



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**COMUNICACIÓN FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA
EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DEL DISTRITO DE MÓRROPE –
LAMBAYEQUE**

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA**

Autora:

Bach. Sosa Mantilla Rosario del Carmen

Asesora:

MSc. Guerrero Millones Ana María

Línea de Investigación:

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel – Perú

2019

**COMUNICACIÓN FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE MÓRROPE –
LAMBAYEQUE**

Aprobación del Jurado

MSc. Guerrero Millones Ana María
Asesora Metodológica

Mg. Olazábal Boggio Roberto Dante
Presidente

Mg. Asenjo Zapata Cornelia Yajaira
Secretaria

Mg. Bulnes Bonilla Carmen Gretel
Vocal

Dedicatoria

A mi familia, por su apoyo y paciencia.

Agradecimientos

Expreso mi mayor gratitud y aprecio:

A Dios, por darme la vida, por colocar en mi camino a personas maravillosas, por las bendiciones y los regalos que recibo día tras día.

A la magister en ciencias Ana María Guerrero Millones y al magister en psicología Rony Edinson Prada Chapoñan, por sus constantes y cuidadosos asesoramientos, quienes han sido guía durante todo el proceso de investigación.

A las autoridades educativas y estudiantes adolescentes, por brindar su tiempo en la fase del trabajo de campo, sin su colaboración no hubiera alcanzado mi objetivo.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes. Se trabajó con 260 adolescentes, 112 mujeres (43%) y 148 hombres (57%), entre las edades de 12 a 17 años ($M = 14.85$; $DE = 1.32$), que asisten a una institución educativa en el distrito de Mórrope; el estudio corresponde a una investigación no experimental cuantitativa y el tipo de diseño fue transversal, con alcance correlacional. Como instrumentos de medición se utilizaron Escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PACS) y Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Los resultados, mostraron la relación entre la comunicación familiar con los estilos de vida en adolescentes, existiendo una correlación positiva, y a la vez altamente significativa; también, la relación entre la dimensión Apertura a la Comunicación Familiar en Madre y Padre con las dimensiones de estilos de Vida en adolescentes, presentó una correlación positiva y a la vez altamente significativa; además, para la relación existente entre la dimensión Problemas en la Comunicación Familiar en Madre y Padre con las dimensiones de estilos de Vida en adolescentes, estos resultados mostraron que existe correlación negativa significativa con las dimensiones nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización; y correlación negativa altamente significativa con la dimensión soporte interpersonal. Se concluye, que existe relación entre las variables.

Palabras clave: Comunicación familiar, estilos de vida, adolescentes.

Abstract

The present investigation has as general objective to determine the relationship between the family communication and the styles of life in adolescents. We worked with 260 adolescents, 112 women (43%) and 148 men (57%), between the ages of 12 to 17 years ($M = 14.85$, $SD = 1.32$), who attend an educational institution in the district of Mórrope; the study corresponds to a non-experimental quantitative research and the type of design was transversal, with correlational scope. The Parent-Adolescent Communication Scale (PACS) and the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) were used as measuring instruments. The results indicated that there is a relationship between family communication with lifestyles in adolescents, there being a positive correlation; and at the same time it is highly significant; also, the existing relationship between the Openness to Family Communication dimension in Mother and Father with the dimensions of lifestyle in adolescents, there was a positive and highly significant correlation and at the same time it is highly significant; in addition, for the existing relationship between the dimension Problems in Family Communication in Mother and Father with the dimensions of lifestyles in adolescents, these results indicated that there is a significant negative correlation with the dimensions nutrition, responsibility in health and self-actualization; and highly significant negative correlation with the interpersonal support dimension. It is concluded that there is a relationship between the variables.

Key words: Family communication, styles of life, adolescents.

Índice

Aprobación del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice.....	vii
Índice de Tablas	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad Problemática	12
1.2. Antecedentes de Estudio	15
1.2.1 Antecedentes Internacionales.....	15
1.2.2 Antecedentes Nacionales	18
1.3. Teorías relacionadas al tema	21
1.3.1 Comunicación Familiar	21
1.3.1.1 Comunicación.....	21
1.3.1.2 Familia	23
1.3.1.3 Comunicación Familiar.....	26
1.3.2 Estilos de Vida en adolescentes	30
1.3.2.1 Estilos de Vida.....	30
1.3.2.2 Dimensiones de los Estilos de Vida.....	31
1.3.2.3 Niveles de los Estilos de Vida.....	35
1.3.2.4 Adolescentes.....	37
1.4. Formulación del Problema	37
1.5. Justificación e Importancia del estudio.....	38
1.6. Hipótesis.....	40
1.7. Objetivos	41
1.7.1 Objetivo General	41
1.7.2 Objetivos Específicos	41
II. MATERIAL Y MÉTODO	42
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	43
2.2. Población y muestra.....	44

2.3.	Variables, Operacionalización.....	45
2.3.1	Variables	45
2.3.1.1	Comunicación Familiar.....	45
2.3.1.2	Estilos de Vida.....	45
2.3.2	Operacionalización.....	46
2.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	47
2.4.1	Técnica.....	47
2.4.2	Instrumentos.....	47
2.4.2.1	Escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PACS)	47
2.4.2.2	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I.....	48
2.5.	Procedimientos de análisis de datos	49
2.6.	Criterios Éticos	50
2.7.	Criterios de rigor científico	50
III.	RESULTADOS	52
3.1.	Resultados en Tablas y Figuras	53
3.2.	Discusión de resultados.....	60
IV.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
4.1.	Conclusiones	66
4.2.	Recomendaciones	67
	REFERENCIAS	68
	ANEXOS.....	80

Índice de Tablas

Tabla 1. Relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes que asisten a una institución educativa del distrito de Mórrope	53
Tabla 2. Identificación de los niveles de comunicación familiar que utilizan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.....	54
Tabla 3. Identificación de los niveles de estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.....	55
Tabla 4. Relación entre la dimensión apertura a la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.....	56
Tabla 5. Relación entre la dimensión apertura a la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.....	57
Tabla 6. Relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope	58
Tabla 7. Relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope	59

I. INTRODUCCIÓN

Introducción

La presente investigación pretende determinar si la comunicación que ocurre dentro de la familia se relaciona con los estilos de vida que los adolescentes adoptan en la actualidad. Está estructurada en cuatro capítulos. En el capítulo introducción, se describe la situación problemática, antecedentes de estudio, teorías que se relacionan con el tema a estudiar; también, se formula el problema, la justificación, las hipótesis y los objetivos. En el capítulo material y métodos, se describió el diseño de la investigación, se estableció la población y muestra, variables y su operacionalización; además, se describieron los instrumentos, considerando el procedimiento del análisis de los datos, los criterios éticos y de rigor científico. En el capítulo de resultados, se discuten los resultados que han sido presentados en tablas y figuras. Finalmente, en el capítulo de conclusiones se plasman las ideas esenciales claramente sustentadas.

1.1. Realidad Problemática

En estos últimos tiempos se está observando que los comportamientos sociales en los adolescentes están distando mucho de los comportamientos adecuados socialmente. Los adolescentes presentan diversos problemas emocionales, conductuales, escolares, sexuales, y también problemas alimenticios, de agresividad, estrés, y el consumo de alcohol y drogas. Esta gama de diversos problemas que afrontan los adolescentes y que se presentan en diferentes grados, influyen en su comportamiento familiar, social y formas de afrontar la vida. Los adolescentes que participaron en la investigación y que pertenecen a una institución educativa del distrito de Mórrope en el departamento de Lambayeque, no están exentos de estos problemas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) reportó en su informe anual que los adolescentes a nivel mundial están presentando problemas con el consumo de alcohol, tabaco, sedentarismo, malnutrición, obesidad, mantienen relaciones sexuales sin protección que como consecuencia pueden tener embarazos y partos precoces (11% de los nacimientos a nivel mundial están entre mujeres de 15 a 19 años), contraer enfermedades de transmisión sexual y participan en actividades violentas. En el año 2015 murieron 1.2 millones de adolescentes en el mundo, y las lesiones por accidentes de tránsito principalmente fueron la causa del deceso; también, los problemas de salud mental (tercera causa de discapacidad o de deceso es la depresión entre los adolescentes de 15 a 19 años) empiezan a manifestarse a los 14 años, pero en la actualidad los síntomas no son tomados en cuenta por su entorno familiar, ni consideran que puedan generarles mayores problemas en la adultez; además, los problemas de salud mental pueden incrementarse debido a la poca comunicación familiar, desvalorización, humillación de su entorno, entre otros aspectos. Por lo tanto, los adolescentes carecen de orientaciones adecuadas para tomar mejores decisiones en sus vidas.

Por otro lado, como publican Wakatsuki y Griffiths (6 de noviembre de 2018), los suicidios (adolescentes y niños) han incrementado durante los años 2016 y 2017 en el Japón, las razones de la decisión de suicidarse son diversas, como el acoso o maltrato escolar que sufren en silencio debido a que no comunican a sus padres o autoridades de la institución educativa, problemas familiares; a parte de Japón, también se encuentra Corea del Sur superando a Japón con un promedio de 26.9 muertes por cada

100,000 habitantes durante el año 2017, indicado por la OMS. Wakefield (13 de febrero de 2018), publicó “existe, en menores de edad, un aumento en casos de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales donde las redes sociales influyen mucho y juegan un rol importante en la contribución a su manifestación temprana” palabras extraídas de la entrevista realizada al psiquiatra Louise Theodosiou, y la entidad británica (Inglaterra) que se encarga de la regulación de los medios de comunicación, en el año 2017, da a conocer que la mitad de niños de entre 11 y 12 años de edad cuentan con un perfil en alguna de las redes sociales existentes; esto tiene concordancia con lo publicado por Portalatín (27 de enero de 2016), donde indica que durante los últimos cinco años el 96% de especialistas en salud de menores han reportado un aumento en las consultas por motivo de problemas de conducta en adolescentes, tomando como referencia las conclusiones del informe Adolescentes con trastornos de comportamiento (...) que fue presentado por el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, en colaboración de Laboratorios Ordesa.

Se evidencia que muchos adolescentes no encuentran soluciones a sus problemas, a pesar que a nivel mundial existen organizaciones que realizan campañas y plantean alternativas para que los adolescentes adopten estilos de vidas saludables, y lo único que se puede observar son pocos resultados positivos.

Algo similar ocurre a nivel nacional, varias instituciones u organizaciones realizan campañas o se plantean alternativas para que el adolescente tome conciencia del estilo de vida inadecuado que pueda estar adoptando.

La publicación del artículo de Acosta (8 de junio de 2018), refiere que según el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, el 25% de adolescentes entre las edades de 12 a 17 años han tenido deseos de quitarse la vida y que el 3.6% realmente intentó suicidarse; y la especialista en psicoterapia conductual cognitiva en adultos y adolescentes María Victoria Arévalo explicó que los cuadros depresivos pueden deberse a maltrato, abandono de la familiar, abusos dentro del entorno familiar o con sus pares. También, el artículo Cifras preocupantes. En el 2017 se han atendido a más de mil menores de edad por alcoholismo (1 de diciembre de 2017), el Ministerio de Salud (MINSa) indicó que 1,111 adolescentes tienen problemas con el consumo de alcohol y los casos van en aumento; dentro de ese mismo contexto La Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en riesgo (ANAR, 2016),

informó que en el estudio realizado entre los años 2013 y 2015 obtuvieron como resultados que de su total de pacientes atendidos por casos por consumo de alcohol, más de la mitad de los pacientes eran adolescentes entre 12 y 17 años y muchos de aquellos adolescentes provienen de hogares biparentales y recurren al consumo de alcohol por problemas familiares, mala comunicación e influencia del su entorno social. Y lo referente al consumo de drogas, el Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO) reportó que el 60% de adolescentes que consumen esta sustancia provienen de hogares disfuncionales, monoparentales o se encuentran bajo la tutela de un apoderado, según el artículo Falta de Comunicación en la familia determina consumo de droga en hijos (21 de agosto de 2015).

Otro tema de alta preocupación lo trata el artículo Aumentan casos de anorexia y bulimia entre hombres, advierte especialista (25 de enero de 2015), en la entrevista realizada a la psicóloga y coordinadora del Grupo de Autoayuda en Anorexia y Bulimia, GABA PERÚ, explicó que en nuestro país los casos de hombres con bulimia y anorexia aumentó de 8% a 12%, a consecuencia de que modas o factores culturales imponen como estilo de belleza la delgadez, y que actualmente se da “un crecimiento en el número de adolescente que piensan que el ser delgados es ser bellos y que de esta manera pueden lograr el éxito en sus vidas”, bajo este pensamiento distorsionado llegan a obsesionarse con este ideal a tal manera que terminan desarrollando algún trastorno alimenticio como la bulimia o anorexia.

