

**Validación facial de una herramienta educativa para una ruta de estilos de vida saludable
dirigida a jóvenes entre 18-28 años**

**Juan Sebastián Cuadros Romero, Luis Alejandro Patarroyo Cruz, María Angélica
Sierra Lastre y Valentina Marún Claro**

Director

Liliana Manrique Méndez

**Especialista en epidemiología oral para administración servicios de salud
y seguridad social.**

Trabajo de grado para optar el título de Odontólogo

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Odontología

2023

Contenido

Validación facial de una ruta de estilos de vida saludable dirigida a jóvenes entre 18-28 años...	12
1. Introducción	12
1.1 Planteamiento del problema	14
1.2 Justificación.....	17
2. Marco teórico	19
2.1 Salud.....	19
2.1.1 información para la salud	19
2.1.2 Educación para la salud	20
2.1.3 La comunicación para la salud	20
2.2 Promoción de la salud	20
2.3 Prevención de la enfermedad	21
2.4 Ciclo de vida juventud.....	22
2.5 Hábitos	23
2.6 Estilos de vida	23
2.6.1 Estilos de vida y salud	24
2.6.2 Estilos de vida y habilidades sociales.....	27
2.6.3 Estilos de vida y medio ambiente	29
2.7 Determinantes sociales de la salud.....	31
2.7.1 Estilos de vida.....	31

2.7.2 Medio ambiente o Entorno	32
2.7.3 Biología humana.....	32
2.7.4 Servicios Sanitarios	33
2.8 Marco normativo	33
2.8.1 Ley 100 de 1993	33
2.8.2 Resolución 2646 de 2008	34
2.8.3 Plan decenal de salud 2012-2021	34
2.8.4 Plan decenal de salud 2022-2031	35
2.8.5 Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud	36
2.8.6 Resolución 412 de 2000	37
2.9 Propiedades Psicométricas	37
2.9.1 Validación facial.....	38
2.9.2 Validación de contenido	38
2.9.3 Validación de constructo	38
2.9.4 Índice de lawshe	39
3. Objetivos	40
3.1 Objetivo general	40
3.2 Objetivos específicos.....	40
4. Materiales y métodos	40
4.1 Tipo de estudio	40
4.2 Selección y descripción de los participantes	40
4.2.1 Población	41
4.2.2 Muestra	41

4.2.3 Tipo de muestreo	41
4.3 Criterios de selección	41
4.3.1 Criterios de inclusión.....	41
4.3.2 Criterios de exclusión	42
4.4 Variables.....	42
4.5 Instrumento de recolección	42
4.6 Procedimiento.....	42
4.7 Pruebas estadísticas	43
4.8 Consideraciones éticas	44
5. Resultados	44
5.1 Caracterizar a los expertos que van a realizar la validación de la ruta.....	44
5.2 Creación de una herramienta de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable a la población universitaria	45
5.3 Documentar índice de validación entre los expertos que validan la ruta	48
6.Discusión	49
6.1 Conclusiones	53
6.2 Recomendaciones.....	54
Referencias.....	56
Apéndices.....	66

Lista de tablas

Tabla 1. *Características sociodemográficas de los expertos que realizaron la validación* 44

Tabla 2. *Resultados de validación del material educativo diseñado* 48

Lista de figuras

Figura 1. <i>Imágenes del material educativo creado</i>	47
--	----

Lista de apéndices

Apéndice A. <i>Operacionalización de variables</i>	66
Apéndice B. <i>Instrumento de recolección de datos</i>	68
Apéndice C. <i>Plan de análisis estadístico del análisis univariado</i>	69

Resumen

Introducción: la herramienta educativa “El ABC de los 5 pasos para adquirir hábitos de vida saludable” fue creada con la finalidad de ayudar a la población juvenil a adoptar hábitos que mejoren la calidad de vida. Los hábitos son el conjunto de actos que repetimos cotidianamente y definen el estilo de vida de los individuos; estos pueden ser nocivos o saludables. **Objetivo:** validar la herramienta educativa en el tema de hábitos de vida saludable en jóvenes en la Universidad Santo Tomás en el año 2023. **Materiales y métodos:** en esta investigación se realizó un estudio de pruebas diagnósticas para validación facial por expertos en el tema de hábitos de vida saludable en jóvenes. Con análisis de características sociodemográficas en los expertos a través de frecuencias absolutas y porcentajes. Además, de los aspectos de la herramienta didáctica en cuanto a la estructura, redacción, lenguaje y pertinencia con la asignación de puntajes de acuerdo con el método de Lawshe. **Resultados:** en el estudio participaron tres expertos en la validación de la herramienta en enfoques de promoción y prevención, epidemiología y cultura física. Encontrándose mayor proporción de participación en el sexo femenino en un 66,7%, con promedio de edad 47,3 (DE 14,8) y un 33,3% en niveles académicos de pregrado, especialización y maestría. Se creó un video en la herramienta virtual de Canva y la validación indicó índices de Lawshe $\geq 0,66$ en el puntaje de los pasos, con sugerencias en especial en aspectos de color de las letras y el manejo de las animaciones del video. **Conclusión:** según la validez facial aplicada a la herramienta “El ABC de los 5 pasos para adquirir hábitos de vida saludable” cumplen con las condiciones y la información necesaria para el aprendizaje en las personas de adquirir una mejor calidad de vida.

Palabras clave: estilos de vida saludable, calidad de vida, estudio de validación, guías de recursos, hábitos

Abstract

Introduction: the educational tool "The ABC of the 5 steps to acquire healthy living habits" is a didactic tool created with the purpose of helping the youth population to adopt habits that improve the quality of life. Habits are the set of acts that we repeat daily and define the lifestyle of individuals; these can be harmful or healthy. **Objective:** to validate the educational tool by experts in the subject of healthy lifestyle habits in young people at the Santo Tomás University in the year 2023. **Materials and methods:** in this research, a study of diagnostic tests for facial validation by experts in the subject of healthy lifestyle habits in young people. With analysis of sociodemographic characteristics in the experts through absolute frequencies and percentages. In addition, the aspects of the didactic tool in terms of structure, writing, language and relevance to the assignment of scores according to Lawshe's method. **Results:** three experts participated in the study in the validation of the tool in approaches to promotion and prevention, epidemiology, and physical culture. Finding a higher proportion of participation in the female sex at 66.7%, with an average age of 47.3 (SD 14.8) and 33.3% in undergraduate, specialization and master's academic levels. A video was created in the Canva virtual tool, and the validation indicated Lawshe indices ≥ 0.66 in the score of the steps, with suggestions especially in aspects of color of the letters and the handling of video animations. **Conclusion:** according to the validity of the content applied, the route "The ABC of the 5 steps to acquire healthy living habits" meets the conditions and the necessary information for learning in people to acquire a better quality of life.

Keywords: healthy lifestyles, quality of life, validation study, resource guides, habits

Glosario

Estilo de vida: es un modo en el que se vive al día a día, donde se realizan actividades que perduran en el tiempo, los hábitos como: Actividad física, alimentación, sueño y descanso, consumo de alcohol y tabaco, estrés, vida sexual sana y conducción segura. Los cambios positivos pueden tener un impacto en los efectos generales de la salud (González y Sánchez, 2017).

Hábito: es una acción que se realiza con mayor frecuencia, puede ser de dos maneras inconsciente o conscientemente, estas actividades son las que conllevan en parte al estado de salud general del ser humano pueden traer beneficios si son hábitos saludables o generar un desequilibrio del cuerpo. Si un hábito es persistente en nuestra rutina, es muy probable que termine por grabarse en el “disco duro” de nuestro cerebro en forma de hábito (Velazquez, 2019).

Validación: es un proceso en el cual se estudia la condición de un instrumento para confirmar si este es válido como una herramienta que facilite la medición y también que se demuestre una acreditación de esta misma para generar la validez y confiabilidad, ya que estos son criterios esenciales para evaluación de la calidad de un instrumento (Soriano, 2015).

Calidad de vida: es un periodo de satisfacción en el cual se refleja una sensación de bienestar físico, psicológico y social también de esta manera Incluye aspectos como la expresión emocional, la salud objetiva, la intimidad, la productividad personal y la seguridad percibida (Urzúa y Caqueo, 2012).

Ruta de aprendizaje: es una herramienta que favorece la realización de actividades con el propósito de guiar y poder terminar correctamente la acción. La ruta de aprendizaje es un grupo de herramientas que fortalece los conocimientos previos, las necesidades, las capacidades y las percepciones de la persona durante los procesos de enseñanza y aprendizaje (Fita, et ál., 2021).

Validación facial de una ruta de estilos de vida saludable dirigida a jóvenes entre 18-28 años

1. Introducción

Un estilo de vida saludable mejora la calidad de vida de las personas, lográndose a través de la adopción de un hábito o costumbre en su diario vivir, este se define como “*El sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida*”, implicando múltiples factores que llevan a un comportamiento en donde se emplea la mejora en el aspecto físico, mental, social, ambiental, espiritual y emocional (Rios, 2015).

En el área de la salud siempre será deseable la promoción de la salud ya que genera una disminución de los factores de riesgo para una población o comunidad, en este sentido, el conocimiento certero de las conductas encaminadas hacia estilos de vida saludable será la mejor alternativa para el alcance de tal fin, para prevenir enfermedades hace falta poner en acción comportamientos y estilos de vida compatibles con el fortalecimiento del manejo de las emociones la búsqueda constante de la paz, la relación amigable con el medio ambiente y las buenas relaciones interpersonales (Guerrero y León, 2010).

Partiendo de esta premisa, se orienta esta experiencia de investigación, a través de la cual se busca la validación facial por parte de algunos expertos para la revisión de la herramienta educativa “el ABC de los 5 pasos para adquirir hábitos de vida saludable” basada en la ruta de aprendizaje escrita en el año 2022 por la doctora Liliana Manrique Méndez docente de la facultad de odontología en la Universidad Santo Tomás llamada “CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES. ¡Si se puede!”; teniendo como objeto de estudio a la población juvenil de la Universidad Santo Tomas seccional Floridablanca.

Concomitantemente, la Guía es una herramienta que está proyectada y visionada para ser aplicada para disminuir factores de riesgo y conseguir una calidad de vida ; En concordancia con la resolución 3280 del 2018 del Ministerio de Salud de Colombia, esta validación es útil para despertar en jóvenes buenas formas de vivir que se repliquen en sus familias para incidir cualitativa y cuantitativamente en comunidades, que por principio otorga al joven un rol de multiplicador primario (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Teniendo en cuenta la importancia que cobra la definición de una ruta de hábitos de vida saludable y la necesidad de su validación, con el desarrollo de esta iniciativa se pretende determinar la validez facial de la herramienta educativa de la ruta de aprendizaje para promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de la Universidad Santo Tomás seccional Floridablanca (Salazar, 2020).

El desarrollo de esta experiencia de investigación toma como base la importancia que implica desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud y las premisas generalmente aceptadas por la comunidad científica respecto a la importancia de validar las rutas de vida saludable, a partir de la percepción de expertos conocedores a profundidad de cada una de las etapas que implica su proposición y divulgación a fin de que se genere su apropiación social (OMS, 2019).

Una vez abordados los componentes de la propuesta, en el presente proyecto, se expone un marco teórico centrado en la definición de los componentes que integran una ruta de hábitos de vida saludable y reflexiones sobre las implicaciones que tiene su aplicación y validación en concordancia con las autoridades teóricas (Morales, et ál., 2018).

A nivel metodológico se plantea un procedimiento ajustado a la esencia del tema, tomando como referencia el método de pruebas diagnósticas de fuente primaria, con participación de

expertos a fin de dar cumplimiento al objeto de estudio, esto es la validación de ruta de hábitos saludable, que permita una contrastación certera y la posibilidad de su apropiación social (Corpus, 2020).

