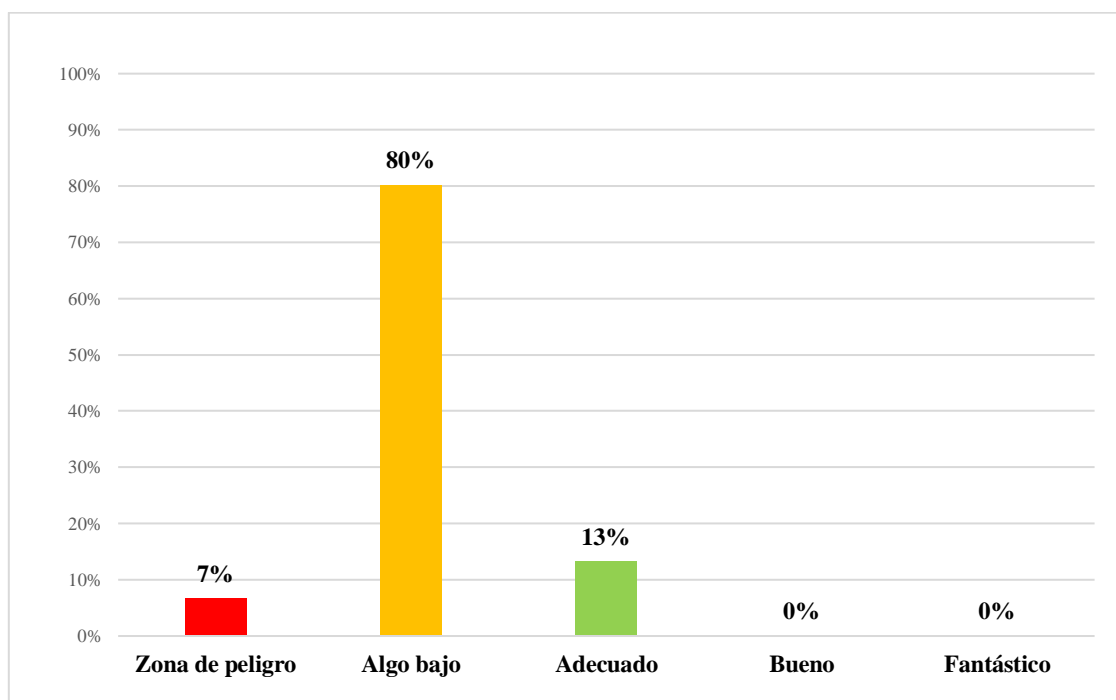
El funcionamiento familiar fue bueno en el 73% de los adolescentes de una institución educativa en Ica 2024.

Gráfico 2. Comportamiento del funcionamiento familiar en adolescentes de cuarto de secundaria de una institución educativa pública en Ica 2024