En lo referente al ámbito local, en el artículo Reportan siete casos de intento de suicidio en menores y dos de bullying (19 de marzo de 2018) se informa que en el área de Psicología del Hospital las Mercedes de Chiclayo (Lambayeque), la psicóloga Yolanda Castro Yoshida, especialista de dicha área, indica que “se atienden a diario entre 15 a 20 casos, donde la mayoría son escolares menores de edad que presentan conductas relacionadas a agresividad, depresión, impulsividad y problemas de aprendizaje”; así como casos de intento de suicidio en niños y adolescente, así como casos relacionados al acoso escolar. Según, la especialista entre los meses de febrero y marzo la atención en esta área se incrementó en un 20%, por tal motivo la especialista hace un llamado a los padres de familia para mejorar la comunicación dentro del hogar, darles la atención y cariño adecuado que los menores necesitan, dedicarles tiempo y

poder monitorear las actividades que realizan sus hijos dentro y fuera del hogar. Así mismo, en el artículo Alta incidencia de problemas de conducta en adolescentes (11 de junio de 2016) se afirma según el Dr. Ruperto Dueñas Carpio, jefe de la Micro Red de Salud 15 de agosto de Paucarpata, cada mes son enviados al Servicio Especializado en Salud Mental y Adicción (SESMA) por lo menos 40 adolescentes entre los 12 y 17 años de edad debido a problemas de alteración de su conducta; muchos de los adolescentes tienen adicción a drogas y abuso del consumo de alcohol y en algunos casos son adictos a los videojuegos. Por otro lado, en el artículo Lambayecanos sufren de estrés y ansiedad (12 de octubre de 2015) se afirma que según la psicóloga Yolanda Castro Yoshida, del Hospital Regional Docentes Las Mercedes (HRDLM) de la ciudad de Chiclayo, “la salud emocional de los pobladores de la Región Lambayeque se ve afectada actualmente por la ansiedad y el estrés”; cada semana, según detalla la especialista, se atienden en dicho local 72 casos relacionados a ideas suicidas, problemas de aprendizaje y enfermedades psicosomáticas, generalmente los pacientes oscilan entre los 8 a 19 años de edad, complementariamente detalló que en su mayoría hay jóvenes que carecen de interés en sociabilizar y prefieren vivir aislados aumentando así las tendencias suicidas.

Como se puede determinar los adolescentes están presentando diversos problemas en sus estilos de vida, adoptan comportamientos que dañan su salud sin medir las consecuencias; por ello, es la importancia de la presente investigación para determinar si existe relación entre la comunicación que mantiene el adolescente dentro su entorno familiar con sus estilos de vida.

1.2. Antecedentes de Estudio

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), en su estudio tuvo como objetivo general analizar la demanda de autonomía y el desajuste de expectativas entre padres e hijos como las dos caras de una misma moneda, una especie de rito de transición adolescente (...); el primer objetivo secundario fue comprobar que el estilo de comunicación familiar actúa como variable moduladora del significado del conflicto; (...) el tercer objetivo secundario fue comprobar que, a pesar de la existencia de conflicto entre padres e hijos,

si el nivel de discusiones es moderado la autoestima de los hijos no se verá lesionada. Han participado 567 familias de la ciudad de Valencia con hijos adolescentes entre las edades de 12 y los 18 años (271 chicas y 296 chicos). Emplearon la metodología cuantitativa y como instrumentos de recolección de información utilizaron las escalas Cuestionario de Autonomía Conductual (PADM), de Bosma y Jackson (1996); escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PAC) de Olson (1986b); y escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Los resultado a través de la prueba estadística del contraste de medias mediante análisis de varianza intra-sujetos muestra que existe una diferencia significativa: los problemas con el padre son mayores que con la madre ($F = 15.19$; $p < 0.001$) y la apertura con la madre es mayor que con el padre ($F = 161$; $p < 0.001$); también, al analizar la correlación entre comunicación con los padres y autoestima se aprecia que a pesar de que la magnitud de la relación es pequeña se constata una correlación significativa entre ambas variables. Finalmente, estos resultados pueden significar que, a pesar del desajuste de expectativas entre padres e hijos adolescentes, una comunicación abierta y fluida protege la autoestima de los hijos, o bien que un buen nivel de autoestima del adolescente favorece una comunicación más adecuada y un menor nivel de conflictividad.

Gutiérrez (2013), en su estudio de tipo cuantitativo, de alcance correlacional y de tipo trasnversal, plasmó como objetivo analizar la relación existente entre los estilos de comunicación familiar y las conductas violentas de estudiantes del colegio Saint Benedict (Costa Rica), en una muestra de 151 adolescentes entre 11 y 18 años. Utilizó el diseño probabilístico estratificado con selección en etapas de conglomerados. Utilizaron el instrumento Escala de comunicación Padres-Adolescentes PACS de Barnes y Olson (1982); y la Escala de Conducta Violenta de Grupo LISIS. Los resultados de la investigación muestran correlación débil entre violencia disruptiva con relación positiva con la madre: $-0,318$; correlación débil entre violencia disruptiva con relación positiva con el padre: $-0,102$; correlación débil entre violencia disruptiva con relación negativa con la madre: $0,305$; y correlación débil entre violencia disruptiva con relación negativa con el padre: $0,286$. En conclusión, afirma respecto a la relación con el padre, en los distintos ítems la mayor parte de los sujetos indica una comunicación abierta, caracterizada por la expresión de afecto, la facilidad para comunicar sentimientos o necesidades y la empatía; también afirma respecto a la

relación entre las variables que los datos no fueron significativos para afirmar que exista alguna correlación entre ambas variables (comunicación familiar y conductas violentas).

Estévez, Murgui, Moreno y Musitu (2007a), realizaron una investigación correlacional cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre determinados factores familiares y escolares, la actitud hacia la autoridad institucional y la conducta violenta del adolescente en la escuela. En el estudio participaron 1,049 adolescentes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 11 y 16 años, utilizaron como instrumentos la Escala de comunicación Padres-Adolescentes PACS, escala multidimensional de autoconcepto, escala de actitud hacia la autoridad institucional, escala de conducta violenta y escala de percepción del alumno por el profesor. Los resultados mostraron una estrecha asociación entre la calidad de la comunicación con el padre y el comportamiento violento ($\beta = -.20$, $p < .001$), así como entre las expectativas que el profesor tiene del alumno y la actitud del adolescente hacia la autoridad institucional ($\beta = .18$, $p < .001$). Además, la actitud positiva hacia la autoridad institucional muestra una fuerte relación negativa con el comportamiento violento en la escuela ($\beta = -.52$, $p < .001$). Así mismo, concluyen que existe una estrecha asociación entre la calidad de la comunicación con el padre y el comportamiento violento del hijo en el contexto escolar, y que existe un vínculo importante entre la comunicación familiar funcional y el autoconcepto positivo del hijo, constituyendo en este caso la comunicación un relevante factor protector.

Jiménez, Murgui, Estévez y Musitu (2007), cuya investigación planteó concretamente la primera hipótesis: Ho1 la comunicación entre padres e hijos tendrá una influencia indirecta en los comportamientos delictivos de los adolescentes a través de un efecto mediador de la autoestima, y siendo el objetivo de esta investigación analizar la influencia de la comunicación familiar y de la autoestima –considerada desde la perspectiva multidimensional- en el comportamiento delictivo de los adolescentes. El estudio se realizó a partir de dos muestras independientes: la primera está constituida por 414 adolescentes entre 12 a 17 años, y la segunda por 625 adolescentes entre 11 a 20 años. Utilizaron el instrumento Escala de evaluación de la Comunicación Padres – Hijos de Barnes y Olson (1982), Escala de autoestima (AF5,

García & Musitu, 1999), y escala de Comportamientos delictivos de Rubini y Pombeni (1992) adaptada al castellano por Musitu y colaboradores (2001); cuyos resultados indican que las variables independientes del estudio (variables de comunicación abierta y problemática con ambos padres) correlacionan significativamente con la variable dependiente (comportamiento delictivo) en las dos muestras; además, el efecto mediador de la autoestima específica cómo ocurre la influencia de la calidad de la comunicación familiar en el comportamiento delictivo del hijo adolescente a través de una influencia en la autoestima de éste. Así mismo, concluye que una buena comunicación con ambos padres (abierta, positiva, afectiva y satisfactoria) favorece la autoevaluación positiva del adolescente en todas las áreas de la autoestima, lo cual actúa como una protección respecto de su implicación en comportamientos de carácter delictivo (para el caso de las autoestimas familiar y escolar), y como un riesgo (para el caso de las autoestimas social y física); también se confirma la importancia que tiene la calidad de la comunicación familiar en la configuración de los recursos de autoestima en los adolescentes y corrobora los ya encontrados por otros autores (DuBois et al., 1998; Harter, 1990; Fering & Taska, 1996); y al contrario, cuando la comunicación entre padres e hijos es problemática (negativa y cargada de críticas), mina la autoevaluación positiva del adolescente en las áreas familiar y escolar (autoestima de protección) y aumentan por tanto las probabilidades de que éste se implique en comportamientos delictivos.

1.2.2 Antecedentes Nacionales

Cóndor (2018), en su investigación planteó el objetivo específico conocer la relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida de los estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa pública “Toribio Casanova López” de la ciudad de Cajamarca, durante el año 2017, con un enfoque cuantitativo no experimental, de nivel correlacional; su población y muestra es la misma con 90 estudiantes (55 mujeres y 35 varones), para la recolección de los datos e información utilizó los instrumentos análisis documental y guía de entrevista. Los resultados relevantes obtenidos en la investigación demuestran la poca importancia del padre por los estudios de sus hijos, no existe un estilo de vida en común entre padres e hijos, poca comunicación con el padre y en mayor nivel la apertura con la madre, porcentaje

elevado de despreocupación de parte de los padres respecto a la salud de sus hijos, evidencia de desapego emocional entre padres e hijos y deficiente comunicación familiar. Finalmente, concluye que existe una inadecuada fluidez en el desarrollo de los estilos de vida, los cuales se manifiesta como un conocimiento socialmente creado, compartido, que tiende a un carácter práctico y que se orienta a la elaboración de una realidad común en un conjunto social; respecto a la comunicación familiar concluye que los estudiantes desarrollan una comunicación de carácter no crítico contenida implícitamente en la estructura del habla más no de la comunicación sistémica tal como lo señala la teoría comunicativa de Jürgen Habermas, donde señala que la comunicación debería de ser significativa utilizando el estándar básico de la racionalidad que compartan los hablantes de la familia moderna; en cuanto a la comunicación familiar entendida como el instrumento fundamental e importante para que los integrantes lleven un adecuado estilo de vida paterno filial y sentimental; concluye que la comunicación familiar está asociada a los estilos de vida que adoptan los adolescentes, y en sus resultados muestran deficiencias en la comunicación familiar.

Corcuera, De Irala, Osorio y Rivera (2010), desarrollaron una investigación descriptiva, tuvo como objetivo principal estudiar los estilos de vida de los adolescentes peruanos desde una perspectiva socio-ecológica, colocando énfasis en medir las influencias culturales, familiares, de los amigos y de la sociedad, el número de individuos fue 3,379 (52% varones y 48% mujeres), adolescentes que cursaban el tercero, cuarto y quinto año de secundaria de escuelas públicas, que viven en zonas urbanas y entre las edades de 13 a 18 años, el instrumento utilizado fue creado por el equipo investigador del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra con la colaboración de InterMedia Consulting y el Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Piura. Los resultados arrojaron que una elevada proporción de adolescentes presentan estilos de vida no saludables que les perjudica y que no favorecen la cohesión social. Concluyendo que el desarrollo integral de los jóvenes peruanos se muestra actualmente obstaculizado o limitado por factores que impiden o dificultan la práctica de estilos de vida saludables.

Orbegozo (2015), desarrolló una investigación correlacional que tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de comunicación de los padres y la conducta agresiva en una muestra de 63 alumnos adolescentes con sus respectivas madres, entre las edades de 15 y 16 años pertenecientes al 4to y 5to año de secundaria, en Lima, Perú. Aplicaron el instrumento Cuestionario de Aserción en la pareja. ASPA, y el Cuestionario de Agresividad. Los resultados y conclusiones obtenidas indican que existe relación significativa entre los estilos de comunicación de los padres y la conducta agresiva de los adolescentes, es decir, cada uno de los estilos de comunicación está relacionado positiva o negativamente con la conducta agresiva de los adolescentes; también, encontró que el estilo de comunicación asertiva de ambos padres se relaciona de manera negativa y significativa con la conducta agresiva de los adolescentes, es decir, el estilo de comunicación asertiva disminuye la conducta agresiva. Y, por el contrario, se encontró que el estilo de comunicación agresivo, del padre en un mayor nivel que el de la madre, se relaciona de manera positiva con la conducta agresiva de sus hijos, es decir, el estilo de comunicación agresivo aumenta la conducta agresiva. Además, los resultados señalan que el estilo de comunicación sumiso de la madre se relaciona de manera positiva y significativa con la conducta agresiva de los adolescentes, es decir, el estilo de comunicación sumiso de la madre aumenta la conducta agresiva en sus hijos, por otro lado, este estilo de comunicación no ejerce la misma influencia cuando se manifiesta en el padre. Finalmente, se encontró que el estilo de comunicación pasivo agresivo manifestado en la madre se relaciona de manera positiva y significativa con la conducta agresiva de los alumnos, es decir, el estilo de comunicación pasivo-agresivo aumenta la conducta agresiva.