La ruta de aprendizaje de estilos de vida saludable creada es una herramienta que está orientada para brindar apoyo a jóvenes a buscar la forma de llevar a cabo todas estas actividades positivas, eliminando o reduciendo las malas costumbres que puedan afectar cualquier contexto en la vida del individuo, ya que cualquier desbalance en la homeostasis humana puede perjudicar la salud, plenitud o vivir del individuo que al final puede conllevar a la enfermedad, desequilibrio o incluso la muerte (Vargas, et ál., 2017). El propósito de la validación de la herramienta educativa de estilos de vida saludable es contar con un instrumento disponible para la población juvenil que quiera modificar sus hábitos para mejorar la calidad de vida. teniendo en cuenta que la guía educativa “CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES. ¡Si se puede!” contiene un ABC de cinco pasos, se tuvieron en cuenta unos elementos fundamentales y un ciclo de 5 pasos.

1.1 Planteamiento del problema

Un estilo de vida saludable incluye una secuencia de elecciones tomadas por un sujeto y el hecho de que estas elecciones sean o no primordiales a partir de una visión de salud, tiene repercusiones, ya que puede contribuir de manera conveniente a los adolescentes o por otro lado perjudicar su calidad de vida provocando patologías e inclusive el descenso en la población juvenil, la práctica de algún hábito saludable es muy bajo. Según la Organización Mundial de la Salud OMS únicamente el 21% de jóvenes trata de llevar una vida saludable, es decir, que estos pueden desarrollar actividad física, respeto por el prójimo, dieta equilibrada, plan de vacunación, consumo

de agua potable, entorno laboral en forma saludable, hábitos de autocuidado, prevención consumo de tabaco, alcohol y drogas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La carencia de un estilo de vida saludable predispone a los jóvenes a desarrollar patologías crónicas, en especial patologías del corazón, diabetes, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, obesidad, patología pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. Entre las enfermedades mencionadas, la más destacada es la obesidad ya que la Organización Mundial de la salud la consideró como la epidemia del siglo XXI (OMS, 2020a).

Los estudios y evaluaciones sugieren que las herramientas y programas de promoción de estilos de vida saludable pueden funcionar en los jóvenes, siempre y cuando se apliquen de manera adecuada y se adapten a las necesidades específicas de los jóvenes a los que se dirigen. Es importante tener en cuenta que cada intervención debe ser diseñada cuidadosamente y evaluada continuamente para asegurarse de que esté teniendo el impacto deseado (Zambrano, et al., 2021).

Los jóvenes en Colombia tienen estilos de vida influenciados por el uso generalizado de la tecnología, incluyendo dispositivos electrónicos, redes sociales y aplicaciones móviles. Esto afecta su forma de interactuar socialmente, estudiar y entretenerse. Además, muchos jóvenes participan en actividades físicas y deportivas, como fútbol, ciclismo y baile, tanto de manera organizada como informal. Sin embargo, los hábitos alimentarios pueden incluir una dieta basada en alimentos procesados, comidas rápidas y bebidas azucaradas. Aunque existe una creciente conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, también se observa que algunos jóvenes experimentan con el consumo de alcohol y tabaco en determinados entornos sociales. (Granda Asencio, et al., 2019)

No obstante, se ha registrado un aumento en la conciencia de los riesgos para la salud asociados con estos comportamientos, lo que ha llevado a una disminución en el consumo en

ciertos grupos de jóvenes Es importante tener en cuenta que estos son solo ejemplos generales y que los estilos de vida de los jóvenes pueden variar según diferentes factores individuales, sociales, culturales y económicos. Para obtener una comprensión más precisa de los estilos de vida de los jóvenes en Colombia según las ONG, se recomienda consultar estudios de investigación, informes y publicaciones de las organizaciones específicas que trabajan con jóvenes en el país (ONG, 2009).

La herramienta educativa de estilos de vida saludable es una herramienta que se basa en brindarle un apoyo a los jóvenes y de esta forma construir y poner en práctica los hábitos saludables que deben aplicar para tener calidad de vida y aprendan a través de sus logros, siendo pertinentes con sus capacidades (Escobar, et ál., 2021).

En este sentido, en la Universidad Santo Tomás en el espacio académico de salud pública aplico la ruta de aprendizaje conocida “CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES. ¡Si se puede!” la cual fue creada en su primera versión por la doctora Liliana marique mendez siendo aplicada durante dos años consecutivos, lo cual arrojó resultados positivos por parte la mayoría de los estudiantes, algunos de los testimonios fueron consignados en la segunda versión de la Guía donde se puede evidenciar cómo los jóvenes lograron adquirir hábitos de vida saludable y mejorar su calidad de vida, posteriormente para facilidad y motivación de los jóvenes surgió la idea de crear una herramienta didáctica llamada saludable “el ABC de los 5 pasos para adquirir hábitos de vida saludable” siendo esta una herramienta didáctica de fácil entendimiento y aplicación para los jóvenes pues se desconoce la capacidad diagnostica de esta herramienta dado que no está validada por expertos , lo que se quiere conocer es ¿Cuál es la validación facial de la herramienta educativa propuesta para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes , según los

expertos?(Manrique, M.L.2022 ¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede! Bucaramanga. Colombia. USTA).

1.2 Justificación

La Organización Mundial de la Salud define un estilo de vida saludable como una forma de vida en la que se consideran tanto las condiciones de vida en general como los comportamientos individuales, los cuales son influenciados por factores sociales y culturales. Es un concepto complejo de medir y orientar debido a la variedad de factores que pueden influir en él, tales como el entorno familiar, social y educativo (World Health Organization, 2020).

La normativa colombiana y específicamente la resolución 412 de 2000 fue pionera en incorporar normas técnicas y guías de atención para lograr mejorar la salud de la población, en este sentido, es consecuente validar la ruta de aprendizaje propuesta sobre estilo de vida saludable dirigida a jóvenes, que en la actualidad se está trabajando en la Universidad Santo Tomás (Ministerio de Salud, 2000).

Las guías de atención y las rutas integrales de atención en salud tienen como objetivo mejorar la calidad de la atención y el cuidado de la salud. Al basarse en la evidencia científica y las mejores prácticas, estas herramientas proporcionan recomendaciones y protocolos para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de diversas condiciones de salud. Al estandarizar la atención, se busca reducir la variabilidad en la práctica clínica y mejorar la eficiencia y efectividad de los servicios de salud, lo que puede resultar en una mejora en la salud de las personas. Sin embargo, la implementación exitosa y el impacto de estas guías y rutas dependen de factores como la capacitación del personal de salud y la disponibilidad de recursos y infraestructura adecuados (Mercado,et ál., 2019).

Es importante tener en cuenta que cada individuo es único y puede haber variaciones en la respuesta al tratamiento y en las necesidades de atención. Además, la efectividad de estas herramientas puede verse influenciada por factores contextuales específicos. Las guías de atención y las rutas integrales de atención en salud pueden ser valiosas para mejorar la atención y la salud, siempre y cuando se apliquen correctamente y se adapten a las circunstancias locales. Sin embargo, se debe considerar el contexto de implementación y otros factores relevantes para lograr un impacto óptimo (Influencia de herramientas virtuales en el desarrollo de competencias digitales, 2021).

La ruta de aprendizaje se quiere validar por expertos para en un futuro poder brindarles a los jóvenes una herramienta que les permita obtener un estilo de vida saludable de forma escalonada y conseguir un equilibrio mental, físico, social y espiritual generando disminución de riesgos o patologías y así tener una buena calidad de vida (Olivares, 2007).

Para el espacio académico de Salud Pública y el Departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Santo Tomás se pretende contribuir a que los estudiantes conozcan y experimenten una ruta validada por expertos para que adquieran y asuman comportamientos positivos y de esta forma se conviertan en replicadores, alcanzando un logro personal y colectivo, que establece una cultura mejor y más digna para sus competencias como profesionales, apoyando la igualdad social y humanista que caracteriza el perfil del profesional tomasino (Guerrero et ál., 2020).

En el ámbito profesional para los investigadores de este proyecto será de gran ayuda pues permitirá adquirir nuevas competencias, como validación de instrumentos de medición, análisis de datos, diseño y diligenciamiento de bases de datos en el área de salud pública de esta misma forma fortalecerlas, además de conocer una forma de apoyar el cambio de hábitos que puede

implementarse en sus pacientes, replicar la promoción de hábitos saludables como la actividad física y una dieta equilibrada puede contribuir a prevenir la obesidad, la diabetes y otras afecciones (Montenegro, 2011).

Es importante resaltar los hábitos saludables para el cuidado oral, como el cepillado, el uso de hilo dental y que se fomente la educación sobre la importancia de visitar al dentista regularmente ayudaran a prevenir la caries, la enfermedad periodontal y otras afecciones orales en los jóvenes ya que existe el beneficio de generar disminución de riesgos en esta población pues tiene un alto riesgo de desarrollar caries y enfermedades periodontales por su dieta, hábitos de higiene oral y estilos de vida en general (Escobar, et ál., 2015).

2. Marco teórico

2.1 Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, que va más allá de la ausencia de enfermedad. Es un recurso esencial para la vida diaria, un derecho humano fundamental y un factor clave para el desarrollo sostenible. La salud es dinámica y puede variar según diversos factores, como el entorno, las condiciones socioeconómicas y los estilos de vida. Esta definición holística resalta la importancia de abordar no solo la dimensión física, sino también los aspectos psicológicos y sociales para alcanzar un estado óptimo de bienestar (Organización Mundial de la Salud, 2020)

2.1.1 información para la salud

La información para la salud se refiere a la disponibilidad y acceso a datos y conocimientos relevantes y confiables relacionados con la salud. Implica proporcionar información precisa y

comprensible sobre enfermedades, tratamientos, prevención y promoción de la salud, para que las personas puedan tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos saludables (Peñafiel,et al., 2016).

2.1.2 Educación para la salud

La educación para la salud implica el proceso de enseñar y promover el conocimiento, las habilidades y las actitudes necesarias para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Busca capacitar a los individuos para que adquieran conocimientos sobre la salud, comprendan los factores que influyen en ella y desarrollen habilidades prácticas para mantener y promover estilos de vida saludables (Hernández, 2014).

2.1.3 La comunicación para la salud

La comunicación para la salud se refiere a la interacción efectiva y bidireccional entre los proveedores de atención médica, los profesionales de la salud y las personas a quienes se dirige la información. Implica utilizar estrategias y herramientas de comunicación adecuadas para transmitir información de manera clara y comprensible, fomentar la participación activa de las personas en su propia salud, y establecer canales de retroalimentación para comprender y responder a las necesidades y preocupaciones de las personas (Cruz, et ál., 2022).

2.2 Promoción de la salud

Las acciones encaminadas a modificar las condiciones económicas, sociales y ambientales, orientadas a generar un impacto positivo en la salud individual y colectiva corresponde a la

promoción de la salud, esto es, términos de la OMS, un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud (Organización Mundial de la Salud, 2017).

De esta manera si se presenta un estado de equilibrio con lo personal, lo familiar, local y gubernamental este fomentará la protección de la salud en diferentes niveles de la comunidad.

La promoción de la salud concibe a la salud como un concepto altamente positivo y enfocado hacia aquellos factores que contribuyen a esta, su propósito es que todos los integrantes de una sociedad desarrollen un mayor potencial de salud teniendo como referente los activos de la comunidad y las condiciones sociales subyacentes, que son determinantes en los niveles altos o bajos de salud, siendo estos a su vez determinantes sociales de la salud, de lo cual se infiere que para alcanzar la equidad se hace necesario una redistribución de los recursos y el poder (Organización Panamericana de Salud, 2022).

2.3 Prevención de la enfermedad

El Plan Nacional de Salud Pública de Colombia ha reconocido que la prevención es fundamental para mejorar la salud de la población, y por ende, busca fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud en todos los niveles del sistema de salud. Para lograr una mayor equidad en salud, también se considera importante abordar los determinantes sociales de la salud, como la pobreza, la educación y el acceso a servicios básicos (MINSALUD, 2022)

En este sentido, se ha propuesto un enfoque de vida saludable que involucre no solo a los individuos, sino también a las familias, comunidades y entornos, con el objetivo de fomentar la adopción de hábitos saludables como una forma de prevención primaria. Este enfoque incluye la promoción de la actividad física, la alimentación saludable, el control del consumo de alcohol y tabaco, y la protección frente a los factores de riesgo ambientales. Asimismo, se busca una atención

integral de la salud, que cubra desde la prevención hasta el tratamiento y la rehabilitación, para lograr una mayor eficacia en la prevención de enfermedades (MINSALUD, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda fomentar hábitos de vida saludable desde la juventud, como una alimentación balanceada y el ejercicio regular, para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable, considerando la influencia del desarrollo físico en la promoción de estilos de vida saludable en los jóvenes, es importante fomentar la actividad física y la nutrición adecuada durante este periodo (OMS, 2020).