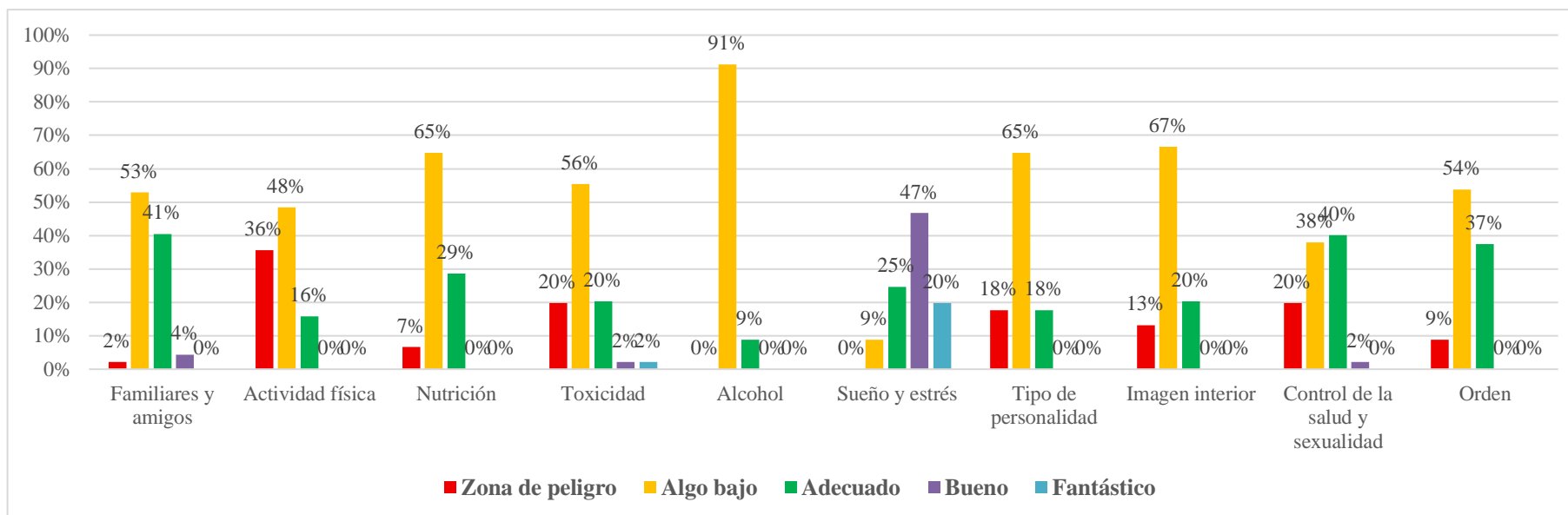
El funcionamiento familiar fue regular en la dimensión comunicación conexión con el padre, sin embargo, fue bueno en la comunicación con la madre y la familia.

Gráfico 3. Estilos de vida saludables en adolescentes de la Institución educativa San Luis Gonzaga Ica 2024.



Los estilos de vida saludables estuvieron “algo bajo” en los adolescentes alcanzando 80% (182); el 13% (30) presentaron estilos calificados como adecuados, y el 7% (15) se presentaron en zona de peligro.

Gráfico 4. Comportamiento de los estilos de vida en adolescentes de cuarto de secundaria de una institución educativa pública en Ica 2024



La mayoría de los estilos de vida alcanzaron un nivel algo bajo, solo en la dimensión sueño y estrés alcanzó un nivel bueno, lo que revela un comportamiento con tendencia negativa.

ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACION DE LA EMPRESA



Bicentenario Colegio Nacional
"SAN LUIS GONZAGA DE ICA"
1746 - 2024
RUMBO AL TRICENTENARIO



"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

Ica, 02 diciembre del 2024.

CARTA N° 058-2024-GORE-DREI-IE. "SLG" /D.

SEÑORA:

EMA BRENDA ANDREA PAUCAR GUZMAN .

PRESENTE. -

ASUNTO : Autorización para aplicación de instrumento de investigación

De mi consideración:

Por la presente me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo, en mi calidad de Director del Colegio Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica y, en respuesta al documento de la referencia manifestarle que mi despacho **AUTORIZA**, la aplicación de los instrumentos de investigación, titulado **"FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES"** del 02 al 13 de diciembre del año 2024 en nuestra Institución Educativa, demostrando: Responsabilidad, vocación de servicio y puntualidad.

Sin otro particular, me despido de usted expresándole las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente,



V. E. Uzcaya
Mg VICTOR ENRIQUE UZCAYA MENDOZA
DIRECTOR



Bicentenario Colegio Nacional
“SAN LUIS GONZAGA” DE ICA
1746 – 2025
RUMBO AL TRICENTENARIO



EL DIRECTOR DEL BICENTENARIO COLEGIO
NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA” DE ICA, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que doña: **EMA BRENDA ANDREA PAUCAR GUZMAN**,
identificado con DNI. N° 74090065, egresada de la facultad de enfermería de la Universidad
Nacional “San Luis Gonzaga de Ica”, ha realizado la aplicación de los instrumentos de
investigación , titulado “FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ADOLESCENTES ” del 02 al 13 de diciembre del año 2024 en nuestra
Institución Educativa, demostrando: Responsabilidad, vocación de servicio y puntualidad.

Se otorga la presente, a solicitud del interesado para los fines que
estime conveniente.

Ica, 04 de marzo de 2025.



Victor Enrique Uchire Mendocza
Mg VICTOR ENRIQUE UCHIRE MENDOCZA
DIRECTOR