Ríos (2014), realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre comunicación familiar y conducta agresiva en estudiantes del 6to grado del nivel primario, en una muestra de 54 alumnos entre las edades de 12 y 13 años, en Tarapoto, Perú. Utilizó dos instrumentos: Encuesta de comunicación familiar y Escala de conducta agresiva, ambos elaborados por la autora de la investigación; y el tipo de investigación fue correlacional no experimental. Como resultado (5.44), siendo mayor que el valor tabular (3,84), es decir, se rechaza a hipótesis nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que refiere que la comunicación familiar y conducta agresiva en estudiantes del 6to grado del nivel primario de la I.E. “Luisa del Carmen del Águila

Reátegui”, no son independientes; es decir, están asociados. Entre las conclusiones relevantes, se identifica que la comunicación familiar y conducta agresiva en estudiantes, no son independientes; es decir, están asociados, debido a que el valor estadístico de (5.44) es mayor que el valor tabular (3,84), es decir, pertenece a la región de rechazo, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, esto evidencia que las variables se mueven en la misma dirección. También, que el tipo de comunicación familiar predominante en adolescentes es la cohesión familiar con el 55.56%, esto indica que la comunicación entre los miembros de la familia y el grado de autonomía personal que experimentan es mayor. Existe, mayor conectividad entre los miembros y los vínculos emocionales de un miembro ante el otro es más apropiado. Finalmente, la forma de conducta agresiva más común en los evaluados es la reactiva con 62.96%, que refiere al deseo de herir al otro, insultar a quienes no le permiten formar parte del grupo o acontecimiento, tiene una actitud burlesca de los demás, presenta impulsos, acciones de rebeldía ante la autoridad y las normas sociales, agrede a los demás cuando siente que se es amenazado y creer tener constantemente la razón.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Comunicación Familiar

1.3.1.1 Comunicación

A través de los años la comunicación ha sido estudiada por diversas personas, quienes a su vez generaron conceptos o definiciones muy parecidas en su esencia.

Por propia naturaleza, el ser humano se relaciona con otros, y es en esta acción donde necesita intercambiar ideas y emociones de forma entendible con los demás, naciendo de esta forma la comunicación. Según el Diccionario de Psicología (2016), podemos entender que la comunicación consiste en poder transmitir e intercambiar, mediante el lenguaje hablado, escrito o gestual lo que se tiene en común con su grupo social, mensajes de connotación emocional, informativo o sentimental que satisfacen necesidades particulares o comunes, la comunicación da a los individuos la facultad de mejorar y fortalecer su sociabilización; el concepto de comunicación se refuerza mucho más con el aporte del Diccionario de Psicología (2010), en donde se recalca

que la comunicación se produce de manera efectiva cuando hay un claro entendimiento mutuo entre los individuos que la efectúan; así mismo, Lomonosov y otros resaltan que “la comunicación es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos. No sólo se trata del influjo de un sujeto en otro, sino de la interacción. La comunicación necesita como mínimo dos personas, cada una actúa como sujeto”; es decir, él resalta la calidad de interacción entre uno y otro individuo y la influencia mutuamente ejercida.

También, en el Diccionario de Sociología (2008), Zorín y Pichón coinciden que la comunicación es netamente social y determinan que existen mutuas influencias de conductas entre los individuos que se comunican; por su parte, para Enrique Bernárdez, lingüista, la comunicación implica el envío de un mensaje codificado entre dos personas por medio de un canal específico para tal propósito y efectuándose en ambos sentidos operaciones para su entendimiento. De igual manera, Swihart (1985) (citado por Rosales et al., 2003), rescata la importancia de la comunicación como el entendimiento mutuo y el efecto que se produce de este entre los individuos, que bien puede ser de cordialidad o desprecio. En este sentido, la relación social se fortalece, cada individuo presenta su necesidad de transmitir los aspectos personales en un amplio espectro de dimensiones. Al respecto, Franco (2005) opina que, como todo proceso, la comunicación se debe aprender paulatinamente y como todo aprendizaje tendrá altas y bajas, pero se puede lograr su desarrollo con la práctica, fundamentalmente hace hincapié en la práctica correcta de la comunicación dentro del seno familiar, ya que como es sabido, esta es la organización principal y fundamental de la sociedad.

Por otra parte, Pedranti (2011), hace una descripción histórica de la evolución de la comunicación remontándose a la civilización Judeocristiana para inicialmente definirla como un acto de reunión entre individuos, un simple compartir con otros y que a través de la evolución de la sociedad se ha ido transformando de acuerdo a las circunstancias de los tiempos perdiendo su esencia primaria, por ende la comunicación llegó a definirse tradicionalmente como un simple intercambio de información entre dos individuos o más, hoy en día implica mucho más que eso, ya que el exceso de información en los

medios actuales son muchos, nos pueden llegar a copar sin garantizarnos una adecuada comunicación.

Definitivamente, la comunicación es y será un sistema cuyos miembros siempre están y estarán en interacción verbal o no verbal, y siendo afectados positiva o negativamente por esta interacción. También, la comunicación puede presentarse en diversos entornos como el familiar, amical, organizacional o empresarial entre otros.

1.3.1.2 Familia

Podríamos enfocarnos primeramente en la conceptualización de Familia como indica Estévez, Jiménez y Musitu (2007b), el concepto de familia más tradicionalmente usado y que fue en su principio el predominante; donde se explica que la familia en sí está conformada por la unión, mediante el matrimonio, entre un hombre y una mujer, sus hijos nacidos de este matrimonio y que viven en común bajo el mismo techo compartiendo responsabilidades; además, la pareja vela por la educación y alimentación de sus hijos. Con el transcurrir del tiempo ha sucedido que la idea de familia se ha modificado, debido a los cambios que suceden en nuestra sociedad, ya que se ven nuevas familias, no esencialmente como la tradicional; sino, más bien diferenciada y que al mismo tiempo no es estrictamente necesaria que nazca de la unión matrimonial entre un hombre y una mujer; por lo tanto, podemos hablar de familias sin hijos, familias donde sólo uno de los padres está presente, entre otros ejemplos. Es por este motivo que actualmente es más relevante la importancia del tipo de relaciones que se desarrollan entre cada uno de los miembros de la familia que su propia constitución física; ante lo cual se considera a “la familia como un sistema de interacciones fundamentalmente afectivas entre las personas que la integran”; basado en esta última apreciación, Andolfi, quién en el año 1984, bajo el punto de vista de la teoría sistémica, propone la semejanza de un sistema biológico al accionar de la familia debido a que esta última es “un conjunto organizado e interdependiente de unidades ligadas entre sí por reglas de comportamiento y

por funciones dinámicas en constante interacción y en intercambio permanente con el exterior”; por lo tanto, conceptualmente la familia vendría a ser un sistema que se organiza y se desempeña de manera eficiente para beneficiar a cada uno de los miembros que la componen.

También, para Minuchin y Fishman (2004), la familia es una unión natural que en el tiempo ha desarrollado sus propios patrones que rigen la interacción de sus miembros, siendo estos patrones la base que soporta la estructura familiar y rige el comportamiento y desempeño de cada uno de sus miembros con formas conductuales definidas; la familia debe contar con una organización muy factible para permitirle que sus tareas básicas se lleven a cabo normalmente fortaleciendo la autorrealización de los individuos y al mismo tiempo la satisfacción de pertenecer a ella.

Además, Giddens (1991) (citado por Fresno, 2012), expone para el punto de vista de la sociología la familia se puede definir como “un grupo de personas directamente ligadas por nexos de parentesco, cuyos miembros adultos asumen la responsabilidad del cuidado de los hijos” donde parentesco viene a ser “los lazos que se establecen entre los individuos mediante el matrimonio o por las líneas genealógicas que vinculan a los familiares consanguíneos (madres, padres, hijos, abuelos, etc.)”; y para el punto de vista de la antropología expone que la “familia, es un término polisémico que designa tanto individuos como las relaciones entre éstos” (Segalen, 1992) (citado por Fresno, 2012). Se destaca aquí, que el concepto de familia presenta muchas acepciones o interpretaciones siendo las circunstancias determinadas en lugar, tiempo y cultura la que la define específicamente. Bajo esta perspectiva una familia puede ser conformada por un número restringido de miembros conformando un Hogar con padres, e hijos, o por un grupo más extenso que incluye a todas las personas que tienen su origen en el mismo parentesco (tíos, abuelos, etc.). Por consiguiente, la familia puede analizarse a partir de las relaciones que se desarrolla entre sujetos o diversas unidades familiares que están unidas por lazos de parentesco o patrimonial; de igual manera, se puede analizar como una familia a partir de los sentimientos que comparten en común y los une emocionalmente más que materialmente o por parentesco sanguíneo. Adicional a todo lo anterior,

Fresno cita a Lópe Pelaéz, quien en el año 2010 refiere que, en la sociedad, la familia es el ente central y fundamental para que esta se desarrolle, y que es irremplazable por tal motivo estamos hablando de un ente universal. La familia está íntegramente relacionada a las personas ya sea de manera individual o formando grupos sociales; que desde la perspectiva sociológica hace notar la importancia de ser un ente social y la base fundamental de la sociedad, y desde la perspectiva psicológica se hace notar la influencia en el desarrollo de sus mismos integrantes. Siendo el ente central y de mayor importancia para la sociedad, la familia es al mismo tiempo un grupo de individuos que conforma una unidad de gran intensidad e intimidad. En sí, la definición de familia presenta diversas dificultades para quienes se dedican a la investigación, ya que el conocimiento e idea que tenga cada uno depende de una acertada respuesta; además, tenemos los aspectos sociales y culturales en el que se desarrolla el ámbito de la investigación. Ernest Burgess en 1926, dio como definición de familia que es “una unidad de personalidades que interactúan cada una con su propia historia”; por otra parte, Harold Christensen en 1964, define a la familia como “un matrimonio más su progenie”; y George Peter Murdock, realizó un estudio intercultural donde investigó unos 250 informes realizados a diferentes grupos familiares, que lo llevó a definir a la familia en *Social Structure* en 1949 como “el grupo social caracterizado por la residencia en común, cooperación económica y reproducción. Incluye, adultos de ambos sexos, de los que al menos dos mantienen relaciones sexuales aprobadas socialmente y tienen uno o más niños, propios o adoptados, fruto de la cohabitación sexual adulta”; de acuerdo a Murdock, la familia nuclear es la organización fundamental de la sociedad; conformada por la pareja de un hombre y una mujer que están casados y sus hijos fruto de esa unión. Siendo esta organización familiar el 25% de los casos que investigó: otro 25% de los casos estudiados reveló a la familia poligámica, que se caracteriza por ser “dos o más familias nucleares unidas por los matrimonios plurales de uno de los esposos”; Murdock agrupó al resto de casos estudiados dentro de la definición de familias extensas, donde se aprecia que una familia nuclear vive bajo el mismo techo con los padres de la mujer o del hombre (esposos). De tal manera, que la familia

nuclear llega a ser un grupo social de coyuntura universal; esta conclusión resultó, claro está, de la muestra que tuvo disponible y hasta la mitad del siglo XX.

1.3.1.3 Comunicación Familiar

Los miembros de una familia siempre están en interacción de una forma positiva o negativa, y la comunicación familiar es el elemento principal de esta interacción; la comunicación familiar juega un rol determinante en las decisiones de los adolescentes, debido a que transitan por una etapa de descubrimiento de su personalidad y autonomía. De acuerdo, con Mejía (2018) (cita a Satir, 1991), la comunicación es el principal mecanismo de interacción entre los seres humanos, y través de ella se conocen y negocian (...) los estilos de vida propios de cada integrante de la familia. También, Scott (2015), especifica que la comunicación familiar es la que se da al interior de las familias, entre padres e hijos, entre hermanos, entre esposos; es decir, entre todos los miembros que conforman el hogar; y el desarrollo de una comunicación problemática dentro de la familia afecta el estado emocional del receptor y como consecuencia será una persona inestable, y el efecto es mucho mayor cuando se trata de un adolescente. Además, Solórzano et al. (2013); y Rodrigo et al. (2004), afirman que “la comunicación y el apoyo de los padres, así como el acuerdo de éstos en temas educativos, se muestran como factores de protección asociados a los estilos de vida saludables en todas las edades”. Así mismo, la comunicación entre padres y adolescentes, influye positiva o negativamente en el desarrollo y bienestar de los hijos e hijas adolescentes (Cuervo, 2013 cita a Parra, 2007). Igualmente, Herrera (2007) (citado por Garcés y Palacio, 2010), indica que dentro de la familia la comunicación es el pilar principal para que exista una convivencia saludable entre todos los miembros que integran el hogar; recalca que la comunicación debe desarrollarse de manera asertiva (expresar los pensamientos sin miedo) y debe predominar la escucha activa.

Por otro lado, Estévez et al. (2007b) al referirse a la comunicación familiar cita al modelo circunplejo propuesto por Olson y colaboradores de los años 80, quienes conceptualizan la comunicación familiar como el medio que permite a los integrantes de las familias expresar los niveles de cohesión y adaptación.

Cohesión Familiar, es el vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí, existiendo tres niveles (1) baja cohesión, que incluye familias desligadas, predominando un elevado grado de autonomía de sus miembros, que actúan libremente sin tener en cuenta la idea y sentimiento de apego y compromiso con el resto de miembros de la familia; (2) media cohesión, incluye familias separadas y unidas que facilitan funcionamientos familiares adaptativos; y (3) alta cohesión, que incluye familias aglutinadas, es decir, son aquellas en las que los miembros se sobre-identifican con la familia, donde se da una especie de “fusión psicológica y emocional” y se exige lealtad y consenso, este tipo de familia frena la independencia y autonomía personal de sus miembros. Las familias que se ubican en el nivel bajo y alto, viven en situaciones problemáticas, el equilibrio se encuentra en el nivel medio de cohesión donde los integrantes de la familia desarrollan independencia e interdependencia.

Respecto a la Adaptación Familiar, es la habilidad del sistema familiar para cambiar su estructura de poder, la dinámica entre los roles y las reglas de las relaciones familiares como respuesta a estresores evolutivos y situacionales, de igual forma existen tres niveles (1) baja adaptación, incluye familias rígidas; (2) nivel medio de adaptación, incluye familias estructuradas y flexibles, que facilitan el funcionamiento positivo de la familia porque permiten que se realicen los cambios necesarios en el interior de la familia para afrontar situaciones que así lo exigen; y (3) alta adaptación, incluye familias caóticas; las familias en el nivel bajo y alto viven en un entorno problemático.