Durante la juventud, el desarrollo social y emocional se caracteriza por la búsqueda de identidad y la formación de relaciones significativas. A través de este proceso, los jóvenes establecen metas y objetivos a largo plazo, lo que es esencial para promover estilos de vida saludable en esta etapa de la vida (ONU, 2021).

2.4 Ciclo de vida juventud

Durante la juventud, el desarrollo cognitivo se caracteriza por la capacidad de pensar de manera abstracta y lógica, y la habilidad para comprender el punto de vista de los demás. Esto permite que los jóvenes establezcan sus propias opiniones y creencias, lo que es esencial para promover estilos de vida saludable en esta etapa de la vida (Pàmpols, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda fomentar hábitos de vida saludable desde la juventud, como una alimentación balanceada y el ejercicio regular, para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable, considerando la influencia del desarrollo físico en la promoción de estilos de vida saludable en los jóvenes, es importante fomentar la actividad física y la nutrición adecuada durante este periodo (Organizacion Mundial de la Salud, 2020).

Durante la juventud, el desarrollo social y emocional se caracteriza por la búsqueda de identidad y la formación de relaciones significativas. A través de este proceso, los jóvenes establecen metas y objetivos a largo plazo, lo que es esencial para promover estilos de vida saludable en esta etapa de la vida (ONU, 2021).

2.5 Hábitos

Los hábitos son el producto de la repetición constante de una actividad específica que realiza el hombre. Estos se obtienen a medida que el hombre se desarrolla (Alegre, 2015). Estos dependerán de la elección que las personas realicen y el entorno en el que se hayan desarrollado en edades tempranas y la adolescencia puesto que estas etapas son de suma importancia ya que esto definirá el estilo de vida de estos jóvenes dependiendo de las actividades que practiquen cotidianamente pudiendo ser saludables o nocivas. Existen diversos tipos de hábitos como los físicos, mentales, sociales, recreativos y afectivos (García, 2019).

2.6 Estilos de vida

En el desarrollo diario del ser humano, el ámbito social, ambiental, familiar, cultural, laboral, son factores que, junto a su interacción con los hábitos comportamentales del individuo, actúan como determinantes del estilo de vida (EV); si bien, cabe destacar que a lo largo de la historia no existe una única definición del término. Este mutualismo entre hábitos desarrollados como una forma de vida y la forma en la que el ser decida por desarrollarlos nos lleva a reflexionar si su finalidad es conservar el cuerpo humano, conforme con este criterio corresponde “Un modo general de vivir con base en la relación en medio de las condiciones de vida y los patrones de

conducta particulares determinados por componentes socioculturales y propiedades personales” (Bennassar, 2015).

Para poder llevar una calidad de vida, es necesario generar o adquirir hábitos, los cuales son obtenidos mediante el desarrollo del hombre. Los hábitos dependerán de la elección que las personas realicen y el entorno en el que se hayan desarrollado en edades tempranas y la adolescencia, puesto que en estas etapas se verá definido el estilo de vida de estos jóvenes, dependiendo de las actividades que practiquen cotidianamente pudiendo ser saludables o nocivas (Ibarra, et ál., 2019).

Existen diversos aspectos que ayudarán a calificar bienestar en el estilo de vida del individuo, desglosándose los físicos, mentales, sociales, recreativos y afectivos. Cada conducta influirá como un reflejo de su vida misma (Sánchez y Luna, 2015).

Como se mencionó, corresponde al equilibrio que se logra a partir de una estrecha relación entre el bienestar físico y mental (OMS,2017).Las actividades cotidianas realizadas y la alimentación manejada que abarca patrones de consumo individuales. Si bien, se deben poner en práctica bajo cuatro compromisos que ayudarán a obtener un estilo de vida saludable, como lo son comer sano, disfrutar de la familia, vivir al aire libre y mover el cuerpo (Banquez y Martínez, 2020).

2.6.1 Estilos de vida y salud

2.6.1.1 Autocuidado. Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) al no ser producto de infecciones agudas, resultan en afecciones que dejan secuelas a largo plazo en la salud, creando una necesidad de tratamientos que perduran en el tiempo, lo que resulta en una

problemática social para el sistema de salud (OMS, 2018). Muchas de estas enfermedades pueden ser prevenibles en la población joven y adulta si el individuo conscientemente toma responsabilidad en la reducción de los factores de riesgo hacia comportamientos saludables; de esto trata la responsabilidad en salud. Consiste en la responsabilidad que se tiene consigo mismo siempre pensando en el propio bienestar, pero también se ve influenciada por factores extrínsecos, como la predisposición genética (García, et ál., 2022).

La salud es un punto de encuentro donde confluyen e interactúan lo biológico, lo social, lo psicológico, el individuo y la propia comunidad, la política social y la económica; la realización personal y la colectiva denotan el indicador del éxito de una sociedad y sus instituciones de gobierno. Cabe destacar que deriva del propio individuo decidir cómo cuidarse, y si desea mantener y gozar de una buena salud (Espinoza, 2022).

2.6.1.2 Nutrición. La nutrición es el consumo de alimentos en relación con las necesidades calóricas que el organismo necesita para funcionar correctamente. Una buena nutrición es la clave para una buena salud. Esta dieta equilibrada debe combinarse con ejercicio regular(Charis, 2021).

Por el contrario, la mala nutrición puede conducir a una alta susceptibilidad a las enfermedades, causar daños en el desarrollo físico, psicológico y reducir la productividad (OMS, 2015). Fundamentalmente, como parte de una buena alimentación, todo joven debe consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras, pues de esta manera se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades. También deberían disminuir el consumo de altas cantidades de sal y azúcar ya que esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades no comunicables como diabetes e hipertensión arterial (OMS, 2018).

2.6.1.3 Ejercicio físico. Como comportamientos que favorecen el bienestar, el ejercicio es un hábito saludable que consiste en un gasto calórico producido por acción de mover, músculos, huesos y articulaciones, generando en sí actividad física que siendo suficiente y regular puede mejorar el estado general de salud. Se ha demostrado que mantener hábitos y rutinas establecidas de actividad física representa importantes beneficios en salud; ayudando a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, la diabetes, hipertensión, varios tipos de cáncer y enfermedades respiratorias. (Guzmán y Morales, 2019).

La OPS estima que más del 80% de las muertes prematuras anuales en las américas se producen por este grupo de enfermedades. Mantener un peso corporal bajo índices saludables puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general (Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2001).

2.6.1.4 Manejo del estrés. Con el paso de los años y el permanente incremento de la presión y frenetismo social, el estrés ha sido uno de esos factores extrínsecos al ser humano que ha desencadenado una manifestación súbita de casos de pacientes con enfermedades crónicas, enfermedades que hacia la década de los 90 aún no significaban una problemática social. El estrés, consiste en una respuesta generada por nuestro cuerpo mediante una acción de disgusto o inconformidad, esta a su vez afecta el correcto desarrollo de las actividades de rutina; es un hábito no saludable que se puede desaprender para tener una mejor calidad de vida (National Institute of Mental Health, 2018).

El estrés puede ser producto de mantener hábitos de vida no saludable y por factores externos, que a su vez reducidos se podría llegar a un balance y manejo de este hábito, ya que ninguna persona está protegida para no sufrir estrés (Ramos, et ál., 2020).

Radica en una barrera que impide aprovechar los beneficios físicos y reducir la tensión mental, plantearon dos maneras para enfrentar el estrés, el primero se limita a identificar el problema en donde se intenta cambiar la situación y el otro se encarga de disminuir el factor que genera el estrés emocional en vez de intentar activamente de cambiar la situación (Osorio y Cárdenas, 2017).

2.6.1.5 La Importancia del Sueño. Existe una alta relación entre las funciones del sueño, el estado general de salud y el estilo de vida de una persona, afectando directamente su calidad de vida; si bien, el sueño es una manifestación compleja producto de las actividades neurológicas, siendo de gran importancia en cada etapa de la vida, tiene una función reparadora puesto que es esencial para el cuerpo y la mente, ya que permite el descanso y así mismo el cumplimiento pleno de las actividades cotidianas; para los especialistas en neurología se ha considerado fundamental estudiar el desempeño diurno y la salud en general (Ordoñez, et ál., 2018).

2.6.2 Estilos de vida y habilidades sociales

2.6.2.1 Relaciones interpersonales. La relación interpersonal se refiere a la conexión emocional y comunicativa que se establece entre dos o más individuos. Esta relación puede ser de diferentes tipos, como la amistad, el amor, el trabajo en equipo o la familia, y se caracteriza por la influencia que tiene en el comportamiento y las emociones de los involucrados. En la actualidad,

se ha evidenciado que la calidad de las relaciones interpersonales es un factor determinante en la salud mental y física de las personas, así como en su capacidad para afrontar situaciones de estrés y superar obstáculos. Por ello, se han desarrollado diferentes teorías y modelos que buscan explicar cómo se establecen y mantienen las relaciones interpersonales, así como los factores que influyen en su éxito o fracaso (Ramírez y Tesén, 2022).

2.6.2.2 Empatía. La empatía es una habilidad social que permite a los individuos comprender y compartir las emociones, pensamientos y sentimientos de otros seres humanos. Este concepto se ha estudiado desde diferentes disciplinas, como la psicología, la sociología y la neurociencia, y se ha demostrado que está estrechamente relacionado con una variedad de resultados positivos para la salud y el bienestar, tanto a nivel individual como colectivo. Por ejemplo, algunos estudios sugieren que la empatía puede ayudar a reducir la agresión y la violencia, mejorar la comunicación y la resolución de conflictos, y promover la cooperación y el altruismo (Rivera, et ál., 2020).

2.6.2.3 Solución de conflictos. Es un proceso necesario para mantener la armonía y la estabilidad en cualquier grupo social. Se refiere a un conjunto de estrategias y técnicas que se utilizan para resolver disputas y desacuerdos, y que pueden incluir desde la negociación y el diálogo hasta la mediación y la conciliación. En los últimos años, se ha prestado cada vez más atención a la importancia de la solución de conflictos como herramienta para prevenir y reducir la violencia en distintos ámbitos, como la familia, el trabajo y la comunidad. Asimismo, se ha investigado acerca de los factores que influyen en la efectividad de las estrategias de solución de conflictos, tales como la comunicación, la empatía y la resolución de problemas (MIESS, 2018).

2.6.2.4 Bioseguridad. La adopción de medidas de bioseguridad puede contribuir significativamente a un estilo de vida saludable. Además de reducir el riesgo de enfermedades infecciosas, la bioseguridad puede ayudar a prevenir accidentes, lesiones y exposición a sustancias peligrosas. Para mantener una vida saludable, se recomienda también seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y reducir el estrés. Un estilo de vida saludable puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Organización Panamericana de Salud, 2005).

2.6.3 Estilos de vida y medio ambiente

2.6.3.1 Medio ambiente. El medio ambiente es un tema crucial en la actualidad debido al impacto que las actividades humanas tienen sobre él. La manera en que las personas interactúan con el medio ambiente tiene una influencia significativa en la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras. La implementación de hábitos de vida saludable, como el uso de transporte público o bicicleta, la reducción del consumo de energía eléctrica y de agua, y la eliminación de productos plásticos de un solo uso, son acciones importantes para reducir el impacto ambiental de las actividades cotidianas (Zavala, 2018).