Además, Olson, estructura la comunicación familiar con dos dimensiones:

1. Apertura a la Comunicación familiar, es decir, una comunicación positiva, abierta, empática, de escucha reflexiva y apoyo; que permite a

los miembros de una familia compartir la necesidad de mayores o menores niveles de cohesión y adaptación.

En virtud de lo mencionado por Olson, también es fundamental lo mencionado por Minaya (2018), “el desarrollo de un modelo de comunicación positiva debe iniciarse desde los primeros años de vida, de forma que cuando logren la adolescencia el estilo [de vida] se haya ido adaptando a sus necesidades”. Además, la apertura a la comunicación familiar actúa como un factor protector en los hábitos que el adolescente adopta en relación a su bienestar y desarrollo (Schmidt et al., 2010). De igual forma, lo expresa Campbell (1986), el adolescente lucha por su independencia y sus reacciones son difíciles de sobrellevar a veces, por eso la apertura a la comunicación debe existir entre padres e hijos, de no ser así, el adolescente buscará información en otras personas fuera del entorno familiar, y estando tan susceptible es fácilmente influenciado a que cultive nuevos patrones conductuales inadecuados.

2. Problemas en la Comunicación Familiar, es decir, una comunicación negativa, con mensajes poco claros, críticas excesivas, falta de escucha activa; que impide que se compartan los sentimientos y necesidades y, por tanto, limitan la movilidad de la familia en las dimensiones de cohesión y adaptación.

Continuando con la comunicación familiar, Gallego (2006), menciona que se entiende como “un proceso simbólico transaccional de generar al interior del sistema familiar, significados a eventos, cosas y situaciones del diario vivir”; también, es un proceso de influencia mutua y evolutiva con mensajes verbales, no verbales, cogniciones, sentimientos y percepciones de todos los que integran la familia.

Para establecer las características de la comunicación familiar, Gallego (2006) cita a Barnlund, quien en el año 1968 plantea tres puntos (1) el dinamismo y el carácter cambiante del evento comunicativo, a raíz que vamos cambiando en las etapas de la vida, desde que nacemos hasta que morimos y como consecuencia la forma de comunicarnos dentro de la familia, también

se transforma; (2) continuidad en la comunicación familiar, la esencia del mensaje tiene cambios en el proceso, porque genera nuevos eventos que constituyen la historia comunicativa de la familia y se observa a través de nuevos términos y vocabulario en la familia; y (3) circularidad, una comunicación no empieza con quién envía el mensaje ni termina con quien lo recibe (aunque son importantes), precediendo y siguiendo la recepción de un mensaje. También, Gallego (2006) considera tres componentes básicos de la comunicación familiar (1) el contenido de interacción está influenciado por los mensajes verbales y no verbales; (2) “las percepciones, sentimientos y cogniciones; así como las emociones y los estados de ánimo de los comunicantes, son elementos fundamentales de la interpretación, por lo que influyen en el proceso comunicativo y contribuyen a explicarlo y comprenderlo”; y (3) las condiciones del entorno y el contexto (cultural, lugar y tiempo) están incluidos en la comunicación familiar. Además, cita a Feroso, quien en el año 1993, planteó cinco formas básicas de comunicación familiar (1) el silencio, que puede ser con intención mientras el receptor codifica su respuesta o no desea emitir una respuesta al emisor; (2) la expresión verbal, es un medio por el cual se transmite los mensajes que instruyen, personalizan, socializan o moralizan; (3) el diálogo, es el medio por el cual se transmite saberes, pensamientos, sentimientos y emociones, intervienen mínimo dos personas, y también los diálogos sirven para que cada familia descubra su manera de entender la vida; (4) las miradas, esta forma sustituye al diálogo, existentes varias clases de miradas (reproche, estímulo, apoyo, suspenso, temor, amor y ternura); y (5) los obsequios, son una muestra de afecto entre los integrantes de la familia, también, puede verse como motivaciones.

1.3.2 Estilos de Vida en adolescentes

1.3.2.1 Estilos de Vida

La Organización Mundial de la Salud en el año 1986, precisa el estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (Pérez y De-Juanas, 2013); de igual manera, Pender (s.f.) (citada por Mucha, 2014) define “el estilo de vida (...) al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana”. Así mismo, Miranda (2007) (citado por Vázquez y Gallegos, 2008) refiere que los estilos de vida son distintos en cada etapa del desarrollo del individuo; porque, la adolescencia es una etapa de cambio biológico, social y mental, una crisis personal en el desarrollo del ser humano. También, durante siglos el estilo de vida de las personas ha incluido un componente de actividad física, al tener que desarrollar trabajos y labores para su subsistencia (Cabezas-Peña, 2005 citado por Trejo, 2010).

De otra parte, para González (2005); y Oropeza (2004) (citado por Vázquez y Gallegos, 2008); y Pastor (1999) (citado por Gómez, Jurado, Viana, Da Silva y Hernández, 2005), coinciden en algunos puntos sobre los estilos de vida, mencionando que es la regulación mental del individuo en el plano de la actividad práctica (laboral, educacional, nutricional, sexual, religiosa, física, recreativa, etc.); es decir, las conductas que adopta el ser humano para cumplir sus planes organizando su tiempo para equilibrar su comportamiento. En sí, los estilos de vida de las personas han ido sufriendo transformaciones considerables a través del tiempo, y en especial por el rápido desarrollo tecnológico.

La postura que mantiene Bibeau (1985) (citado por Maya, 2001) es interesante, él considera a los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que a la vez comprende tres aspectos (1) material, se caracteriza por vivienda, alimentación y vestido; (2) social, se caracteriza por el tipo de familia, grupo de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones; e (3) ideológico, identifica las

ideas, valores y creencias sobre los distintos sucesos de la vida; desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados.

1.3.2.2 Dimensiones de los Estilos de Vida

A. Nutrición:

La nutrición es la ingesta de alimentos que va en relación a las necesidades del organismo, considerando una buena nutrición a la dieta equilibrada de nutrientes esenciales y combinada con la actividad física (ejercicios); si no existe este equilibrio se incurre en una mala nutrición que podría debilitar el sistema inmunológico, desequilibrando el desarrollo físico y mental, y como resultado una productividad menor (OMS, s.f.).

Según Laguado y Gómez (2014), es importante la selección, conocimiento y consumo de los alimentos esenciales para el desarrollo del organismo. También, Mucha (2014), refiere que en la etapa de la adolescencia se presenta la necesidad de una alimentación con nutrientes de calidad en su dieta diaria, para su desarrollo físico y mental; además, menciona que la dieta debe ser abundante en cereales, verduras y frutas, bajo en grasas saturadas y sal, y se debe suministrar calcio, hierro y vitaminas para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento; los adolescentes al menos deben consumir cinco comidas durante el día (tres comidas principales y dos refrigerios); e incluir el consumo de frutas todos los días y tomar de 5 a 8 vasos de agua durante el día, para prevenir enfermedades como la anemia, la obesidad, desórdenes de alimentación y la caries dental, al tiempo que todo lo anterior puede contribuir a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis. Además, los hábitos alimenticios adquiridos en la adolescencia se convertirán en la adultez en rutinas, tanto los que protejan la salud como los que la ponen en riesgo.

Con fecha 28 de febrero de 2019 por decreto supremo, aprueban la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas, y

adolescentes; con la finalidad de reducir y eliminar las enfermedades vinculadas al sobrepeso, obesidad, y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles (Ministerio de Salud, 2019).

B. Ejercicio

Según Mucha (2014); Laguado y Gómez (2014), el ejercicio es el esfuerzo corporal que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o una parte del mismo de manera armónica, ordenada y repetida, se debe realizar regularmente con la finalidad de mejorar, desarrollar y conservar las funciones del cuerpo; por lo tanto, el ejercicio regular mejora la forma física, la función cardiovascular, la masa ósea, la fuerza muscular, la sensación de bienestar, las relaciones interpersonales, así mismo, el ejercicio se ha asociado a la reducción de la ansiedad, la depresión, la soledad, la obesidad y a la mortalidad general; además, “las conductas que favorecen la salud física también pueden favorecer la salud mental, el ejercicio fomenta una sensación de bienestar”; y lo más beneficioso es que reduce el riesgo que los adolescentes participen en conductas delictivas.

C. Responsabilidad en Salud

De acuerdo con Laguado y Gómez (2014), conceptualizan un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar, incluyendo prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional; esto concuerda con lo mencionado por Mucha (2014), respecto a la responsabilidad en salud, que significa saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para la salud, mejorando su comportamiento y realizando actividades que mantengan su bienestar integro.

D. Manejo del Estrés:

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional del ser humano perjudicando la calidad de vida; y su

manejo es el control y reducción de la tensión presentada por estas condiciones externas que podrían ser situaciones inmanejables, empleando técnicas que equilibran el estado emocional (Mucha, 2014; Laguado y Gómez, 2014).

E. Soporte Interpersonal:

Según Blázquez, Torres, Pavón, Gogeoascoechea y Blázquez (2010), el soporte interpersonal “es la relación que el adolescente manifiesta mantener con su familia y grupo de amigos en cuanto a contacto físico y manifestación de emociones”; en este mismo sentido Otañez (2017), menciona que el soporte interpersonal es “el uso de la comunicación (verbal y no verbal) para generar cercanía e intimidad significativa, a fin de compartir y expresar pensamientos y sentimientos”; además, Miller y Darlington (2002) (citado por Flores y Castañeda, 2018), recalca que el soporte interpersonal proporcionado por las amistades y la comunidad son importantes para el bienestar de los adolescentes (eso no disminuye la importancia de la familia en el proceso). En este mismo sentido Mucha (2014), habla de la importancia de la familia en este soporte interpersonal, que se da a través de un clima de armonía, cariño, respeto y amor, y sobre todo de la comunicación sincera, sencilla y oportuna entre padres y adolescentes que permitirá fortalecer las relaciones familiares. En otras palabras Martínez-Otero (2007), concluye que “Sin soporte interpersonal sólido, el ser humano pierde el rumbo y queda expuesto a numerosos peligros”

F. Autoactualización:

Según Blázquez et al. (2010), la autoactualización está relacionado con la percepción que el adolescente tiene respecto a su actitud hacia la vida, considerando el estado de ánimo, las capacidades y debilidades, la ubicación y el realismo.

En la investigación realizada por Flores y Castañeda (2018), citan a Walker (1993) y Rogers (s.f.), quienes respectivamente refieren que la autoactualización puede asemejarse a un proceso centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y

desarrollo, comprendiendo que trascender se refiere a nuestro propio equilibrio relacionado con la paz interior y tenemos la posibilidad de crear nuevas alternativas para ser mejores de lo que somos; así mismo Rogers, rechazó la postura del psicoanálisis y el conductismo, él indica que los seres humanos nos comportamos de acuerdo a nuestra percepción de la vida y que nuestro potencial es único pero se limita por las condiciones que nos rodean, “ya que nadie más sabe cómo percibimos, nosotros somos los más expertos en nosotros mismos”, (somos buenos de forma inherente, y nos volvemos destructivos cuando nuestro autoconcepto es pobre); Rogers da a entender que para alcanzar la autoactualización debemos mantener un estado de congruencia; es decir, nuestra proyección de quién nos gustaría llegar a ser va acorde con nuestros comportamientos reales, y así seamos personas funcionales.

Por otra parte Mucha (2014), expresa que la autoactualización se refiere a la tendencia innata a desarrollar los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia uno mismo, alcanzando la superación y a la autorrealización; y esto, concuerda con la teoría social cognitiva, de Albert Bandura, quien plantea que el adolescente busca la autoeficacia, entendiendo por ello como "los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento".

1.3.2.3 Niveles de los Estilos de Vida

Mucha (2014) cita a la Doctora Nola Pender (s.f.), quien clasifica los estilos de vida en:

A. Nivel de Estilos de Vida Saludable o Alto

Son aquellos procesos sociales como, las conductas, los hábitos, las tradiciones y todo aquel comportamiento que a los individuos y grupos de población les conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas para lograr alcanzar el bienestar. Así pues podemos decir que los estilos de vida saludables son comportamientos adoptados de manera responsable que ayudan a evitar perturbaciones sociales e individuales, lográndose así tener una muy buena calidad de vida y propulsar el desarrollo social al cubrirse satisfactoriamente las necesidades humanas. Como ejemplo mencionaremos algunos estilos de vida saludables y estos puede ser: Práctica de ejercicio físico, que consiste en crear el hábito de hacer actividades físicas de manera frecuente y moderada siendo esta la manera más práctica de prevenir patologías físicas (hipertensión, osteoporosis, entre otras); y psicológicas (depresión, ansiedad, entre otras). Por otro lado las personas que practican ejercicios físicos logran mejorar la opinión personal que tienen de ellos mismos o autoconcepto, ya que al mantener un estado físico adecuado se ven y sienten mejor. Mantener una alimentación sana y adecuada, que consiste en ingerir una dieta con los nutrientes esenciales de manera balanceada, regulando el consumo adecuado de agua, eliminando el consumo de alimentos procesados y refinados. No consumir bebidas alcohólicas ni sustancias alucinógenas, ya que crean adicción, y son causantes de problemas en el Hogar, en el trabajo y en el entorno social o grupo, así mismo estas adicciones deterioran la salud física de los consumidores en los que aumentan las probabilidades de padecer cáncer, trastornos cerebrovasculares, respiratorios, entre otros. Mantener relaciones sexuales seguras, eliminando el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, mediante la práctica de la monogamia. Poner en práctica un estilo de vida que no ayude a reducir las emociones negativas como el control del estrés, ansiedad, entre

otras. Someterse a un chequeo médico anual es muy importante ya que de manera preventiva mantenemos un buen estado de salud.