2.6.3.2 Contaminación auditiva. La contaminación auditiva es el exceso de sonido que tiene efectos negativos en la salud y el bienestar de las personas. Los efectos de la exposición prolongada a niveles elevados de ruido pueden incluir fatiga, irritación, disminución del rendimiento cognitivo y problemas de sueño (Alfie y Castillo, 2016). Por lo tanto, la adopción de hábitos saludables como la reducción del volumen de los dispositivos electrónicos y el uso de

tapones para los oídos en ambientes ruidosos pueden ayudar a minimizar los efectos negativos de la contaminación auditiva (Morales, 2021).

2.6.3.3 Visual. Visual es una característica esencial en la percepción y la conexión de los seres humanos con el mundo que les rodea. La forma en que los elementos naturales y artificiales se combinan e interactúan en el espacio influye en nuestra forma de experimentar y entender el mundo que nos rodea. Además, prestar atención al ambiente visual puede tener un efecto significativo en nuestra salud física y mental (Sirena, 2019). Por ejemplo, estudios han demostrado que la exposición a entornos naturales puede contribuir a mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y el estrés, y aumentar nuestra capacidad de atención y concentración. En contraste, los entornos urbanos con alta densidad de población, ruido constante y escaso acceso a espacios verdes pueden perjudicar nuestra salud y bienestar. Por lo tanto, el diseño consciente del ambiente visual puede ser una herramienta importante para mejorar la calidad de vida de las personas que viven en zonas urbanas y rurales (Bohórquez, et ál., 2016).

2.6.3.4 Agua. El agua es un recurso fundamental para nuestra supervivencia y bienestar, y su consumo diario puede tener un impacto significativo en el medio ambiente. Adoptar hábitos de vida saludable en relación con el agua es esencial no solo para nuestra salud, sino también para la protección del medio ambiente y la conservación de los recursos hídricos(Jaramillo, 2022).

El consumo de agua debe ser consciente y responsable, teniendo en cuenta su calidad y cantidad. El agua es vital para la salud humana y su consumo adecuado ayuda a prevenir enfermedades y mantener el equilibrio del organismo. Para asegurar una ingesta adecuada de agua, es recomendable beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, evitando el consumo excesivo y desperdicio

de agua. Además, se debe prestar atención a la calidad del agua que se consume, evitando el uso de productos químicos tóxicos que pueden contaminar el agua y afectar la salud humana y animal (OMS, 2022).

En cuanto al medio ambiente, la adopción de prácticas sostenibles y respetuosas con el agua es fundamental para su conservación. El uso de dispositivos de bajo consumo, la reparación de fugas y la implementación de prácticas de riego eficientes son medidas que pueden reducir significativamente el consumo de agua y proteger los recursos hídricos (Zavala Guillen, 2018). Además, la educación y la toma de conciencia sobre la importancia del agua y su impacto en el medio ambiente son esenciales para la promoción de prácticas sostenibles y la conservación del agua (Siesquen , 2019).

2.7 Determinantes sociales de la salud

En el campo de la salud, Lamframboise fue director de planificación del Ministerio de Salud de Canadá, Mark Lalonde, y demostró que los factores fuera del sistema de atención médica tenían un impacto importante en la reducción de la mortalidad. Según el informe Lalonde, publicado en 1974, los determinantes de la salud se clasifican en cuatro categorías principales: biología humana, medio ambiente, estilo de vida y atención sanitaria. Estos determinantes interactúan entre sí y juegan un papel crucial en el estado de salud de las personas y las poblaciones (Lalonde M, 1981).

2.7.1 Estilos de vida

Son todos los comportamientos y elecciones individuales que tienen un impacto directo en la salud. Los estilos de vida saludables, como una dieta equilibrada, la actividad física regular, la abstinencia del tabaco y el consumo moderado de alcohol son fundamentales para mantener y

mejorar la salud. Por otro lado, los estilos de vida poco saludables, como la mala alimentación, la inactividad física, el consumo de tabaco y el abuso de sustancias, aumentan el riesgo de enfermedades y problemas de salud (Lalonde M, 1981).

2.7.2 Medio ambiente o Entorno

El entorno físico, social y económico en el que vivimos tiene un impacto significativo en nuestra salud. Esto incluye la calidad del aire y del agua, la disponibilidad de servicios básicos como la vivienda y el saneamiento, así como la exposición a factores de riesgo ambientales como la contaminación, el ruido y los desastres naturales. El medio ambiente también abarca los determinantes sociales de la salud, como el nivel socioeconómico, la educación, el empleo y la cohesión social (Lalonde M, 1981).

Lalonde señaló que los factores socioeconómicos, como el nivel de ingresos, la educación, el empleo y las condiciones de vivienda, tienen un impacto significativo en la salud de las personas y las comunidades puesto que estos factores influyen tanto en la aparición de enfermedades como en la capacidad de las personas para mantener una buena salud. En su modelo destacó que los aspectos socioeconómicos crean desigualdades en salud, ya que las personas de bajos ingresos y menor nivel educativo suelen enfrentar mayores riesgos para la salud y una menor calidad de vida. Lalonde subrayó la importancia de abordar estas desigualdades y promover la equidad en salud, reconociendo que las mejoras en el estado de salud de la población no pueden lograrse únicamente a través de intervenciones médicas o de atención sanitaria, sino que también requieren acciones en otros sectores, como la educación, el empleo y la vivienda (Lalonde M, 1981).

2.7.3 Biología humana

Este determinante se refiere a los factores genéticos y biológicos que influyen en la salud de una persona. Incluye características como la edad, el sexo, la herencia genética y las condiciones médicas preexistentes. La biología humana establece la base sobre la cual se desarrolla la salud de un individuo, pero no es el único factor determinante (Lalonde M, 1981).

2.7.4 Servicios Sanitarios

Este determinante se refiere a la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los servicios de atención médica. Incluye factores como la disponibilidad de servicios de salud preventiva, el acceso a servicios de atención primaria, la capacitación y competencia del personal de salud, y la disponibilidad de tecnología médica. La atención sanitaria adecuada y oportuna es fundamental para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades, así como para promover la salud en general (Lalonde M, 1981).

2.8 Marco normativo

2.8.1 Ley 100 de 1993

Esta ley reconoce la importancia de la juventud como un sector poblacional clave en el desarrollo del país. Por esta razón, se establecen políticas públicas que buscan fomentar su participación en la sociedad y garantizar su acceso a servicios básicos de calidad, incluyendo educación, salud, trabajo y vivienda. Asimismo, se promueve la protección de los derechos de los jóvenes y se les incentiva para que se involucren en procesos de liderazgo y emprendimiento (Ley100, 1993).

También la ley contempla la importancia de la prevención de la salud en los jóvenes, promoviendo hábitos de vida saludables y la educación para la salud. Se busca fomentar la

prevención de enfermedades y la promoción de la salud mental y emocional de los jóvenes. Asimismo, se garantiza el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva para los jóvenes, y se promueve la educación sexual como un derecho fundamental (Ley 100, 1993).

2.8.2 Resolución 2646 de 2008

El objetivo principal es la protección de la salud y seguridad de los jóvenes trabajadores. Para ello, se establecen medidas especiales que garanticen su empleo en condiciones saludables y seguras. Además, se promueve la formación y capacitación de los jóvenes en materia de salud ocupacional y se les brinda herramientas para prevenir accidentes y enfermedades laborales (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Por otro lado, la resolución también busca fomentar hábitos saludables en el ámbito laboral y promover el autocuidado y la prevención de riesgos para la salud de los jóvenes trabajadores. Se establecen medidas específicas para proteger a este sector poblacional de los riesgos laborales asociados a su edad y se promueve su participación en la promoción de la salud ocupacional (Ministerio de la Protección Social, 2008).

2.8.3 Plan decenal de salud 2012-2021

El Plan de Salud Decenal de Colombia, busca mejorar la salud y la calidad de vida de la población colombiana a través de la implementación de políticas y estrategias que fortalezcan el sistema de salud y promuevan la prevención y el control de enfermedades. Para ello, se propone una serie de objetivos, metas y estrategias enfocadas en diferentes áreas de la salud (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

En el ámbito de la salud sexual y reproductiva, el Plan de Salud Decenal de Colombia tiene como objetivo reducir la mortalidad materna y neonatal, mejorar la atención en salud sexual y reproductiva y promover el acceso a métodos anticonceptivos seguros y efectivos. Se propone, entre otras estrategias, la capacitación de profesionales de la salud en la atención integral de la salud sexual y reproductiva, la promoción de la educación y la información sobre salud sexual y reproductiva, la mejora en la oferta de servicios de salud sexual y reproductiva y la implementación de sistemas de vigilancia epidemiológica (MINSALUD, 2022).

En el área de la salud mental, el Plan de Salud Decenal de Colombia busca mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales y del comportamiento, así como promover la salud mental y el bienestar emocional en la población. Se proponen diversas estrategias, tales como la implementación de programas de educación y concientización en salud mental, la capacitación de profesionales de la salud en la atención integral de la salud mental, la mejora en la oferta de servicios de salud mental y la promoción de entornos saludables y protectores de la salud mental en la comunidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

2.8.4 Plan decenal de salud 2022-2031

El Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 incluye un diagnóstico de la situación de salud, identificando los principales problemas y determinantes de la salud en la población. Se establecen objetivos y metas específicas a alcanzar durante el período de diez años, relacionados con indicadores clave de salud (MINSALUD, 2022).

Además, se definen estrategias y líneas de acción para lograr los objetivos establecidos, abarcando áreas como la prevención de enfermedades, la promoción de la salud, el fortalecimiento de los sistemas de salud y la atención integral. Asimismo, se establece un plan de asignación de

recursos financieros, humanos y logísticos necesarios para la implementación del plan, se destaca la importancia del monitoreo y evaluación en el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031, con el fin de medir el progreso en la implementación del plan y el logro de los objetivos establecidos. Esto permite realizar ajustes y modificaciones según sea necesario, garantizando la rendición de cuentas buscando mejorar la salud y el bienestar de la población a través de estrategias y acciones concretas. Su implementación efectiva requerirá la asignación adecuada de recursos y un seguimiento riguroso de los resultados (MINSALUD, 2022).

2.8.5 Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud

Esta Resolución establece las disposiciones para la promoción y prevención de la salud ocupacional en los lugares de trabajo. Si bien la resolución no se enfoca específicamente en los estilos de vida saludable en jóvenes, sí hace énfasis en la importancia de promover hábitos de vida saludable en la población en general (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

La Resolución establece que la promoción de la salud en el trabajo debe abordar no solo los riesgos ocupacionales, sino también los riesgos derivados de los hábitos de vida poco saludables. Por lo tanto, se deben implementar acciones que fomenten el ejercicio físico, la alimentación saludable, la prevención del consumo de drogas y el manejo del estrés, entre otros. La promoción de la salud también debe involucrar a la familia y la comunidad en general, con el objetivo de crear entornos saludables y seguros para todos (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Asimismo, la Resolución establece que la promoción de la salud debe ser una tarea conjunta entre el empleador y los trabajadores, quienes deben trabajar en equipo para desarrollar estrategias que promuevan hábitos de vida saludable y prevengan enfermedades. Los trabajadores

tienen el derecho y la responsabilidad de participar en las actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo, y el empleador debe garantizar que estas actividades sean accesibles y efectivas para todos los trabajadores. De esta manera, se busca fomentar la cultura de la prevención y la promoción de la salud en la población en general, incluyendo a los jóvenes (Minsalud, 2018).

2.8.6 Resolución 412 de 2000

Es la base para la implementación de programas de salud pública en Colombia. Esta normativa contempla la necesidad de diseñar e implementar estrategias integrales y coordinadas que permitan mejorar la salud de la población, a través de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención integral en salud. Asimismo, esta Resolución define el marco para la organización, planificación, ejecución, seguimiento y evaluación de los programas de salud pública a nivel nacional, departamental y municipal (Ministerio de Salud y Protección Social, 2000). Establece la importancia de la participación comunitaria en la implementación de programas de salud pública, en este sentido, se establecen mecanismos para fomentar la participación efectiva de la comunidad en el diseño, implementación y evaluación de los programas de salud pública, así como en la identificación de necesidades y problemas de salud en sus respectivas comunidades. Asimismo, se busca fortalecer los vínculos entre la comunidad y los servicios de salud, con el fin de mejorar la calidad de atención y garantizar el acceso efectivo a los servicios de salud (Ministerio de Salud, 2000).