B. Nivel de Estilos de Vida Medianamente Saludable o Medio

Está conceptualizado como las conductas individuales o hábitos que benefician y perjudican la salud. Aquellas personas que practican este nivel de estilo de vida son más propensas a tomar un estilo de vida no saludable. La característica de este nivel es que la persona o individuo tiene estilos de vida saludable pero simultáneamente estilos de vida no saludable.

C. Nivel de Estilos de vida No Saludable o Bajo

Son todos aquellos comportamientos, conductas o hábitos que practican las personas en desmedro de su salud y por ende generan un estilo de vida de constante deterioro social, biológico y psicológico llevando a quienes lo practican a la pérdida de su integridad personal en el peor de los casos. Entre los estilos de vida no saludables podemos mencionar: Malos hábitos alimentarios, sedentarismo, la violencia intrafamiliar, predisposición y exposición al estrés, es bien sabido que el estrés nos hace proclives a incrementar la vulnerabilidad de nuestro organismo y por ende padecer algún tipo de enfermedad, consumo excesivo de tabaco y alcohol, no seguir las recomendaciones del médico tratante, pues se ha encontrado que las personas que están padeciendo una enfermedad no siguen correctamente o dejan de lado las prescripciones médicas, a pesar de que se les proporciona tratamientos eficaces eliminar las enfermedades e incluso pasa lo mismo en las etapas de prevención, practicar hábitos perjudiciales como la mala higiene personal, que los hacen propensos a padecer diversas enfermedades, Propiciar hábitos que produzcan alteraciones del sueño, crear y mantener malas relaciones interpersonales, el relacionarse con personas que no tiene motivación a desarrollarse en la vida producirán el efecto de estanco en el desarrollo personal de los otros.

1.3.2.4 Adolescentes

Son las personas que han dejado atrás la niñez, y han ingresado a una nueva etapa de la vida, la cual llamamos adolescencia. Los adolescentes inician esta etapa entre los 11 y 13 años, y su término entre los 19 o 21, su duración depende de ellos mismos y de su entorno donde se desenvuelven; además, experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales (Melgosa, 2000; OMS, 1986). Algunos autores, conceptualiza al adolescente como “un vagabundo nato, loco por viajar (...)”, e indican que la adolescencia es “una enfermedad en potencia (...)” (Recalde, 2011). Pero en realidad, cierto porcentaje de padres, al observar a sus hijos como adolescente, creen que ellos tienen un pensamiento maduro como el de un adulto, y otro porcentaje considera que sus hijos adolescentes aún son niños; creencias que afecta de alguna manera la transición por la cual el adolescente atraviesa, debido a que la adolescencia es una etapa en la que el ser humano tiene la necesidad de sentirse amado, aceptado, cuidado, y sobre todo, sentirse que le interesa a alguien (Campbell, 1986). Además, “el cerebro del adolescente no es defectuoso, ni tampoco se corresponde con el de un adulto a medio formar. La evolución lo ha forjado para que opere de distinta forma que el de un niño o el de un adulto” (Giedd, 2015).

Considerando que cada ser humano elige su propio comportamiento, este puede promover su salud o también perjudicarla, y cuando un adolescente construye un estilo de vida adecuado o inadecuado, va a depender de diversos factores, por mencionar algunos, como la comunicación, orientación, guía, amor y seguridad, que reciba de sus padres.

1.4. Formulación del Problema

¿Existe relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa?

1.5. Justificación e Importancia del estudio

Las instituciones educativas del nivel secundario albergan a adolescentes en plena formación educativa y social, muchos de los adolescentes en sus escuelas muestran conductas y actitudes inadecuadas, y sobretodo el desinterés por algunas actividades escolares; de forma empírica las autoridades de las escuelas relacionan este descontrol con la falta de comunicación de parte de los padres hacia sus hijos, quienes están tomando estilos de vida inadecuados; es por ello, que considerando la escasa información que existe sobre la relación que puede existir entre ambos temas, nace la necesidad de investigar cómo se relaciona la comunicación familiar con los estilos de vida que se observan en los adolescentes. La etapa de la adolescencia conlleva a cambios físicos, psicológicos y emocionales; es por eso, que la comunicación familiar y los estilos de vida toman la importancia debida ya que crearán la adquisición e instauración de conductas determinadas en cada adolescente. En esta época de cambios, es importante tener la información veraz de los tipos de comunicación que mantiene el adolescente con sus padres y si influye en sus estilos de vida adoptados.

La justificación se basa en la necesidad de conocer el aspecto teórico, teniendo en cuenta que en el futuro se pueda desarrollar aspectos prácticos, fundamentalmente para contribuir en la mejora del núcleo familiar y escolar, teniendo como fundamento que la familia es un pilar de nuestra sociedad.

A través de los resultados obtenidos en la presente investigación se podrá conocer si existe relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida que han adoptado los adolescentes en la actualidad; los resultados de la investigación pueden contribuir a las autoridades de la escuela de la ciudad Mórrope, quienes podrán desarrollar planes estratégicos o plantear alternativas que trabajándolas conjuntamente con padres e hijos puedan mejorar la comunicación familiar y los estilos de vida adoptados por los adolescentes en la escuela. De esta manera se contribuirá al fortalecimiento de la sociedad; es decir, en el futuro se tendrá personas adultas capaces de formar estructuras familiares sólidas, que aporten al desarrollo de la sociedad como buenos padres, buenos profesionales y buenos ciudadanos.

Por lo tanto, espero que la presente investigación pueda ser de aporte para futuras investigaciones que deseen realizar otros profesionales de la rama psicológica en el ámbito de la educación secundaria.

1.6. Hipótesis

Hipótesis General

HoG: Existe relación directa entre la comunicación familiar con los estilos de vida en adolescentes que asisten a una institución educativa del distrito de Mórrope.

Hipótesis Específicas

Ho1: Existe relación directa entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Ho2: Existe relación directa entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Ho3: Existe relación inversa entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Ho4: Existe relación inversa entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

1.7. Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes que asisten a una institución educativa en el distrito de Mórrope.

1.7.2 Objetivos Específicos

Identificar los niveles de comunicación familiar que utilizan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Identificar los niveles de estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Determinar la relación entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Determinar la relación entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Determinar la relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Determinar la relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

En la presente investigación se aplicó la investigación no experimental cuantitativa, la cual se realizó, sin manipular de forma intencional las variables independientes debido a que estas ya sucedieron. Hernández, Fernández y Baptista (2014) plantearon que en este tipo de investigación se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

El tipo de diseño de la investigación fue transversal (transeccional) debido a que se toma la información en un momento determinado del tiempo, para obtener datos relevantes y sustanciales de la población objetivo; su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Los diseños transeccionales se dividen en exploratorios, descriptivos y correlacionales o causales. Para los efectos de la investigación, solamente se consideró el diseño correlacional, que tiene por finalidad identificar la relación que existe entre las dos variables. La investigación demandó el siguiente diseño correlacional (Hernández et al., 2014):

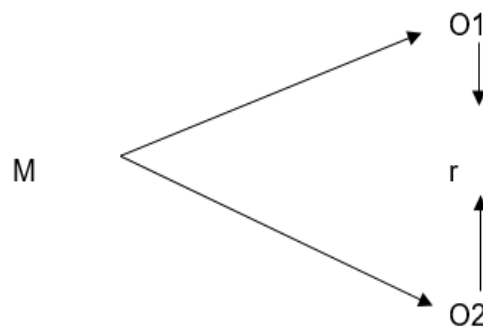


Figura 1: Diseño de la investigación

Dónde:

M : Adolescentes de nivel secundario 2018.

r : Correlación entre las variables.

O1 : Observacionales: Comunicación familiar

O2 : Observacionales: Estilos de vida en adolescentes

2.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por la totalidad de 983 ($N = 983$) adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario perteneciente al distrito de Mórrope, departamento de Lambayeque.

El tamaño de la muestra fue diseñado con un plan aleatorio muestral (Mendenhall, Beaver y Beaver, | 2006). El tamaño de esta muestra se obtuvo aplicando una confianza del 95%, con un margen de error o precisión de 5.275%, y para asegurar que la muestra sea grande se utilizó una proporción del 50%; en la notación matemática $n = \frac{(Z^2 * p * (1-p) * N)}{(e^2 * (N-1) + Z^2 * p * (1-p))}$; donde, Z es el nivel de confianza o seguridad, p y $q=(1-p)$ son proporciones, N es el total de la población, y e es el error o precisión; de tal manera, que aplicando la fórmula se obtuvo una muestra de 246 adolescentes, y para asegurar la consistencia de los estimadores se aplicó los instrumentos a 260 adolescentes, de los cuales fueron 112 mujeres (43%) y 148 hombres (57%), entre las edades de 12 a 17 años ($M = 14.85$; $DE = 1.32$), que cursaban estudios entre el 1ero y 5to año de secundaria.

Por la naturaleza de la población y encontrándose al alcance, se opta por el método de muestreo no probabilístico denominado muestreo por conveniencia, que integra a un grupo de individuos quienes (convenientemente) están disponibles para el estudio (Quispe, 2013).

Criterios de inclusión

Adolescentes de ambos sexos.

Adolescentes entre las edades de 12 a 17 años.

Adolescentes matriculados en el nivel secundario (1° a 5°)

Adolescentes que asistieron regularmente al primer trimestre del año escolar 2018.

Criterios de exclusión

Adolescentes menores a 12 años y mayores a 17 años.

Adolescentes que no asistieron regularmente al primer trimestre del año escolar 2018.

Adolescentes que presentaron discapacidad cognitiva.

Adolescentes que no completaron el test psicológico de forma correcta.

2.3. Variables, Operacionalización

2.3.1 Variables

2.3.1.1 Comunicación Familiar

A. Definición Conceptual

Olson (1982) (citado por Estévez et al., 2007b) refiere que la comunicación familiar es un medio que actúa como un canal que permite a los miembros dentro de la familia expresar vínculos emocionales entre sí; también, permite determinar las reglas, la dinámica y la estructura de poder entre los integrantes de la familia.

B. Definición Operacional

La comunicación familiar fue medido a través de 2 dimensiones: (1) Apertura a la comunicación familiar, y (2) Problemas en la comunicación familiar; mediante el cuestionario Escala de comunicación padres-adolescentes.

2.3.1.2 Estilos de Vida

A. Definición Conceptual

Patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud; para comprenderlo se requiere el estudio de tres categorías principales: (1) las características y experiencias individuales, (2) la cognición y motivaciones específicas de la conducta, (3) el resultado conductual (Pender, 1996) (citada por Pari, 2012).

B. Definición Operacional

Estilos de vida fue medido a través de 6 dimensiones: (1) Nutrición, (2) Ejercicio, (3) Responsabilidad en salud, (4) Manejo del estrés, (5) Soporte interpersonal, y (6) Autoactualización; mediante el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida.

2.3.2 Operacionalización

Variable	Dimensiones	Ítems o respuestas	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	Niveles
Comunicación familiar	Apertura a la Comunicación Familiar (Comunicación Positiva)	1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17	La técnica es la encuesta. El instrumento es Cuestionario: Escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PACS), Olson (1985)	Alto
	Problemas en la Comunicación Familiar (Comunicación Negativa)	2, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 20		Medio
Estilos de vida en adolescentes	Nutrición	1, 5, 14, 19, 26, 35	La técnica es la encuesta. El instrumento es Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), Pender (1996)	Saludable Moderadamente saludable No saludable
	Ejercicio	4, 13, 22, 30, 38		
	Responsabilidad en salud	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46		
	Manejo del estrés	6, 11, 27, 36, 40, 41, 45		
	Soporte interpersonal	10, 18, 24, 25, 31, 39, 47		
	Auto Actualización	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48		

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnica

Para la investigación se utilizó la encuesta como técnica psicométrica, que permitió medir dimensiones de la comunicación familiar y estilos de vida en adolescentes. Según Bernal (2010), “la encuesta es una de las técnicas de recolección de información más usadas”.

2.4.2 Instrumentos

Se aplicó el cuestionario como instrumento de recolección de datos:

Escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PACS), dirigido a adolescentes de un centro educativo para recolectar datos.

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I, dirigido a adolescentes de un centro educativo para recolectar datos.

2.4.2.1 Escala de Comunicación Padres-Adolescentes (PACS)

Escala creada por Howard Barnes y David Olson (1982) (citado por González, 2016) – Universidad de Minnessota. El instrumento fue adaptado en Perú, por Roberto Bueno Cuadra en el año 1996; y luego en el año 1998, por Bueno, Tomás y Araujo (Ato, 2017); posteriormente, por Culquicondor y Reyes en el año 2012 (García, 2017). La escala evalúa la comunicación familiar entre padres e hijos en dos dimensiones (1) apertura a la comunicación familiar (comunicación positiva), que evalúa el nivel en que los miembros de la familia se sienten libres y satisfechos con la comunicación; y (2) problemas en la comunicación familiar (comunicación negativa), que evalúa el nivel de aspectos disfuncionales en la comunicación (dificultad en la integración, estilos negativos de interacción familiar y selectividad sobre lo compartido en el sistema familiar); mediante 20 ítems, cada uno con 5 alternativas de respuesta: 1 Nunca – 2 Pocas Veces – 3 Algunas Veces – 4 Muchas Veces – 5 Siempre, enfocadas de forma independiente hacia la madre y el padre, en una escala tipo Likert. La aplicación del cuestionario es individual o colectiva, está dirigido a adolescentes de 11 a 20 años, con una duración de 15 minutos en promedio. La apertura a la comunicación mide los aspectos más positivos en los ítems:

1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17; problemas en la comunicación mide los aspectos negativos en los ítems: 2, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 20.