2.9 Propiedades Psicométricas

La psicometría es una disciplina que se ocupa de los métodos, técnicas y conceptos asociados con la observación y la tasa de cambio mental (Fernández y Ramos, 2019).

2.9.1 Validación facial

La validación facial se considera parte de la promoción de la validación de contenido, porque se refiere al proceso de evaluar si el contenido de la herramienta puede entender a los encuestados y si su presentación es buena. Este tipo de apoyo es muy importante, si el cuestionario se traduce a un idioma diferente al que se utiliza, ya que las preguntas deben producir el mismo contenido (Quemba, et ál., 2022).

2.9.2 Validación de contenido

La validación de contenido es un proceso esencial en la investigación científica, especialmente en la construcción de instrumentos de medición. Se trata de un procedimiento sistemático que implica la revisión y evaluación del contenido de un instrumento por parte de expertos en el campo de estudio relevante (Santiago y Carcausto, 2019).

La validación de contenido permite garantizar que el instrumento mida con precisión de manera confiable el concepto o constructo que se pretende evaluar. Además, esta técnica también puede ser utilizada para asegurar que el lenguaje y las preguntas utilizadas en el instrumento sean comprensibles y apropiadas para la población objetivo. En definitiva, la validación de contenido es un paso importante en la construcción de instrumentos de medición y puede mejorar la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos en la investigación (Salazar, et ál., 2010).

2.9.3 Validación de constructo

Un constructo se define como una teoría, que permite explicar la relación entre diversas actitudes y conductas. Se requiere un nuevo instrumento de medición ya que no existen escalas que lo midan (Gutierrez, 2010).

2.9.4 *índice de Lawshe*

El índice de Lawshe es una herramienta utilizada en la validación de contenidos para determinar la validez de un conjunto de ítems o elementos que conforman un instrumento. Este índice se basa en la opinión de un grupo de expertos en el tema evaluado, quienes deben calificar cada ítem según su relevancia y claridad. El índice de Lawshe se calcula dividiendo el número de expertos que califican un ítem como relevante por el total de expertos consultados. Se considera que un ítem es válido si obtiene una puntuación igual o superior a 0,78 en el índice de Lawshe. Este índice es ampliamente utilizado en la validación de cuestionarios y escalas en diversas áreas de estudio, incluyendo la salud, la educación y la psicología (Lawshe,1975).

Entre las referencias más importantes del índice de Lawshe se encuentran el estudio original de Lawshe (1975), en el cual se propone la fórmula del índice y se describe su aplicación en la validación de cuestionarios. Además, se destacan estudios posteriores que han utilizado el índice de Lawshe para validar instrumentos de medición en diversas áreas, como el estudio el cual se utilizó el índice para validar un cuestionario sobre bienestar psicológico en estudiantes universitario (Lawshe,1975).

El índice de Lawshe establece que se requiere un mínimo de tres expertos para realizar la evaluación de los ítems. Sin embargo, es recomendable contar con un número mayor de expertos para obtener resultados más confiables y representativos. En la práctica, se suelen utilizar entre cinco y diez expertos, aunque esto puede variar dependiendo del contexto y la naturaleza del estudio. Es importante asegurarse de que los expertos sean verdaderamente competentes y tengan conocimientos relevantes en el tema evaluado para obtener resultados más precisos y válidos (Lawshe,1975).

3. Objetivos

3.1 *Objetivo general*

Validar la herramienta educativa “el ABC de los 5 pasos para adquirir hábitos de vida saludable” por expertos dirigida a jóvenes, la cual se realizará en la universidad Santo Tomás seccional Floridablanca en el año 2023.

3.2 *Objetivos específicos*

- Caracterizar a los expertos que van a realizar la validación de herramienta educativa.
- Creación de una herramienta de educativa sobre hábitos de vida saludable a la población universitaria.
- Documentar índice de validación entre los expertos que validan la ruta.

4. Materiales y métodos

4.1. Tipo de estudio

En la presente investigación se realizó un estudio de pruebas diagnósticas de fuente primaria cuya finalidad es validar según expertos el tema de hábitos de vida saludable en jóvenes, la cual se realizó en la Universidad Santo Tomás (Barrios, et ál., 2020).

4.2 Selección y descripción de los participantes

4.2.1 Población

La población de este estudio estuvo conformada por un grupo focal de tres expertos especialistas en hábitos de vida saludable que realizarán la validación facial de la herramienta didáctica en la Universidad Santo Tomas (Arias, et ál., 2016).

4.2.2 Muestra

Se tuvieron en cuenta el listado de profesionales de la división de ciencias de la salud de la universidad Santo Tomás por cada área a estudiar, un profesional en cultura física, deporte y Recreación, una magister en Epidemiología y una odontóloga magíster en evaluación en educación.

4.2.3 Tipo de muestreo

En esta investigación se implementó un muestreo no probabilístico de conveniencia donde se validó una herramienta didáctica de estilo de vida.

4.3 Criterios de selección

4.3.1 Criterios de inclusión

- Expertos en salud que estén vinculados en la Universidad Santo Tomás.
- Expertos que cuenten con el nivel de formación apto para la validación de la herramienta educativa.
- Expertos que cuenten con la disponibilidad de tiempo para el análisis y revisión de la herramienta.

4.3.2 Criterios de exclusión

- Profesionales que no participen en todas las etapas de la validación
- Profesionales que no estén capacitados para evaluar el tema de validación

4.4 Variables

En este estudio se tuvo en cuenta variables sociodemográficas cualitativas tales como sexo, nivel de formación, redacción, pertinencia, estructura, lenguaje y cuantitativas como la edad (ver Apéndice A).

4.5 Instrumento de recolección

El instrumento de recolección de datos para esta investigación tuvo dos apartados, la primera parte estuvo conformada por los datos personales de los expertos que participaron en este estudio tales como nombre, edad, sexo, nivel de formación, profesión y área de posgrado. En la segunda parte se evaluaron los pasos que conforman la herramienta educativa en el cual se tuvo en cuenta lenguaje, pertinencia, escritura, redacción en la que los expertos tendrán que responder con una sola opción si la respuesta es sí escribirán (0) y si la respuesta es no (1) en caso de que los expertos vean que los ítems no son suficientes para evaluar la dimensioe pueden agregar el ítem en el cuadro de observaciones (Barrera, et ál., 2015) (ver Apéndice B).

4.6 Procedimiento

La ruta de aprendizaje de estilos de vida saludable necesitó la validación por parte de expertos, por lo tanto, se solicitó personal de La Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga una validación por parte del personal de esta dependencia que se crea idóneo, capacitado y experto

para poder integrarlos en la validación de la ruta, estos expertos realizaron sus posteriores correcciones para seguidamente llevar el cuestionario a una validación exitosa.

Se inició con la solicitud del listado de docentes de la División de Ciencias de la Salud de la universidad a Bienestar Universitario, para seleccionar los expertos, luego se escogió a los profesionales que cumplen con los requisitos de inclusión para la validación de la ruta de aprendizaje de estilos de vida saludable. Posteriormente se invitó a los expertos a un salón el cual se solicitó previamente a la Facultad de Odontología, se expuso el tema para motivar a los expertos en la participación del estudio, después se firmaron los consentimientos informados acorde con la participación en el estudio y utilizando la metodología Delphi con grupos focales se calcularan los índices de Lawshe para determinar los ítems que deben ser eliminados o modificados. El primer grupo fue focal por trabajo individual no se vio necesidad de realizar otro grupo ya que el índice de Lawshe era mayor a lo indicado por esta metodología.

4.7 Pruebas estadísticas

En el análisis estadístico se tuvo en cuenta las variables cualitativas como: sexo, profesión, nivel de formación, área de posgrado las cuales permitieron caracterizar a los expertos que realizaron la validación ejecutando un análisis univariado, donde se calcularon las frecuencias absolutas y porcentajes en las cualitativas, para las variables cuantitativas como la edad se ejecutaron media o mediana con rango estándar y rango intercuartílico (Ortiz, 2013).

El análisis del estudio se realizó con método de Lawshe el cual permitió conocer el grado de validez facial de la herramienta educativa ya que se tuvo en cuenta a los participantes para conocer el dominio de contenido de las variables a medir, se tuvieron en cuenta variables como validación de lenguaje, pertinencia, escritura y redacción (Rubio y Berlanga, 2012).

4.8 Consideraciones éticas

Para este análisis de investigación se consideró la Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, en el que se localizan las reglas científicas que poseen por objeto instituir los requerimientos para el proceso de la actividad investigativa en salud, esta indagación cumplió con todos los principios éticos establecidos, que avalan el respeto a la dignidad y defensa a los derechos y bienestar de las personas que participaran en el estudio (República de Colombia. Ministerio de Educación, 1993).

Este estudio se consideró como un estudio sin riesgo, ya que se emplearon técnicas documentales, las cuales no requieren de ninguna intervención que incluyera modificaciones biológicas fisiológicas y sociales de los individuos ya que objeto de recolección fue una encuesta que busca validar la ruta de aprendizaje por parte de los expertos (República de Colombia, 1993).

5. Resultados

5.1 Caracterizar a los expertos que van a realizar la validación de la ruta

Para la validación de la herramienta de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable se tuvieron en cuenta tres expertos cada uno, de un área diferente de Epidemiología, Promoción y Prevención, Cultura Física, de los cuales la mayoría fueron del sexo femenino en un 66,7% (2) y con una edad media de 47,3 (DE 14,8) (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los expertos que realizaron la validación

Variable	n (%) M (SD)	IC 95%
Sexo		
Femenino	2 (66,7)	0,94-99,1
Masculino	1 (33,3)	0,84-90,5
Edad (años)	47,3* (14,8)**	31-60***

Nivel educativo		
Pregrado	1 (33,3)	0,84-90,5
Especialista	1 (33,3)	0,84-90,5
Maestría	1 (33,3)	0,84-90,5

Nota: *Media**Desviación estándar ➡Valores mínimo y máximo

5.2 Creación de una herramienta de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable a la población universitaria

Para el desarrollo de la herramienta didáctica se tuvo en cuenta la información de la ruta: “CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES. ¡Si se puede!”, creada por la doctora Liliana Manrique Méndez, teniendo presente los objetivos de la herramienta sin perder la animación y colores necesarios para capturar la atención del público al que fue dirigido. Previamente se siguió el proceso para aprobación, edición y divulgación del material de enseñanza de la universidad Santo Tomás, la cual ha sido el fundamento principal para crear una herramienta didáctica que permitiera la validación facial de los cinco pasos que la mencionada guía sugiere en su capítulo 3. En la actualidad la guía ha superado la aprobación tanto de la unidad de gestión curricular como del consejo de división salud de la Usta, por lo que pasó a diseño y edición. (Manrique, M.L.2022 ¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede! Bucaramanga. Colombia. USTA).

La Guía Educativa se proyecta como un documento innovador que reúne diferentes aspectos tanto legales, como técnicos y experimentales de la temática en torno a estilos de vida saludable. Es así como en su capítulo uno se encuentra el Marco Normativo y el Marco Teórico, en el capítulo dos los ciclos de vida y lo que la autora denomina los Cinco Elementos Infalibles para adquirir y hábito saludable. En el capítulo 3 se abordan a modo de ciclos que se han de repetir, cinco pasos que otorgarían al joven la dimensión consciente e inconsciente de la vida saludable.

ya en el capítulo 4, se dan orientaciones para que cada persona se anime a crear una ruta propia, basada en lo que ha encontrado en la Guía, en su propia persona y en las metas que este

dispuesto a realizar. Es precisamente, lo que los investigadores del presente estudio desean realizar en cuanto no solo a crear una herramienta didáctica que le facilite a otros jóvenes su comprensión, si no que además obtener de expertos su validación facial.

En su quinto y último capítulo la Guía Educativa señala fundamentos bíblicos que respaldan la importancia no solo de ser saludable, sino también de que ese camino requiere de orientaciones y de un orden armonioso. También se aprecia comentarios de estudiantes tomasinos que han sido llamados a poner en entendimiento y práctica rutas de estilos saludables, dado que a través de un proyecto transversal del espacio académico Salud Pública, han conocido, analizado y comprendido el espectro que gira en torno a los hábitos y estilos saludables, desde las perspectiva de persona, familia y profesional."

El material fue desarrollado en la plataforma Canva, la cual permitió visualizar el contenido de manera gratuita, dicha visualización toma alrededor de 5 a 10 minutos comprendiendo esta herramienta educativa, la estructura de herramienta educativa consta de cinco pasos para el desarrollo de esta ruta. La Guía Educativa ¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¿Si se puede!, aporta cinco pasos para estructurar un hábito saludable. El primer paso se le dio el nombre de Información, en el cual se realiza la búsqueda de la teoría, materiales científicos y de apoyo que ayuden a los jóvenes a instruirse en el hábito que desean mejorar o adquirir para mejorar su calidad de vida, es de suma importancia resaltar que cada ser es único e irrepetible, por tanto, es consecuente enfocarse en su propia realidad, el autoevaluarnos ayuda a despertar nuestra conciencia, habilidades, miedos, alcances para así aceptarse y quererse así mismo.

El segundo paso es la Línea Base se inicia creando un nuevo elemento con actitud positiva, poniendo toda la buena energía y optimismo, también encontrar el propósito para así mismo diseñar las metas y tener la motivación para la creación del hábito. El tercer paso es el Plan de

Acción, mantener vigente los principios, metas y objetivos que se están organizando. Por otro lado, en el cuarto paso es la Ejecución y Resultados, para tener en cuenta la disciplina y constancia con la que se está realizando por lo que lo planteado debe insistir, persistir, resistir y nunca desistir, indica no olvidar darse usted mismos mensajes de ánimo, ayudarán mucho en el procedimiento para terminar la ruta; cada día va a creer un poco más en usted mismo. Por último, el quinto paso es Evaluación, retroalimenta y se inicia un nuevo ciclo mejorando cada vez más el hábito que se quiere hacer.

A continuación, se muestra el link de acceso al material educativo e imágenes de la herramienta creada.

https://www.canva.com/design/DAFhTeCBNy4/K3DOLyMZX8SWUeEuFEcbg/edit?utm_content=DAFhTeCBNy4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=s
harebutton

Figura 1. Imágenes del material educativo creado



5.3 Documentar índice de validación entre los expertos que validan la ruta

Para la validación de la herramienta didáctica se aplicó el índice de Lawshe el cual consiste en la conformación de un grupo de expertos los cuales tuvieron los conocimientos, habilidades y competencias para evaluar cada ítems del instrumento, después de que cada experto haya analizado la herramienta educativa de la ruta a través de la observación sobre cada paso y si la respuesta era positiva se escribía sí (0) y si la respuesta era negativa con un no (1), después con las respuestas se establece un total de coincidencias esperando que el consenso sea superior al 50% para poder efectuar la validación y se tuviera un puntaje superior a 0,78 según el método de lawshed (Lawshe,1975). (Tabla 2). Además, los expertos realizaron sugerencias de aspectos gráficos con respecto a el manejo de los colores y la animación (Tabla 3).

Tabla 2. *Resultados de validación del material educativo diseñado*

ITEM	Indice Lawshe
Paso 1: Infórmate	0,83
Paso 2: Diseña sus metas	0,83
Paso 3: A seguir planeando	0,66
Paso 4: Hágalo actúe y compórtese	0,83
Paso 5: Evaluar y compensar	0,83

Tabla 3. *Sugerencias realizadas por los evaluadores*

Ítem	Sugerencias		
	Experto 1	Experto 2	Experto 3
Paso 1	Cambiar el color de letra amarillo a rojo oscuro, animar los ítems con la voz	Disminuir número de cualidades y aspectos por mejorar	Considero modificación del color de la letra (amarilla)
Paso 2	Resaltar el # con otro color, animar los ítems con la voz	Frase motivadora hacerla en un color que resalte más, la imagen del extremo abajo "chulee" 2 pasos no 3	Organizar mejor los párrafos (especial # 2)

Ítem	Sugerencias		
	Experto 1	Experto 2	Experto 3
Paso 3	Recibir textos con las palabras claves, animar los ítems con la voz	Imagen "Canva" evitar que salga en un trasfondo "publicitario"	Cambiar un poco la parte de amarillo y colocar alguna viñeta para diferenciar
Paso 4	Lema en otro color	Último párrafo quitar "lema". incluir lema completo, insista, persista y nunca desista	
Paso 5	Las palabras claves del lema, más volumen en la voz	La imagen del extremo abajo "chulee" 5 pasos no	7

6.Discusión

A partir de los hallazgos del presente estudio analizado por los investigadores, se pueden destacar los siguientes aspectos:

La promoción de estilos de vida saludables en jóvenes es un tema de gran relevancia en la salud pública. La validación facial se presenta como una herramienta didáctica prometedora en la promoción de estilos de vida saludables en jóvenes, tal como lo resalta (Neira y Pulgarín, 2020). Su capacidad para generar una conexión emocional y captar la atención de los jóvenes la convierte en un enfoque efectivo para transmitir mensajes relacionados con la salud, esto en concordancia con el estudio realizado por (García y Cobo, 2022). En el cual se destaca la importancia de diseñar una herramienta educativa para fomentar la adopción de hábitos saludables en los jóvenes, reconociendo la influencia de los determinantes de la salud que son Biología humana ,medio ambiente, estilo de vida y servicios de salud (Mundial, 2020).

Por otra parte, al comparar la herramienta didáctica desarrollada en este trabajo, con otras herramientas utilizadas en estudios previos. Tal como en el caso del estudio realizado en el

continente americano (De La Cruz, et ál., 2022).A través del cual se validó el cuestionario de Estilo de Vida Saludable (EVS) en población universitaria y se implementó una intervención educativa para promover hábitos saludables en dicha población. La intervención consistió en una serie de charlas y talleres enfocados en temas de nutrición, actividad física y hábitos saludables en general. Aunque en ese estudio se utilizó una herramienta diferente, la intervención educativa se enfocó en promover hábitos saludables en una población universitaria similar a la de este trabajo(De La Cruz, et ál., 2022).

Por otra parte, la experiencia de (Carriazo,et ál.,020) .Evaluó la efectividad de una intervención educativa basada en el modelo transteórico de cambio de comportamiento para promover hábitos saludables en adolescentes. Esta intervención consistió en sesiones educativas y talleres sobre actividad física, nutrición, sueño y manejo del estrés. Los resultados mostraron una mejora significativa en los hábitos saludables de los adolescentes participantes. Sin embargo, es importante destacar que este tipo de intervenciones requieren una inversión de tiempo y recursos significativos, y su efectividad puede disminuir a largo plazo sin un seguimiento adecuado. En general, se puede concluir que las herramientas didácticas y las intervenciones educativas pueden ser efectivas para promover hábitos saludables, pero se deben realizar evaluaciones rigurosas y adaptarlas a las necesidades específicas de cada población objetivo (Carriazo,et ál., 2020).

Cabe desatacar además que el presente estudio tuvo la necesidad de crear una herramienta didáctica, a través del diseño de un material educativo enfocado en el área de salud y a jóvenes, se validó por expertos que se definió si todo el contenido que se le está brindando a una persona que no tiene el suficiente conocimiento del tema, es adecuado, completo y de fácil comprensión para que exista una verdadera educación del tema que se quiere dar a conocer en la población. en

síntesis, ambos estudios coinciden en la relevancia de fomentar hábitos saludables en la población joven (Hernández, 2014).

Por otra parte, al realizar un análisis comparativo, respecto al análisis planteado por (Varela,et ál., 2016) y este reconoce que los hábitos adquiridos durante la infancia y la adolescencia juegan un papel determinante en la configuración del estilo de vida de los jóvenes, pudiendo ser saludables o nocivos y enfatiza la importancia de generar o adquirir hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida.

En base a lo anterior enfatiza la importancia de los hábitos alimentarios, la actividad física, las relaciones emocionales, la espiritualidad, el consumo de sustancias, los comportamientos sexuales y la educación (Varela, et ál., 2016).

De acuerdo con (Solera y Gamero, 2019). Respecto a su análisis de hábitos de vida saludable, resalta en particular sobre la importancia de los alimentos saludables en la prevención de enfermedades y para obtener una visión más amplia del tema de investigación Se relaciona la información de la herramienta didacta sobre alimentación pero adamas, se identifica que su estudio se enfoca en los nutrientes y sustancias beneficiosas presentes en dichos alimentos, que van más allá de su valor nutricional básico. Destaca que consumir el tipo adecuado de alimentos puede prevenir o reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta, así como mejorar funciones fisiológicas específicas. El enfoque está en la calidad nutricional de los alimentos y su impacto directo en la salud (Solera y Gamero , 2019).

Por tanto, el realizar la herramienta didáctica educativa conlleva a facilitar una mejor información adecuada para los jóvenes, la opinión de los evaluadores expertos conformados por, profesional de actividad física, una especialista en epidemiología y una odontóloga especialista en

promoción y prevención permitió realizar las correcciones apropiadas por las opiniones emitidas con respecto a la herramienta didáctica.

La herramienta didáctica realizada permitió ver los errores en donde cada uno dio sus puntos de vista de acuerdo con su especialidad dando pautas para una mejora estructura, mejorando su forma y ser más llamativo para el lector, esto dio pautas concisas de mejora lo cual coincide con (Trigo, 2015).

Es necesario señalar la limitación de este trabajo en la cual se requiere una validación por parte de los jóvenes para determinar si el material educativo es comprensible y útil en su vida diaria para mejorar sus hábitos de vida saludable y ampliar su conocimiento. Además, es importante probar la efectividad del material para la sociedad. La integración de las experiencias individuales y los valores de la población juvenil también es esencial para considerar sus preferencias y expectativas, tal como lo resalta (Corresponsal, et ál., 2019) en su estudio sobre la validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. En su investigación, los autores llevaron a cabo un análisis exhaustivo de la herramienta de evaluación, considerando aspectos como la consistencia interna, la estabilidad temporal y la correlación con otros indicadores de salud. Al incluir a estudiantes universitarios en su muestra, pudieron evaluar la aplicabilidad del cuestionario en una población similar a la de nuestro estudio, lo que refuerza la relevancia de considerar los resultados obtenidos en su investigación al analizar la efectividad de nuestra herramienta didáctica en la promoción de estilos de vida saludables (Corresponsal, et ál., 2019).

6.1 Conclusiones

Una vez realizado el proceso de validación de la ruta de hábitos de vida saludable, se concluyen los siguientes aspectos.

- Los perfiles de los expertos seleccionados cumplen con formación, idoneidad y experiencia necesaria para adelantar el rol respectivo, al estar representados por profesionales de área asociadas a la epidemiología, especialidad en promoción y prevención de la salud y de cuidado de la salud y estado físico, permitiendo de esta manera concentrar los criterios holístico y certeros necesarios para adelantar un diseño que este abierto a los criterios que pueden requerir la implementación de una ruta de hábitos de vida saludable, esto, es problemas de salud, problemas de drogadicción, malos hábitos de higiene, sedentarismos, alcoholismos, entre otros.
- Respecto al contenido y la calidad del diseño desarrollado de la ruta de atención, se puede afirmar que, de acuerdo a los criterios de los expertos, en términos del indicador lawshe, se puede considera que el material didáctico desarrollado a través de la herramienta educativa es pertinente y puede ser aplicable como estrategia de promoción de hábitos de vida de saludable, adaptable en diversos contextos de afectación del bienestar de las personas.
- A partir de la aplicación instrumental en el proceso de validación posterior, se pudo constar el cumplimiento de los criterios de lenguaje, pertinentica, estructura y redacción, que corresponde a las dimensiones mínimo necesarios para garantizar la pertinencia del material desarrollado y dar paso a la viabilidad de su implementación como estrategia formal de promoción de hábitos de vida saludable enmarcados a través de una ruta integral e integradora.