Los valores obtenidos de alpha de Cronbach en apertura a la comunicación familiar mantiene un valor de 0.87 y problemas en la comunicación familiar con 0.78, y fiabilidad test-retest 0.78 y 0.77 respectivamente (González, 2016). Culquicondor y Reyes en el año 2012 establecieron la validez y confiabilidad de la escala de comunicación en escolares de instituciones educativas de Villa El Salvador, encontrándose un índice de confiabilidad Alpha de 0.7017. Según Ruilova (2016), comprobó que el cuestionario produce resultados iguales, según los valores arrojados en la prueba piloto de su investigación percepción del adolescente frente a la comunicación con sus padres en un colegio de cuenca, obteniendo el índice de confiabilidad 0.779. De otra parte, Araujo, Ucedo y Bueno (2018), afirman la validez y confiabilidad de la escala en universitarios de Lima, quienes realizaron un análisis factorial confirmatorio, el mismo que apoyó la estructura inicial del instrumento con valores de alfa de Cronbach entre 0.8 y 0.9, respectivamente para la apertura de comunicación y problemas de comunicación. Para el presente estudio se realizó el procedimiento de consistencia interna con el indicador para la confiabilidad utilizando el coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach, el cual fue aceptable para el instrumento Escala de Comunicación Padres – Adolescentes (PACS), de 0.724; como puntos adicionales respecto a la confiabilidad se extrajo la fiabilidad respecto a la escala de comunicación madre – adolescente y a la escala de comunicación padre – adolescente, obteniendo 0.686 y 0.793 respectivamente; también, se obtuvo para las dimensiones Apertura a la comunicación y Problemas en la comunicación, obteniendo 0.861 y 0.760 respectivamente.

2.4.2.2 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I

El cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) desarrollado por Nola Pender en el año 1996 (Lansing Michigan), mide de forma cuantitativa el nivel del estilo de vida del individuo (saludable, moderadamente saludable y no saludable), está dirigido a adolescentes y jóvenes, y contiene 48 reactivos

tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces=2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. La administración es individual o colectiva. Los 48 reactivos se subdividen en seis escalas: nutrición con las preguntas: 1,5,14,19, 26 y 35; ejercicio: el 4,13, 22,30 y 38; responsabilidad en salud: el 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43 y 46; manejo del estrés: con el 6, 11, 27, 36, 40, 41 y 45; soporte interpersonal: con el 10, 18, 24, 25, 31, 39, y 47; autoactualización: con el 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48. Según Gamarra, Rivera, Alcalde y Cabellos (2010), respecto a la confiabilidad del instrumento de estilo de Vida, ha reportado índices de confiabilidad (alpha de Cronbach) y el método de división en mitades que van de 0.73 a 0.87 en las escalas del mismo y en la escala general, esto en un estudio realizado en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo. También, Bezzolo (2012), en su informe encontró confiabilidad de 0.89, utilizando el método de división de mitades y aplicando el correctivo de Spearman. Para el presente estudio se realizó el procedimiento de consistencia interna con el indicador para la confiabilidad utilizando el coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach, el cual fue bueno para el instrumento de 0.895.

2.5. Procedimientos de análisis de datos

Obtenido los datos de los cuestionarios, estos fueron ingresados en una matriz de base de datos en el programa Microsoft Excel 2013; posteriormente, fueron exportados al programa SPSS Statistics 22.0 para el análisis estadístico, utilizando frecuencias absolutas simples y porcentuales, medidas de tendencia como la media, y medidas de dispersión como mínimo, máximo y desviación estándar.

Entre los estadísticos inferenciales más adecuados tomando en cuenta la hipótesis a contrastar, el tipo de datos, el nivel de medición de las variables y el grupo de estudio; se aplicó, la prueba no paramétrica coeficiente de asociación Spearman rho, prueba utilizada para conocer la relación entre dos variables medidas en un nivel de medición ordinal. También, se realizó el contraste de la hipótesis nula de normalidad de las puntuaciones, frente a la hipótesis alternativa de no normalidad; dando como

resultados la no existencia de normalidad; por lo tanto, se sustenta estadísticamente el análisis de la correlación de spearman para las pruebas (estadístico de normalidad Kolmogorov-Smirnov).

2.6. Criterios Éticos

Se procedió a realizar un documento solicitando el consentimiento para la aplicación de ambos instrumentos, la misma que se requirió sea firmada por el director de la institución educativa. De igual forma, se adjuntó a los test un documento de Consentimiento Informado para los participantes. Ver Anexo N°1.

Se coordinó con los tutores correspondientes a cada aula la aplicación posterior de los instrumentos.

Se les explicó las instrucciones de cada instrumento a los participantes del estudio.

2.7. Criterios de rigor científico

La información del presente documento fue validada en tres criterios: credibilidad, confirmabilidad y transferibilidad (Lincoln y Guba, 1985).

Credibilidad

Es el grado o nivel en el cual los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada. Entonces, credibilidad se refiere a cómo los resultados de un estudio son verdaderos para las personas que fueron estudiadas, y para quienes lo han experimentado, o han estado en contacto con el fenómeno investigado.

Confirmabilidad

La confirmabilidad o auditabilidad, se refiere a la forma en la cual un investigador puede seguir la pista, o ruta, de lo que hizo otro (Lincoln y Guba, 1985). Para ello es necesario un registro y documentación completa de las decisiones e ideas que ese investigador tuvo en relación con el estudio. Esta estrategia permite examinar los datos y llegar a conclusiones iguales o similares, siempre y cuando se tengan perspectivas análogas.

Transferibilidad

La transferibilidad o aplicabilidad, da cuenta de la posibilidad de ampliar los resultados del estudio a otras poblaciones. Lincoln y Guba (1985), indican que se trata de examinar qué tanto se ajustan los resultados a otro contexto. Es de recordar que en la investigación cualitativa los lectores del informe son quienes determinan si se pueden transferir los hallazgos a un contexto diferente. Para ello se necesita hacer una descripción densa del lugar y las características de las personas donde el fenómeno fue estudiado. Así el grado de transferibilidad es función directa de la similitud entre los contextos donde se realiza un estudio.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en Tablas y Figuras

En la tabla 1, se observa que el nivel de relación existente entre la comunicación familiar con los estilos de vida en adolescentes, tiene una correlación positiva de 0.298; a la vez es altamente significativa ($p < 0.01$) lo que evidencia la existencia de la relación.

Tabla 1

Relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes que asisten a una institución educativa del distrito de Mórrope.

Variables	Estilos de Vida en Adolescentes	
	rho	p
Comunicación Familiar	0.298	0.000**

Fuente: Elaboración propia

Nota: rho: Correlación de Spearman

Significancia: * $p < .05$, dos colas, ** $p < .01$, dos colas

En la tabla 2, se puede apreciar que el nivel bajo predomina en la dimensión Apertura a la comunicación familiar con un 37.7% con la Madre; también, predomina el nivel bajo con un 36.9% en la dimensión Problemas en la comunicación familiar con el Padre.

Tabla 2

Identificación de los niveles de comunicación familiar que utilizan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Niveles	Apertura a la comunicación familiar (Comunicación Positiva)				Problemas en la comunicación familiar (Comunicación Negativa)			
	Madre		Padre		Madre		Padre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	98	37.7	90	34.6	88	33.8	96	36.9
Medio	70	26.9	76	29.2	82	31.5	70	26.9
Alto	92	35.4	94	36.2	90	34.6	94	36.2
Total	260	100.0	260	100.0	260	100.0	260	100.0

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Población de 260 estudiantes.

En la tabla 3, se puede apreciar que los adolescentes adoptan un estilo de vida no saludable en un 38.5%. Referente a la dimensión nutrición predomina el nivel saludable con un 40.0%, en la dimensión ejercicio predomina el nivel no saludable con un 41.5%, en la dimensión responsabilidad en salud los niveles no saludable y saludable han obtenido el mismo valor de 35.4%, en la dimensión manejo del estrés predomina el nivel saludable con 42.3%, en la dimensión soporte interpersonal predomina el nivel no saludable con 46.2% y en la dimensión autoactualización predomina el nivel no saludable con 36.2%.

Tabla 3

Identificación de los niveles de estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Niveles	Nutrición		Ejercicio		Responsabilidad en Salud		Manejo del Estrés		Soporte interpersonal		Auto Actualización		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
No Saludable	96	36.9	108	41.5	92	35.4	90	34.6	120	46.2	94	36.2	100	38.5
Moderadamente Saludable	60	23.1	72	27.7	76	29.2	60	23.1	40	15.4	74	28.5	64	24.5
Saludable	104	40.0	80	30.8	92	35.4	110	42.3	100	38.5	92	35.4	96	37.0
Total	260	100.0	260	100.0	260	100.0	260	100.0	260	100.0	260	100.0	260	100.0

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Población de 260 estudiantes.

En la tabla 4, se observa que el nivel de relación existente entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar en Madre con las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes es: correlacional positiva muy débil con ejercicio y soporte interpersonal; correlacional positiva débil con nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés y autoactualización; y a la vez son altamente significativas; lo que evidencia la existencia de la relación.

Tabla 4

Relación entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Estilos de Vida	Apertura a la comunicación familiar (Madre)	
	rho	p
Nutrición	0.322	0.000**
Ejercicio	0.204	0.001**
Responsabilidad en Salud	0.268	0.000**
Manejo del Estrés	0.368	0.000**
Soporte Interpersonal	0.224	0.000**
Autoactualización	0.453	0.000**

Fuente: Elaboración propia

Nota: rho: Correlación de Spearman

Significancia: *p <.05, dos colas, **p<.01, dos colas

En la tabla 5, se muestra el nivel de relación existente entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar en Padre con las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes es: correlacional positiva muy débil con ejercicio; correlacional positiva débil con nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; y a la vez son altamente significativas; lo que evidencia la existencia de la relación.

Tabla 5

Relación entre la dimensión Apertura a la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Estilos de Vida	Apertura a la comunicación familiar (Padre)	
	rho	p
Nutrición	0.344	0.000**
Ejercicio	0.241	0.002**
Responsabilidad en Salud	0.381	0.000**
Manejo del Estrés	0.345	0.000**
Soporte Interpersonal	0.375	0.000**
Autoactualización	0.401	0.000**

Fuente: Elaboración propia

Nota: rho: Correlación de Spearman

Significancia: *p <.05, dos colas, **p<.01, dos colas

En la tabla 6, se observa que el nivel de relación existente entre la dimensión problemas en la comunicación familiar en Madre con las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes es: correlacional negativa muy débil con nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización; y a la vez es significativa. Además, correlacional negativa débil con soporte interpersonal; y a la vez altamente significativa. Lo que evidencia la existencia de la relación. Lo que corresponde a la dimensión ejercicio y manejo del estrés, no existe soporte que evidencie la relación.

Tabla 6

Relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con la madre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Estilos de Vida	Problemas en la comunicación familiar (Madre)	
	rho	p
Nutrición	-0.138	0.026 *
Ejercicio	-0.081	0.193 ns
Responsabilidad en Salud	-0.140	0.024 *
Manejo del Estrés	-0.720	0.250 ns
Soporte Interpersonal	-0.272	0.000 **
Autoactualización	-0.126	0.042 *

Fuente: Elaboración propia

Nota: rho: Correlación de Spearman

Significancia: *p <.05, dos colas, **p<.01, dos colas

En la tabla 7, se aprecia que el nivel de relación existente entre la dimensión problemas en la comunicación familiar en Padre con las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes es: correlacional negativa muy débil con nutrición, responsabilidad en salud y autotactualización; y a la vez es significativa. Además, correlacional negativa muy débil con soporte interpersonal; y a la vez altamente significativa. Lo que evidencia la existencia de la relación. Lo que corresponde a la dimensión ejercicio y manejo del estrés, no existe soporte que evidencie la relación.

Tabla 7

Relación entre la dimensión problemas en la comunicación familiar con el padre y las dimensiones de los estilos de vida que adoptan los adolescentes de una institución educativa del distrito de Mórrope.

Estilos de Vida	Problemas en la comunicación familiar (Padre)	
	rho	p
Nutrición	-0.164	0.008 *
Ejercicio	-0.045	0.466 ns
Responsabilidad en Salud	-0.146	0.018 *
Manejo del Estrés	-0.071	0.255 ns
Soporte Interpersonal	-0.223	0.000 **
Autoactualización	-0.161	0.009 *

Fuente: Elaboración propia

Nota: rho: Correlación de Spearman

Significancia: *p <.05, dos colas, **p<.01, dos colas

3.2. **Discusión de resultados**

El presente estudio se ha ejecutado para determinar si existe relación entre la comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes que asisten a una institución educativa en el distrito de Mórrope, tomando en cuenta una muestra de 260 estudiantes. Los resultados obtenidos indican que existe relación entre estas dos variables, con una correlación positiva de 0.298, a la vez es altamente significativa ($p < 0.01$) lo que evidencia la existencia de la misma.

El objetivo general, respecto a la relación entre comunicación familiar con los estilos de vida en adolescentes los resultados indican que existe correlación altamente significativa, aceptando la hipótesis general; este resultado se ve reflejado en lo que expone Mejía (2018), quien cita las palabras de Satir, que la comunicación es el principal mecanismo de interacción entre los seres humanos, y través de ella se conocen y negocian los estilos de vida de cada integrante de la familia; por otra parte, Córdor (2018), explica que la comunicación familiar es entendida como el instrumento fundamental e importante para que los integrantes lleven un adecuado estilo de vida paterno filial y sentimental; es decir, que la comunicación familiar está asociada a los estilos de vida que adoptan los adolescentes; también, la relación existente en la presente investigación se ajusta a lo expuesto por Solórzano et al. (2013); y Rodrigo et al. (2004), ellos afirman que la comunicación familiar es un factor asociado a los estilos de vida; además, la comunicación entre padres y adolescentes, influye positiva o negativamente en el desarrollo y bienestar de los hijos e hijas adolescentes (Cuervo, 2013 cita a Parra, 2007). Finalmente, se afirma la relación de la comunicación familiar con los estilos de vida.

El primer objetivo específico, enfocado a los niveles de comunicación familiar que adoptan los adolescentes, los resultados indican que la apertura a la comunicación familiar (comunicación positiva) son mayores con el padre que con la madre, y los problemas en la comunicación familiar (comunicación negativa) son mayores con la madre que con el padre; estos resultados difieren de los mencionados por Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), quienes obtuvieron en sus resultados: los problemas (comunicación negativa) con el padre son mayores que con la madre y la

apertura (comunicación positiva) con la madre es mayor que con el padre; en cambio los resultados de la presente investigación concuerdan con los reflejados por Gutiérrez (2013), quien afirma, existe una comunicación positiva con el padre y los adolescentes en mayor porcentaje que con la madre. Por lo tanto, la baja apertura a la comunicación familiar que existe entre el adolescente con la madre puede deberse a varios criterios, como el machismo, como afirma Stycos (1958) (citado por Giraldo, 2009) “tanto el hombre como la mujer creen firmemente en la superioridad del hombre en muchos aspectos”; también, a las preferencias que el adolescente puede compartir con su progenitor, o busca la aprobación por parte de este, además existe la influencia del desapego propio de la edad.

Acerca de la variable estilos de vida en adolescentes se indica que se encuentra en un nivel bajo, esto nos indica que los adolescentes tienen actualmente un estilo de vida no saludable; estos resultados, concuerdan con la información presentada en el estudio de Corcuera, De Irala, Osorio, y Rivera (2010), quienes concluyeron que una elevada proporción de adolescentes presentan estilos de vida no saludables que les perjudica y que no favorecen la cohesión social; además, el desarrollo integral de los adolescentes peruanos está limitado por factores (ocio, presión social, influencia negativa de los medios de comunicación y la falta de educación para el consumo responsable) que impiden la práctica de estilos de vida saludables.

Respecto a la relación entre la apertura a la comunicación familiar con la madre y los estilos de vida que adoptan los adolescentes los resultados indican que existe correlación positiva, altamente significativa; coincidiendo con el resultado obtenido por Gutiérrez (2013), quien muestra una correlación negativa, evidenciando que a mayor valor en los patrones conductuales negativos del adolescente, existe menor comunicación abierta con la madre; de igual manera, la relación existente en la presente investigación se afirma indirectamente, con los resultados obtenidos por Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), quienes al investigar la asociación entre la apertura a la comunicación familiar con la madre y la valoración propia del adolescente, estos revelan una relación positiva altamente significativa.

También, respecto a la relación entre la apertura a la comunicación familiar con el padre y los estilos de vida que adoptan los adolescentes, los resultados indican que existe correlación positiva, altamente significativa; este resultado coincide con el obtenido por Gutiérrez (2013), quien muestra una correlación negativa evidenciando que a mayor valor en los patrones conductuales negativos del adolescente, existe menor comunicación abierta con el padre; también, la correlación positiva encontrada en la presente investigación concuerdan con los obtenidos por Estévez et al. (2007a), quienes concluyen que existe una estrecha asociación entre la calidad de la comunicación (positiva y abierta) con el padre y el ajuste psicosocial del adolescente; también, se afirma la relación indirectamente, con los resultados obtenidos por Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), quienes al investigar la asociación entre la apertura a la comunicación familiar con el padre y la valoración propia del adolescente, estos revelan una relación positiva altamente significativa

Concluyendo, la apertura a la comunicación con ambos padres y los estilos de vida, se determina, que la asociación existe entre ambas variables. Como recalca Minaya (2018), “el desarrollo de un modelo de comunicación positiva debe iniciarse desde los primeros años de vida, de forma que cuando logren la adolescencia el estilo [de vida] se haya ido adaptando a sus necesidades”. También, Jiménez et al. (2007), concluye que la calidad de una comunicación abierta favorece al adolescente en todos los aspectos de su vida. De igual forma, lo expresa Campbell (1986), el adolescente lucha por su independencia y sus reacciones son difíciles de sobrellevar a veces, por eso la apertura a la comunicación debe existir entre padres e hijos, de no ser así, el adolescente buscará información en otras personas fuera del entorno familiar, y estando tan susceptible es fácilmente influenciado a que cultive nuevos patrones conductuales inadecuados. Además, la apertura a la comunicación familiar actúa como un factor protector en los hábitos que el adolescente adopta en relación a su bienestar y desarrollo (Schmidt et al., 2010).

Por otra parte, respecto a la relación entre los problemas en la comunicación familiar con la madre y los estilos de vida que adoptan los adolescentes, los resultados indican que existe correlación negativa significativa con algunas dimensiones y altamente significativa con una dimensión; indirectamente esta relación se corrobora

con lo indicado por Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), quienes al analizar la correlación problemas en la comunicación familiar con la madre y la valoración propia del adolescente, se aprecia que a pesar de que la magnitud de la relación es pequeña se evidencia una relación negativa altamente significativa entre ambas variables, teniendo en cuenta que la comunicación es el pilar fundamental para que el adolescente construya patrones conductuales saludables; también, concuerda con lo que indica Gutiérrez (2013), quien muestra una correlación positiva evidenciando que a mayor valor en los patrones conductuales negativos del adolescente, existe mayor valor en problemas en la comunicación familiar.

Además, los resultados referente a la relación entre los problemas en la comunicación familiar con el padre y los estilos de vida que adoptan los adolescentes, los resultados indican que existe correlación negativa significativa con algunas dimensiones y altamente significativa con una dimensión; indirectamente esta relación se corrobora con lo indicado por Alonso-Stuyck y Aliaga (2017), quienes al analizar la correlación problemas en la comunicación familiar con el padre y la valoración propia del adolescente, se aprecia que a pesar de que la magnitud de la relación es pequeña se evidencia una relación negativa altamente significativa entre ambas variables; y como otro punto, el resultado de la presente investigación concuerda con lo que indica Gutiérrez (2013), quien muestra una correlación positiva evidenciando que a mayor valor en los patrones conductuales negativos del adolescente, existe mayor valor en problemas en la comunicación familiar.

Concluyendo, los problemas en la comunicación con ambos padres y los estilos de vida que adoptan los adolescentes, están relacionados, como expresa Schmidt et al. (2010), la existencia de problemas en la comunicación familiar se asocia a patrones de conductas riesgosas en adolescentes, se puede mencionar entre ellas el abuso de sustancias tóxicas, falta de control de los impulsos, desvaloración, ineficacia, entre otras. Así mismo, la comunicación problemática aumenta las posibilidades de que el adolescente se implique en comportamientos delictivos (Jiménez et al., 2007).

Finalmente, se concluye que existe asociación entre comunicación familiar y estilos de vida en adolescentes.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Existe una correlación positiva de 0.298 y altamente significativa ($p < 0.01$) entre las variables comunicación familiar con los estilos de vida en adolescentes.
- La apertura a la comunicación familiar entre el adolescente y la madre, no está construida en un equilibrio que le permita participar a ella en mayor medida en el desarrollo del adolescente (especialmente en los estilos de vida); y por el contrario, la comunicación entre ellos, está siendo un factor distante.
- Los estilos de vida no saludables, que los adolescentes han adoptado, podrían cambiar a saludables, si los miembros del entorno familiar se informan, se interesan y se involucran en el desarrollo de la etapa de la adolescencia de sus hijos.
- Existe una correlación positiva y altamente significativa entre la apertura a la comunicación familiar con los padres (madre y padre) y las dimensiones de los estilos de vida en adolescentes; considerando la correlación, es relevante que los padres construyan la comunicación positiva dentro del entorno familiar, el mismo, que beneficiará a los adolescentes para una mejor toma de decisiones en su etapa de vida.
- Existe una correlación negativa y significativa entre los problemas en la comunicación familiar con los padres (madre y padre) y algunas dimensiones de los estilos de vida en adolescentes; si los padres siguen contribuyendo a desarrollar la comunicación problemática o negativa dentro del entorno familiar, existe la probabilidad que en el futuro el comportamiento de sus hijos sea totalmente inadecuados.

4.2. Recomendaciones

A los directivos de la institución educativa ubicada en el distrito de Mórrope:

- Desarrollar en base a los resultados encontrados sobre las variables, talleres o charlas sobre temas relacionados con la comunicación abierta entre padres e hijos, con la finalidad de fortalecer los lazos familiares.

- Aplicar cuestionarios de comunicación familiar a los nuevos estudiantes adolescentes, con la finalidad de determinar su nivel de comunicación con los padres, y así tomar acciones preventivas en beneficio de los alumnos.

- Coordinar con las instituciones del estado que están involucradas en los programas de familias funcionales, con la finalidad de impartir información relevante sobre los temas de comunicación familiar y los estilos de vida en adolescentes en la institución educativa involucrada en el estudio.

- Reforzar en la escuela de padres la importancia de la comunicación familiar positiva.

- Seguir estudiando estas variables, abarcando el lugar de residencia, edad y género, para contar con información precisa con la que se pueda tomar acciones con relación a cada uno de estos segmentos. Además, la correlación existente identificada entre las variables, promueve a continuar con otras investigaciones como por ejemplo, identificar los tipos de familia bajo la teoría de David H. Olson.

REFERENCIAS

- Acosta, M. (8 de junio de 2018). Depresión: cuando vivir se convierte en una tarea insoportable. *El comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/vivir-convierte-tarea-insoportable-noticia-492188>
- Alonso-Stuyck, P. y Aliaga, F. (2017). Demanda de autonomía en la relación entre los adolescentes y sus padres: normalización del conflicto. *Estudios sobre educación*, 33. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/320422077_Demanda_de_autonomia_en_la_relacion_entre_los_adolescentes_y_sus_padres_normalizacion_del_conflicto
- Alta incidencia de problemas de conducta en adolescentes. (11 de junio de 2016). *Diario Correo*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/edicion/arequipa/alta-incidencia-de-problemas-de-conducta-en-adolescentes-678190/>
- Araujo, E. D., Ucedo, V. H. y Bueno, R. (2018). Validación de la Escala de Comunicación Padres-Adolescente en jóvenes universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 12(1), 253-272. doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.12.560>
- Ato, E. G. (2018). *Nivel de comunicación padres – adolescentes en las estudiantes del VI ciclo de una institución educativa privada, en el distrito de San Miguel, 2017* (Trabajo de suficiencia profesional). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1531/TRAB.SUF.PROF.%20ATO%20FERNANDEZ%20ELVIRA%20GRACIELA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Aumentan casos de anorexia y bulimia entre hombres, advierte especialista. (25 de enero de 2015). *Agencia peruana de Noticias ANDINA*. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-aumentan-casos-anorexia-y-bulimia-entre-hombres-advier-te-especialista-540813.aspx>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3a. ed.). Colombia: Universidad de La Sabana.

Bezzolo, G. (2012). *Autoestima y estilo de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la comunicación de una universidad nacional, Chiclayo 2012* (Informe). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/147549344/Informe-Final-Autoestima-y-Estilos-de-Vida>

Blázquez, S. L., Torres, I. A., Pavón, P., Gogeochea, M. y Blázquez, C. R. (2010). Estilos de vida en embarazadas adolescentes. *Revista Salud en Tabasco 2010. Volumen (16), N° 1, 883 – 890*. Recuperado de <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/ssaludtabasco/883.pdf>

Campbell, R. (1986). *Si amas a tu adolescente, 18ª impresión*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=u6Jga75k1D8C&pg=PA31&lpg=PA31&dq=%22comunicaci%C3%B3n%22+and+%22nutrici%C3%B3n%22+and+%22adolescente%22&source=bl&ots=1LvzKiERME&sig=ACfU3U1MfuL3JBkoUXsSSFV8DQ-oDoK5WA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj02Pydg8ThAhXOqFkKHRgzCkY4FBDoATACegQIChAB#v=onepage&q&f=false>

Cifras preocupantes. En el 2017 se han atendido a más de mil menores de edad por alcoholismo. (1 de diciembre de 2017). *Peru21*. Recuperado de <https://peru21.pe/peru/cifras-preocupantes-2017-han-atendido-mil-menores-edad-alcoholismo-386620>

Comunicación. (2016). En el *Diccionario de Psicología* (3ª ed.). Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=4626998&query=diccionario#>

Comunicación. (2010). En el *Diccionario de Psicología* (2ª ed.). Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3195945&query=diccionario#>

Comunicación. (2008). En el *Diccionario de Sociología* (2ª ed.). Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3184146&query=diccionario#>

Cóndor, R. A. (2018). *Los estilos de vida y la comunicación familiar en los estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E.E. N° 82012 – Toribio Casanova – Cajamarca 2017* (Tesis de Grado). Universidad Nacional de Cajamarca, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/2497>

Corcuera, P., De Irala, J., Osorio, A. y Rivera, R. (2010). *Estilos de vida de los adolescentes peruanos*. <https://es.slideshare.net/intermediaconsulting/libro-estilo-de-vida-de-los-adolescentes-peruanos>

Cuervo, A. (2013). Percepción de adolescentes de 12 a 16 años sobre la comunicación familiar. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología* 2013. Volumen (06), N° 1, 7 – 15. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905183.pdf>