- La herramienta consolidada guarda los contenidos de forma y fondo ajustado bajo los criterios y recomendaciones generados por los expertos, el cual se materializa a través de un contenido audiovisual, concebido desde una perspectiva generalizada y abierta a generar conciencia sobre los pasos a seguir para superar círculos vicios que afecten la calidad de vida o dificulten la aplicación de hábitos de vida saludable en las personas.

6.2 Recomendaciones

A partir del desarrollo de la presente investigación y acorde a los hallazgos y aportes encontrado en el proceso de validación de la ruta de estilos de vida saludable, se plantean las siguientes recomendaciones.

- En el desarrollo de futura experiencias de investigación se recomienda integrar a los equipos de expertos la inclusión de diversas disciplinas que permiten concertar aspectos integrales que inciden en el bienestar que genera en las personas el tener hábitos de vida saludables, de tal manera que se tenga una visión ontológica, axiológica, morfológica, anatómica, fisiológica y psicológica, esto es, la inclusión de profesionales con conocimientos especializados en el área de la salud, psiquiatra, psicología, antropología, cuidado físico, psicología y/o sociología.
- Se hace necesario tener en cuenta que la experiencia previa de los expertos validadores en este tipo de ejercicios, y además en su implementación permitirá tener una visión holística y certera del proceso de su implementación y mayores efectos en su promoción y divulgación.
- Dada la viabilidad de la ruta, establecida a través de los criterios de los expertos, esta puede implementarse a través de los programas de bienestar Universitarios, para lo cual se

recomienda establecer secciones específicas de acuerdo a la problemática que afronta la población universitaria, ya sea en aspectos emocionales, psicológicos o económicos que afecte su permanencia o su rendimiento académico, en este sentido su implementación ameritaría la contextualización de la diversidad de situaciones que han de afrontar los estudiantes y aun se podría hacer extensiva a diversos estamentos que también pueden incurrir en círculos viciosos que afectan su calidad de vida y el desempeño de su rol en la comunidad académica.

- Teniendo en cuenta que el marco de la presente experiencia de investigación, se generó una herramienta educativa en entorno virtuales, con fines de hacer extensivo la placabilidad de la ruta de atención en primera instancia al estamento de la Universidad Santo tomas, quedando abierta a aplicarse a las comunidades que lo requieran, constituyendo se de esta manera en un aporte, como estrategia pedagógica generada a partir del desarrollo de este proyecto, cuya aplicación ha de ser objeto de implantación por la división de ciencias de la salud y de sus grupos y semilleros de investigación.
- A criterio de los investigadores se recomienda adelantar pruebas piloto a grupos focalizados de estudiantes a fin de evaluar la efectividad de la herramienta, para adelantar ajustes posteriores antes de su lanzamiento oficial.
- Se hace necesario de manera previa en la implementación del proceso de validación, el establecer un protocolo de evaluación claro y detallado para la validación de la ruta por parte de los expertos, incluyendo criterios de evaluación precisos y definidos.

Referencias

- Alegre, Dra. E. O. (2015). Hábitos De Vida Saludable. *Mapfre-canal salud*, 1.
- Alfie Cohen, M., & Salinas Castillo, O. (2016). Ruido en la ciudad. Contaminación auditiva y ciudad caminable / Noise in the city. Acoustic pollution and the walkable city. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 32(1). <https://doi.org/10.24201/edu.v32i1.1613>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2). <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Barrera-Barrera, R., Navarro-García, A., & Peris-Ortiz, M. (2015). El papel de la invarianza factorial en la validación del constructo calidad de servicio electrónico. *Revista Europea de Dirección y Economía de la Empresa*, 24(1). <https://doi.org/10.1016/j.redee.2014.07.001>
- Barrios Córdova, A., Vaquera Huerta, H., Romero Padilla, J. M., Crossa, J., & Burguete Hernández, E. (2020). Estudio comparativo de técnicas de optimización multirespuesta en diseños experimentales. *Ingeniería Investigación y Tecnología*, 21(2). <https://doi.org/10.22201/fi.25940732e.2020.21n2.016>
- Bennassar, M. (2015). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. *Universitat de les Illes Balears*.
- Bohórquez, M. O. T., Chavarro, S. Y. C., Cortes, D. C. C., & Giraldo, H. H. (2016). El Concepto de Ecología Visual. *Revista Facultad de Ciencias Básicas*, 5(1-2).
- Carriazo Díaz, C., Perez Reyes, M., & Gaviria Bustamante, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Esp. 3).
- Charis, G. (2021). Tendencias En Nutrición Personalizada. *Elsevier*.

Contaminación auditiva en los centros de diversión y la vulneración del derecho a vivir en morales.

(2021). *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5).

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.902

Corona Salazar, K. L. (2020). Estilo de vida saludable en estudiantes del área de la salud: Revisión sistemática. *Facsá*, 1(1).

Corresponsal, A., Carcausto, W., & Santiago-Bazán, C. (2019). 23 Health Care & Global Health. *Care & Global Health*, 3(1).

Cruz Rojas, G. A., Garzón Castro, D., & Arboleda, L. C. (2022). Estudios de la práctica de enseñanza desde el enfoque documental de la didáctica. *Revista Boletín Redipe*, 11(08).
<https://doi.org/10.36260/rbr.v11i08.1867>

De La Cruz-Vargas, J. A., Chacón-Andrade, E., Pérez, M. A., Torres-Malca, J. R., Vera Ponce, V., Durón-Ramos, M. F., Amador-Ahumada, C. E., Ripoll, L. D., & Pérez, K. J. (2022). Validez y confiabilidad de un cuestionario de cambios en estilo de vida en estudiantes de seis universidades del continente americano. *Entorno*, 1(73).
<https://doi.org/10.5377/entorno.v1i73.14414>

Escobar, A. A., Manuel, J., Gallego, B., Ferney, J., Jiménez, O., Polanco, S. O., & Gómez, R. (2015). Creencias, hábitos y estado de salud oral en estudiantes de una institución educativa en la ciudad de Pereira en el 2014. *Revista CES Salud Pública*, ISSN-e 2145-9932, Vol. 6, Nº. 2, 2015, págs. 2-2, 6(2).

Escobar Jurado, S. I., Egea Arciniegas, T. G., Leal Bolaño, N. L., & Aguilera Cuenca, H. (2021). Estilos de aprendizaje: Tendencias y ruta para cualificar la práctica pedagógica. En *Estilos de aprendizaje: Tendencias y ruta para cualificar la práctica pedagógica*.
<https://doi.org/10.22490/9789586517614>

- Espinoza Portocarrero, M. (2022). La investigación científica. *Interciencia médica*, 12(4).
<https://doi.org/10.56838/icmed.v12i4.111>
- Esteban Rivera, E. R., Callupe Becerra, S. F., Rojas Cotrina, A. R., & Cámara Acero, A. A. (2020). Empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(2). <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1319>
- Feixa Pàmols, C. (2020). Identidad, Juventud y Crisis: el concepto de crisis en las teorías sobre la juventud. *Revista Española de Sociología*, 29(3-Sup2).
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.72>
- Fita, E. G., María, J., & Moreno, Q. (2021). LUCÍA APARICIO CHOFRÉ ET AL. Los ODS como instrumento de aprendizaje: una experiencia... *REVISTA DE EDUCACIÓN Y DERECHO. EDUCATION AND LAW REVIEW I NÚMERO EXTRAORDINARIO OCTUBRE 2021 FECHA DE ENTRADA*.
- García Álvarez, D., & Cobo - Rendón, R. (2022). Psicología positiva aplicada a la educación como herramienta para la construcción de una cultura de paz y bienestar en el centro educativo. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(1).
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i1.1622>
- García García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 8(10). <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i10.833>
- González, R. V., & Sánchez Mora, A. (2017). RESPONSABLE DE LA PUBLICACIÓN. *Habilidades para la vida*.
- Granda Asencio, L. Y., Espinoza Freire, E. E., & Mayon Espinoza, S. E. (2019). Las TIC como herramientas didácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Conrado*, 15(66).

- Guerrero Alcedo, J. M., Sánchez Angulo, J. G., & López Guerra, V. M. (2020). Efecto de los factores protectores sobre los estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular: un análisis de ruta. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6233>
- Guerrero, L; León, A. (2010). Estilo de vida y salud: Un problema socioeducativo. *Educen*.
- Gutierrez, E. (2010). Construcción De Instrumentos De Estrategias De Estudio, Autorregulación Y Epistemología Personal. Validación De Constructo. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(1).
- Guzmán, A., & Morales, G. (2019). Ejercicio físico con con - ciencia. *reponame:Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional*.
- Hernández, J. (2014). La ruta de la educación y comunicación para la salud. En *Instituto PROINAPSA de la Universidad Industrial de Santander*.
- Hidalgo Andrade, P., Cañas Lerma, A. J., & Cuartero Castañer, M. E. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>
- Ibarra-Mora, J. L., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1). <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Influencia de herramientas virtuales en el desarrollo de competencias digitales. (2021). *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.759
- Jaramillo, H. (2022). El agua. En *Aguateros*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2kjcwk8.4>

- Lalonde M. (1981). 1. Lalonde Report 1976. *New perspective on the health of Canadians a working document. Minister of supply and services.*
- Larzabal-Fernandez, A., & Ramos-Noboa, M. I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). *Ajayu* , 17(2).
- López Rodríguez, B. G., & Delgado Jacobo, D. P. (2017). Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas sueño y exceso de peso en la población universitaria en el año 2017. *Psic-Obesidad*, 7(28). <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2017.7.28.80732>
- Marin Aranguren, E. M. (2009). OING y derechos humanos en Colombia. *Colombia Internacional*, 62.
- Mata-Ordoñez, F., Carrera Bastos, P., Domínguez, R., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 11. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3437>
- Mercado Borja, W. E., Guarnieri, G., & Rodríguez, G. L. (2019). Análisis y evaluación de procesos de interactividad en entornos virtuales de aprendizaje. *trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 11(20). <https://doi.org/10.22430/21457778.1213>
- MIESS. (2018). Guía Para La Solución De Conflictos. *Ministerio de Inclusión Economica y Social*.
- Ministerio de de Salud y Protección Social. (2013). ABC del Plan Decenal de Salus Pública. Colombia 2012-2021. *Imprenta Nacional de Colombia*.
- Ministerio de la protección social. (2008). Resolucion 2646 de 2008. *Servicio civil*, 2008(Julio 30).
- Ministerio de Salud. (2000). Resolución 412 de 2000. *Ministerio de Salud*, 2000(Febrero 25).
- Ministerio de Salud Y protección Social. (2000). Resolucion Numero 412 De 2000. *Resolucion Numero 412 De 2000*, 2000(Febrero 25).

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Plan Decenal para el Control del Cáncer en Colombia, 2012-2021 - Resolución 1383 de 2013. *2013-05-02*.

Ministerio de salud y protección social. (2018). *Resolución 3280 del 2018*. República de Colombia.

Minsalud. (2018). Resolución número 3280 de 2018. *Ministerio de salud y protección social*.

MINSALUD, M. de salud y protección social. (2022). Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031. *Plan decenal de salud pública 2022-2031*, 32.

Montenegro, G. (2011). Un nuevo enfoque de la salud oral : una mirada desde la salud pública A New Approach to Oral Health : A Public Health Perspective. *Universitas Odontológica*, 30(64).

Morales, M., Gómez M., V., García R., C., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 14-24. <https://doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

Mundial, L. C. (2020). cuatro Determinantes de la salud Lalonde. *Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020*.

National Institute of Mental Health. (2018). 5 Cosas que usted debe saber sobre el estrés. *5 Cosas que usted debe saber sobre el estrés*.

Neira, M., & Pulgarín, E. (2020). La Innovación Educativa como herramienta pedagógica en el proceso de enseñanza-aprendizaje en tiempos de pandemia de la Unidad Educativa Fiscal José Jesús Ocampo Salazar. 593 *Digital Publisher CEIT*, 6(1). <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.425>

Olivares, S. R. (2007). EL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS. UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA TRANSFORMAR LA UNIVERSIDAD. *esm.ipn.mx*.

OMS. (2018). OMS | Nutrición para la salud y el desarrollo. *WHO*.

OMS. (2020a). Covid-19: Cronología de la actuación de la OMS. En *Organización Mundial de la Salud*.

OMS. (2020b). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário. *World Health Organization*.

OMS. (2022). Agua para consumo humano. *Organización mundial de la salud*.

ONU. (2021). Juventud | Naciones Unidas. *Informe Mundial de la Juventud*.

OPS/OMS. (2018). Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. En *Ops*.

Organizacion Panamericana de Salud (OPS). (2005). *OPAS/OMS | Bioseguridad y mantenimiento*. El 25 de mayo de 2005, la 58 Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Resolución WHA58.29, .

Organizacion Mundial de la Salud. (2015). *OMS | Nutrición*. OMS.

Organizacion Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(9).

Organización Mundial de la Salud. (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. *OMS*.

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2017). OMS | Salud mental. *WHO*.

Organización Panamericana De La Salud, & Organización Mundial De La Salud. (2001). La enfermería de salud pública y las funciones esenciales de salud pública: bases para el ejercicio profesional en el siglo XXI. *Programa de Organización y Gestión de Sistemas y Servicios de Salud HSO*.

Organizacion Panamericana de Salud (OPS). (2022). Enfermería - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. *Organización Panamericana de la Salud*.

- Ortiz Segarra, J. (2013). Análisis estadístico/ statistical analysis. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 31(1).
- Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1). <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Peñafiel, C., Ronco, M., & Echegaray, L. (2016). ¿Cómo se comportan los jóvenes y adolescentes ante la información de salud en Internet? = How young people and teenagers behave towards health information in the Internet? *REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD*, 0(0). <https://doi.org/10.20318/recs.2016.3444>
- Quemba-Mesa, M. P., Vega-Padilla, J. D., Rozo-Ortiz, E., Ramos-Hernández, L. J., & Riaño-López, O. L. (2022). Diseño y validación del cuestionario de autocuidado preventivo del pie diabético NAPD. *Revista Ciencia y Cuidado*, 19(3). <https://doi.org/10.22463/17949831.3306>
- Ramírez Agurto, J. N., & Tesén Arroyo, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. *TecnoHumanismo*, 2(3). <https://doi.org/10.53673/th.v2i3.113>
- Republica de Colombia. (1993). Resolucion 008430 de 1993. *Republica de Colombia Ministerio de Salud*, 1993.
- Republica de Colombia. Ministerio de Educación. (1993). *Resolucion N° 008430 de 1993*. Republica de Colombia Ministerio de Salud.
- Rios Saldaña, M. R. (2015). Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios : una mirada con perspectiva de género 8. *Alternativas en psicologia, Especial*.
- Roa-Banquez, K., & Martínez-Barrera, C. (2020). Diseño de un ambiente virtual de aprendizaje soportado en los estilos de aprendizaje. *Virtu@lmente*, 8(2). <https://doi.org/10.21158/2357514x.v8.n2.2020.2761>

- Rubio Hurtado, M. J., & Berlanga Silvestre, V. (2012). Cómo aplicar las pruebas paramétricas bivariadas t de Student y ANOVA en SPSS . Caso práctico . *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 5.
- Salazar, Torres; Isabe, C., Lemasoto, L. F., Arevalos Varela, M. T., Cardona Tamayo, J. a., & Alarcon Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Publica*, 12(4).
- Sánchez-Ojeda, M. A., & de Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5). <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santiago, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Care & Global Health*, 3(1).
- Siesquen Santamaria, Y. B. (2019). Conferencia de naciones unidas sobre medio ambiente y desarrollo (CNUMAD). En *Universidad Católica los Ángeles de Chimbote - filial chichlayo* (Vol. 01, Número Investigación).
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Sirena, M. (2019). Percepción De La Contaminación Visual Y Los Efectos En La Población De Juliaca 2018. *Universidad Nacional del altiplano de Puno*.
- Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4). <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Soriano Rodríguez, A. M. (2015). Diseño y validación de instrumentos de medición. *Diá-logos*, 14. <https://doi.org/10.5377/dialogos.v0i14.2202>

- Taboada Corpus, L. R. (2020). LAS NUEVAS RUTAS INTEGRALES DE ATENCIÓN EN SALUD EN COLOMBIA. *Universidad de Cordoba*, 21(1).
- Trigo, J. (2015). GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA JÓVENES. *Guía de hábitos saludables para jóvenes*, 1.
- Urzúa M, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1). <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000100006>
- Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz, A. F., & Tovar Cuevas, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y Salud*, 18(2). <https://doi.org/10.22267/rus.161802.35>
- Vargas-Zárate, M., Becerra-Bulla, F., & Prieto-Suárez, E. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8).
- Velazquez Cortés, S. (2019). Hábitos y estilos de vida saludable. *Programa Institucional Actividades De Educacion Para Una Vida Saludables*, 3(1).
- World Health Organization. (2020). OMS | Hipertensión. En *Who*.
- Zambrano, G., Moreira, M., Morales, F., & Amaya, D. (2021). Recursos virtuales como herramientas didácticas aplicadas en la educación en situación de emergencia. *Polo del Conocimiento*, 6(4).
- Zavala Guillen, A. K. (2018). Documento de apoyo: Medio Ambiente. *International Strategy for Disaster Reduction*, 1(1).

Apéndices

Apéndice A. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operativa	Naturaleza	Escala de medición	Valores que asume la variable
Validación: Lenguaje:	Capacidad del ser humano para poder expresarse y comunicarse	Estructura lingüística adecuada según lo considere el evaluador	Cualitativa	Nominal dicotómica	Si / No

Pertinencia	Es adecuado u oportuno en un momento o una ocasión determinada.	Si el juez consideras que ese ítem es relevante y que está en el lugar adecuado	Cualitativo	Nominal dicotómica	Si/ No
Escritura:	Es un modo grafico del ser humano para conservar y transmitir información	Como está escrito, el tiempo verbal	Cualitativa	Nominal Dicotómica	Si/ No
Redacción:	Acto en el cual se pone por escrito un conjunto de ideas ordenadas lógicamente	Si eso que está escrito es lo que se quiere realmente preguntar	Cualitativa	Nominal Dicotómica	Si/ No
Sexo:	Conjunto de peculiaridades que caracteriza a individuos de una especie dividiendo en masculino o femenino	Sexo del nacimiento	Cualitativa	Nominal dicotómica	Mujer/Hombre
Edad:	Lapso que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Edad actual al momento de validar la ruta de aprendizaje	Cuantitativa	Razón	Edad en años
Nivel de formación:	Nivel de conocimiento que una persona posee.	Nivel de formación al momento de validar la ruta de aprendizaje	Cualitativa	Ordinal	Pregrado Posgrado Maestría Doctorado
Profesión	Actividad habitual de una persona para la que se ha preparado	Campo de conocimiento en un área en general	Cualitativa	Nominal	Actividad a la que se dedica
Área de posgrado	Exaltación del conocimiento en un área específica	Profundización en la misma área profesional	Cualitativa	Nominal	Área en el que el experto se desempeña

Apéndice B. Instrumento de recolección de datos



Encuesta para el proyecto de grado validación de expertos de ruta de estilos de vida saludable dirigida a jóvenes.

Lea las instrucciones cuidadosamente, ya que existen preguntas en las que solo se puede responder una opción. Si su respuesta es SI escriba (0) y si su respuesta es NO (1) si usted considera que los ítems no son suficientes para evaluar la dimensión puede agregar el ítem que considera importante en el cuadro de observaciones.

INFORMACIÓN PERSONAL	
Nombre:	
☐ Hombre (0)	☐ Mujer (1)
Edad:	
Profesión:	
Área de posgrado:	

Dimensiones	Ítems	Lenguaje	Pertinencia	Estructura	Redacción	Observaciones
Paso 1						
Paso 2						
Paso 3						
Paso 4						

Paso 5						
Paso 6						
Paso 7						

Apéndice C. Plan de análisis estadístico del análisis univariado

Análisis Univariado				
Objetivo	Variable para tratar	Naturaleza	Prueba estadística	Comandos
Caracterizar a los expertos que van a realizar la validación de la ruta	Sexo	Cualitativa	Frecuencia absoluta y porcentaje	Tab genero
	Edad	Cuantitativa	Media o mediana con relación estándar y rango intercuartílico	Rum edad detail
	Profesión	Cualitativa	Frecuencia absoluta y porcentaje	Tab niveledu
	Nivel de formación	Cualitativa	Frecuencia absoluta y porcentaje	Tab niveledu
	Área de posgrado	Cualitativa	Frecuencia absoluta y porcentaje	Tab niveledu

Apéndice F Documento de consentimiento informado.

Nombre del Estudio:	Validación de expertos de ruta de estilos de vida saludable dirigida a jóvenes
Patrocinador del Estudio / Fuente Financiamiento:	Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, Carrera 27#180 - 395, Floridablanca, Santander, teléfono 6985858.
Investigador Responsable:	Juan Sebastian cuadros (3160775555) Valentina Marun Claro (3185639611) Luis Alejandro Patarroyo Cruz (3172381025)

	María Angelica Sierra (3228819143)
Dpto./UDA	Bucaramanga/Santander

El propósito de esta investigación es validar la ruta de aprendizaje de estilos de vida saludable para brindarles a futuro una herramienta a los jóvenes e incentivarlos a tener buenos hábitos y calidad de vida. Este estudio se realizará con la finalidad de que los expertos desde su conocimiento aprueben esta herramienta.

Tome el tiempo que requiera para decidirse, lea cuidadosamente este documento y haga las preguntas que desee a los investigadores.

Objetivos de la investigación.

El propósito de la presente investigación es determinar qué tan viable es la ruta de aprendizaje para jóvenes y que los expertos la validen.

Usted ha sido invitado(a) como experto a participar en este estudio

Procedimientos de la investigación.

Se citará a los expertos en el salón agendado en la universidad santo tomas luego se iniciará entregando la herramienta didáctica de la ruta de aprendizaje de estilos de vida saludable a validar, posteriormente los investigadores le explicaremos la ruta de aprendizaje a los expertos que decidan participar en este estudio.

A continuación, se les aplicara una encuesta a los expertos en la cual deben diligenciar sus datos personales como su nombre , sexo , edad, profesión, área de posgrado y luego evaluarán cada dimensión a tener en cuenta en la ruta como lo es el lenguaje , pertinencia , estructura, redacción y un espacio donde podrán anexar sus observaciones o sugerencias para eso se les dará un tiempo de estudio posteriormente nos entregaran la encuesta y pasado un tiempo mostrar la actualización de la ruta.

Beneficios.

Usted recibirá una certificación por participar en esta investigación y la información que se obtendrá será de utilidad para fortalecer la herramienta didáctica de estilos de vida saludables y de esta forma ayudar a la población juvenil a mejorar su calidad de vida.

Riesgos.

Costos.

Usted no tendrá gasto alguno por participar. Y recibirá incentivo tipo alimento por su participación.

Confidencialidad de la información.

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial. Es posible que los resultados obtenidos sean presentados en la población juvenil y la universidad Santo Tomás, sin embargo, su nombre no será conocido a menos de que nos permitan contar con su participación y divulgación de su nombre.

Voluntariedad.

Usted tiene el derecho a no admitir participar o a retirar su consentimiento y retirarse de esta indagación en el instante que lo estime correcto.

Preguntas.

Si tiene preguntas acerca de esta investigación puede contactar o llamar al Dr. Liliana Manrique

Declaración de consentimiento.

1. Se me ha explicado el propósito de esta investigación, los procedimientos, los riesgos, los beneficios
2. Firmo este documento voluntariamente, sin ser forzado a hacerlo.
3. No estoy renunciando a ningún derecho que me asista.
4. Se me comunicará de toda nueva información relacionada que surja durante el estudio
5. Se me ha informado que tengo el derecho a reevaluar mi participación en esta investigación según mi parecer y en cualquier momento que lo desee.
6. Yo autorizo al investigador responsable y sus colaboradores a acceder y usar los datos personales

Participante: nombre, firma y fecha

Investigador: nombre, firma y fecha

Director de la Institución o su Delegado: nombre, firma y fecha (esta ruta según la ley tal y)

De salud pública