Estévez, E., Murgui, S., Moreno, D. y Musitu, G. (2007a). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Revista Latinoamericana de Psicología* 2007. Volumen (19), N° 1, 108 – 113. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/david/psicothema.pdf>

Estévez, E., Jiménez, T. y Musitu, G. (2007b). *Relación entre padres e hijos adolescentes*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=T9XaFGC6VZ8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Falta de comunicación en la familia determina consumo de droga en hijos. (21 de agosto de 2015). *Diario Correo*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/miscelanea/falta-de-comunicacion-en-la-familia-determina-consumo-de-droga-en-hijos-611717/>

Flores, S. G. y Castañeda, E. L. (2018). *Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa, 2018* (Tesis de Segunda Especialidad). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8134/CHSflmasg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Franco, G. E. (2005). *La comunicación en la Familia* (5ta edición). España: Ediciones Palabra. Consultado en: https://books.google.com.pe/books?id=TbZf_t_LV8YC&pg=PA9&dq=estilos+de+comunicaci%C3%B3n+intrafamiliar&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiA4sXdycHgAhWEo1kKHQMgBIMQ6AEIKDAA#v=onepage&q=estilos%20de%20comunicaci%C3%B3n%20intrafamiliar&f=false

Fresno, M. (2012). Retos para la intervención social con familias en el siglo XXI. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3199387&query=murdock+george#>

Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en riesgo. (2016). *Consumo de alcohol en menores inicia desde los 11 años*. Recuperado de <http://www.anarperu.org/?p=1608>

Gallego, S. (2006). *Comunicación Familiar: Un mundo de construcciones simbólicas y relacionales, 1era edición*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=echq7kEPItcC&pg=PA94&lpg=PA94&dq=%22se+puede+entender+como+el+proceso+simb%C3%B3lico%22+gallego&source=bl&ots=LSsDLvujpQ&sig=Z8yzu8OS1IS1sGoz5R4aOWGPQUM&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjniI2qoaXYAhUKTCYKHQmQDRYQ6AEIPDAD#v=onepage&q=%22se%20puede%20entender%20como%20el%20proceso%20simb%C3%B3lico%22%20gallego&f=false>

- Gamarra, M.; Rivera, H.; Alcalde, M. y Cabellos D. (2010). *Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería*. Revista Scientia 2 (2), 73 - 81. Recuperado de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-SCIENTIA/article/view/451/326>
- Garcés y Palacio (2010). *La comunicación familiar en asentamientos subnormales de Montería (Colombia)*. Revista Psicología desde el Caribe. Num. 25: Ene-Jun 2010. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/37/5360>
- García, J. L. (2017). *Adicción al Facebook y comunicación padres – adolescentes en estudiantes de secundaria de una institución educativa* (Tesis de Grado). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2262/Garc%C3%ADa%20Rojas%20Jos%C3%A9%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Giedd, J. N. (2015). La plasticidad del cerebro adolescente. *Revista Investigación y ciencia* 2015. Volumen (467). Recuperado de <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/las-singularidades-del-cerebro-adolescente-642/la-plasticidad-del-cerebro-adolescente-13397>
- Giraldo, O. (2009). El machismo como fenómeno psicocultural. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3185509&query=%22machismo%22#>
- Gómez, J. R., Jurado, M. I., Viana, B. H., Da Silva, M. E. y Hernández, A. (2005). *Estilos y Calidad de Vida*. Revista Digital Año10 – Num. 90. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>

- González, L. (2016). *Relación entre la comunicación hijos/progenitores y ajuste adolescente* (Tesis de Grado). Universidad de Santiago de Compostela, Galicia, España. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/316319984_Relacion_entre_la_comunicacion_hijos-progenitores_y_ajuste_adolescente
- Gutiérrez, M. T. (2013). *Los estilos de comunicación familiar y su relación con las conductas violentas de estudiantes del Colegio Saint Benedict (Trabajo final de Magister)*. Universidad Estatal a Distancia La Colima Tirrases, San José, Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/952/1/Los%20estilos%20de%20comunicacion%20familiar-%20Mar%C3%ADa%20Teresa%20Gutierrez.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Jiménez, T., Murgui, S., Estévez, E. y Musitu, G. (2007). Comunicación familiar y comportamientos delictivos en adolescentes españoles: El doble rol mediador de la autoestima. *Revista Latinoamericana de Psicología* 2007. Volumen (39), N° 3, 473 – 485. Recuperado de https://www.uv.es/lisis/estevez/E_A3.pdf
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 2014. Volumen (19), N° 1, 68 – 83. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Lambayecanos sufren de estrés y ansiedad. (12 de octubre de 2015). *Radio Programas del Perú RPP*. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/lambayeque/lambayecanos-sufren-de-estres-y-ansiedad-noticia-904116>
- Lincoln, Y. S. y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=2oA9aWINEooC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Martínez-Otero, V. (2007). *La buena educación. Reflexiones y propuestas de psicopedagogía humanista, 1era edición.* Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=ZIVkv_oYoj8C&pg=PA91&lpg=PA91&dq=%22Sin+soporte+interpersonal+s%C3%B3lido,+el+ser+humano+pierde+el+rumb+o+y+queda+expuesto+a+numerosos+peligros%22&source=bl&ots=E_KKA6rGv_&sig=ACfU3U2zfu-LVdWUNsJrBeYXe-TEvox1Iw&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiV976JnaPhAhVQhq0KHW3KAG4Q6AEwAHoECA AQAQ#v=onepage&q&f=false

Maya, L. H. (2001). *Los estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida.* Revista Digital – Costa Rica. Año 2001. Recuperado de <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

Mejía, K. P. (2018). *Comunicación familiar prevalente en estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porres”, Yungay, Ancash, 2018* (Tesis de Grado). Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Perú. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5026/COMUNICACION_FAMILIAR_FAMILIA_MEJIA%20SAENZ%20KENIA%20PAOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Melgosa, J. (2000). *Para adolescentes y padres.* Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=gOkE811AonAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Mendenhall, W., Beaver, R. J. y Beaver, B. M. (2006). *Introducción a la probabilidad y estadística* (13a. ed.). México D.F.: Cengage Learning Editores S.A.

Minaya, V. J. (2018). *Comunicación familiar en trabajadores administrativos de la Red de Salud Huaylas Norte, Caraz, 2018.* (Tesis de Grado). Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Perú. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5042/COMUNICACION_FAMILIAR_TRABAJADODRES_MINAYA_PACCO_VANESSA_JESICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ministerio de Salud (2019). *Resolución Ministerial*. Recuperado de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N__195-2019-MINSA.PDF
- Minuchin, S. y Fishman, H. (2004). Técnicas de terapia familiar. Recuperado de http://cuva.uta.cl/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=2370_e41cea5f489c09424b94fe69ee5a9e56
- Mucha, M. J. (2014). *Funcionamiento Familiar y Nivel de Estilos de Vida en Adolescentes de la institución educativa José Carlos Mariátegui* (Tesis de Grado). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú. Recuperado de http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCPC/1064/TENF_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Orbegozo, E. (2015). *Estilos de comunicación de los padres y su relación con la conducta agresiva en los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria del colegio Unión de Ñaña, Lima, 2015*. (Tesis de Magister). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/189/Esther_Tesis_maestria_2015.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud (1986). *La salud de los Jóvenes: Un desafío para la sociedad*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36922/WHO_TRS_731_spa.pdf;jsessionid=036D02382C693AA2926B59DFB0F8B24D?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Nutrición*. Recuperado de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

- Otañez, J. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud 2017. Volumen (20), N° 2, 5* – *11*. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/download/67161/59021>
- Pari, E. (2012). *Estilos de vida saludables en relación al rendimiento académico de los alumnos de las unidades educativas 20 de octubre I y Republica del Perú*. (Tesis de Grado). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia. Recuperado de <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6715/2835.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pedranti, G. (2011). *Introducción a la Comunicación*. Argentina: Editorial Maipue. Consultado en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3194761&query=introducci%C3%B3n+a+la+comunicaci%C3%B3n>
- Pérez, G. y De-Juanas, A. (2013). *Calidad de Vida en personas adultas y mayores, 1era edición digital*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=2j22AwAAQBAJ&pg=PT155&lpg=PT155&dq=%22forma+general+de+vida+basada+en+la+interacci%C3%B3n+entre+las+condiciones+de+vida+en+un+sentido+amplio+y+los+patrones+individuales+de+conducta+determinados+por+factores+socioculturales+y+caracter%C3%ADsticas+personales%22&source=bl&ots=vnmdLajxMa&sig=ACfU3U0LbPV1J3w_g8fUaFqYXZdYaW9Sw&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiZhoLDoKPhAhXmna0KHWJsDJcQ6AEwCHoECAgQAQ#v=onepage&q=factores%20socioculturales&f=false
- Portalatín, B. (27 de enero de 2016). Aumentan los problemas de conducta en los adolescentes españoles. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/salud/2016/01/27/56a8c85146163f5a7e8b4584.html>

Quispe, A. (2013). *El uso de la encuesta en las ciencias sociales: Aníbal Quispe Limaylla* (1a. ed. --.). México D.F.: Díaz de Santos.

Recalde, M. M. (2011). *Salud y Adolescencia*. Argentina: Editorial Aula Taller. Consultado en:

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=3216489&pg=1&query=adolescencia>

Reportan siete casos de intento de suicidio en menores y dos de bullying. (19 de marzo de 2018). *Radio Programas del Perú RPP*. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/lambayeque/reportan-siete-casos-de-intento-de-suicidio-en-menores-y-dos-de-bullying-noticia-1111317>

Ríos, S. M. (2014). *Comunicación familiar y nivel de conducta agresiva en los estudiantes del 6to grado del nivel primario de la I.E. "Luisa del Carmen del Águila Reátegui", Tarapoto, 2014*. (Tesis de Magister). Universidad César Vallejo, Tarapoto, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/1760/rios_cs.pdf?sequence=1

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Revista Psicothema 2004. Volumen (16), N° 2, 203 - 210*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72716205.pdf>

Rosales et al. (2003). *Dinámica de la Familia. Un enfoque psicológico sistémico*. México: Pax México. Consultado en:

<https://books.google.com.pe/books?id=qY2ngOIP88gC&pg=PA52&dq=estilos+de+comunicaci%C3%B3n+intrafamiliar&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiA4sXdycHgAhWEo1kKHQMgBIMQ6AEIMzAC#v=onepage&q&f=false>

- Ruilova, J. D. (2016). *Percepción del adolescente frente a la comunicación con sus padres en un colegio de Cuenca* (Tesis de Grado). Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24331/1/trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Scott, E.G. (2015). *La comunicación intrafamiliar y su influencia en el consumo de drogas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Colegio Fiscal Nocturno "Comdte. Rafael Morán Valverde" de la ciudad de Guayaquil - Ecuador 2015*. (Tesis de Grado). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7960/1/TESIS.pdf>
- Schmidt, V., Maglio, A., Messoulam, N., Molina, M. F. y Gonzalez, A. (2010). La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación de Una Escala desde un Enfoque Mixto. *Revista Interamericana de Psicología 2010. Volumen (44), N° 2, 299 – 311*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/284/28420641011/index.html>
- Solórzano, M., Arellano, A., Cruz, B., Flores, J., Mejía, A., Nava, M., Sánchez, I., y Zúñiga, G. (2013). Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. *Revista Eureka 2013. Volumen (10), N° 1*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262013000100009
- Trejo, F. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Revista Enfermería Neurológica 2010. Volumen (09), N° 1, 39 – 44*. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>
- Vázquez, L. F. y Gallegos, R. M. (2008). *Alteraciones de estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria*. Recuperado de <https://www.uaq.mx/investigacion/difusion/veranos/memorias-2008/10VeranoRegionCentro/30UACVazquezMejia.pdf>

Wakatsuki, Y. y Griffiths, J. (6 de noviembre de 2018). Japón tiene la tasa de suicidio más alta en 30 años entre jóvenes. *Cable News Network CNNespañol*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2018/11/06/japon-tiene-la-tasa-de-suicidio-mas-alta-en-30-anos-entre-jovenes/>

Wakefield, J. (13 de febrero de 2018). Los preocupantes efectos negativos de las redes sociales sobre la salud mental de los niños y adolescentes. *British Broadcasting Corporation BBC*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43032001>

ANEXOS

ANEXO 1: Consentimiento Informado

Buen día, soy Rosario Sosa Mantilla, estudiante de Psicología de la Universidad Señor de Sipán. Actualmente, me encuentro realizando una investigación sobre los estilos de comunicación familiar y los estilos de vida que han adoptado los adolescentes. En este sentido, solicito su participación voluntaria como parte de este estudio. El mismo consta de la aplicación de unas pruebas con una serie de preguntas sobre los temas de interés. Los instrumentos serán aplicados en una única sesión y sus respuestas serán recogidas usando un número de identificación, por lo que serán anónimas. Asimismo, los datos obtenidos serán manejados de manera estrictamente confidencial, es decir, su identidad no será revelada en ningún momento de la investigación, ni después de ella, y los resultados de las pruebas aplicadas servirán para los fines académicos del estudio. Si está de acuerdo con participar, por favor marca con un aspa la alternativa correspondiente. Finalmente, se le hará entrega de una copia de esta hoja de consentimiento firmada por mí para que la guardes. Desde ya agradezco tu participación.

- Acepto participar como parte de este estudio
- No acepto participar como parte de este estudio

Firma de la investigadora

----/----/2018

Fecha

De tener alguna pregunta o dificultad sobre su participación en el presente estudio podrá contactarse con la investigadora al correo electrónico smantillar@crece.uss.edu.pe