



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



RELACIONES FAMILIARES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCIFACTORÍAS DE LOS ANDES PUNO - 2018

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. NORMA LEON HUILLCA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

A Dios, por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presentan.

Mi tesis la dedico con todo mi amor a Néstor Bolívar Espinoza y José Guillermo Bolívar León mi **familia** por su apoyo constante e incondicional.

A mis amadas mamitas Anastasia e Isidora quienes con sus palabras de aliento me fortalecieron. Y desde cielo a mis papitos Simón León y Simón Bolívar quienes siempre me desearon lo mejor.

A mis hermanas Milagros, Yemira, Alejandrina, Hilda E, Frida, Elisa y Hilda por estar al pendiente de mis logros y consejos constantes para cumplir con mis objetivos.

A mis amigas Silvia Meneses y Milagros Bobadilla con quienes compartí conocimientos, alegrías, tristezas y allí se consolidó una amistad de la universidad que de seguro perdurará. Así mismo a la Dra. Victoria D. Quispe Arapa, a la Lic. Diana K. Padillo Mamani y la Lic. Yurico Coyla Mamani, quienes son un ejemplo a seguir de profesionales, a quienes considero mis amigas.

Con cariño

NORMA LEON HUILLCA



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano, por ser la Casa de estudio que me brindó la oportunidad de formarme profesionalmente, con los conocimientos y enseñanzas, a su vez a la Facultad de Trabajo Social, por darme la oportunidad de concluir con mi carrera profesional.

Con mucha gratitud y correspondencia a los miembros del jurado de tesis presidido por: Mg. Ildaura Fernández Baca Barrio De Mendoza y al Mg. José Wilfredo Andia Bobadilla quienes, con su capacidad y conocimiento, me guiaron en la culminación de mi tesis A mi directora de tesis Dra. Margot De La Riva Valle, con su amplia trayectoria en el ejercicio profesional, hizo posible en culminar con este trabajo de investigación.

Agradezco de manera muy especial a la Lic. Adelaida Zegarra Zevallos por compartir sus conocimientos, experiencias. De la misma forma a Lic. Yovana López López mi amiga por darme la oportunidad de ser parte del Programa Reforma de Vida del Hospital III Salcedo, programa que me ayudo a cambiar y

A todos mis docentes que me acompañaron en el proceso de mi formación, con quienes pude cultivar una bonita amistad.

A todos mil gracias



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

INDICE DE TABLAS

INDICE DE CUADRO

ÍNDICE DE ACRÓNIMO

RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR.....	18
1.2.1. Pregunta General.....	18
1.2.2. Preguntas Específicas.....	19
1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	19
1.3.1. Hipótesis General.....	19
1.3.2. Hipótesis Específica.....	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.5.1. Objetivo General	21
1.5.2. Objetivo Especifico.....	21

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	23
2.1.2. Antecedentes Nacionales	24
2.1.3. Antecedentes Locales.....	25
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	26
2.2.1. Familia:	26



2.2.2. Relaciones Familiares	27
2.2.3. Cohesión Familiar	28
2.2.4. Clima Familiar	30
2.2.5. Estilos de Comunicación.....	32
2.2.6. Estilos De Vida Saludable.....	36
2.2.7. Dimensión física	40
2.2.8. Dimensión social.....	42
2.2.9. Dimensión Psicológica.....	44

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.	48
3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.4. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	49
3.5. UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	50
3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	50
3.6.1. Población.....	50
3.6.2. Muestra.....	50
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	51
3.7.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	51
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	51
3.9. DISEÑOS ESTADÍSTICO PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	52
3.10. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	53
3.11. CONFIABILIDAD	54
3.12. RESUMEN DEL PROCESAMIENTO DE CASOS	55

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RELACIONES FAMILIARES Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.	56
4.1.1. Relaciones familiares	56
4.1.2. Cohesión Familiar	59
4.1.3. Clima Familiar	64



4.1.4. Estilos de Comunicación.....	69
4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.....	74
4.3 PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICAS	76
V. CONCLUSIONES.....	80
VI. RECOMENDACIONES.....	82
VII. REFERENCIAS.....	83
ANEXOS.....	91

ÁREA : Familias: realidades, cambio y dinámicas de intervención

TEMA: Procesos y dinámicas al interior de la familia

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 05 de noviembre de 2021.



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Estilo de vida.....	36
Figura 2: Estilo de vida no saludable	37
Figura 3: Estilo de vida saludable	38



INDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Relaciones Familiares y Estilos de Vida Saludable.....	57
Tabla 2:	Relación de la Cohesión Familiar respecto a la Dimensión Física de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno.2018.....	59
Tabla 3:	:Relacion de la Cohesión Familiar respecto a la dimensión Social de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes Puno.2018.....	61
Tabla 4:	Relación de la Cohesión Familia respecto a la dimensión Psicológica de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes de Puno. 2018	62
Tabla 5:	Relación del Clima Familiar respecto a la dimensión física de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno. 2018	64
Tabla 6:	Relación del clima Familiar respecto a la dimensión social de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno. 2018	65
Tabla 7:	Relación del Clima Familiar respecto a la Dimensión Psicológica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes. Puno 2018.....	67
Tabla 8:	Relación del Estilo de Comunicación respecto a la Dimensión Fisica de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes. Puno2018.....	70
Tabla 9:	Relación del Estilo de Comunicación con respecto a la Dimensión Social de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes Puno 2018	72
Tabla 10:	Relación del Estilo de Comunicación con respecto a la Dimensión Psicológica de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes de Puno. 2018	73



INDICE DE CUADRO

Cuadro N° 1: Población encuestada	50
Cuadro N° 2: Prueba de hipótesis.....	53
Cuadro N° 3: Confiabilidad variable relaciones familiares.....	54
Cuadro N° 4: Confiabilidad variable estilo de vida saludable.	54
Cuadro N° 5: Prueba de hipótesis general	74
Cuadro N° 6: Prueba de Hipótesis especifica 1	76
Cuadro N° 7: Prueba de hipótesis especifica 2.....	77
Cuadro N° 8: Prueba de hipótesis especifica 3.....	78



ÍNDICE DE ACRÓNIMO

ENT	Enfermedades no Transmisibles
HDL	Lipoproteínas de Alta Densidad
INEI	Instituto Nacional de Estadística Informática
LDL	Lipoproteínas de Baja Densidad
PRV	Programa Reforma de Vida
OMS	Organización Mundial de la Salud
EsSALUD	Seguro Social de Salud
ENDES	Encuesta nacional Demográfica y de Salud Familiar



RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado Relaciones familiares y estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno. 2018. El **objetivo general**, estuvo orientado a determinar la correlación entre las relaciones familiares y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno. La metodología de investigación se enmarco en el enfoque cuantitativo, el tipo de investigación es descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. La población de estudio está constituida por 180 trabajadores, la muestra de estudio es no probabilística, se consideró el total de los 180 trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes cuyas edades oscilan entre 18 a 70 años entre varones y mujeres., como instrumento de recolección se utilizó el cuestionario de escala de Likert y para el procedimiento método estadístico de los resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 25.5. y la Correlación de Pearson. Así mismo la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario Likert con 5 categorías. Los resultados alcanzados determinaron la relación familiar y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno. Los principales resultados alcanzados podemos indicar que la cohesión familiar se relaciona con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactoría en un 22,22%, por otro lado, el clima familiar que se relaciona con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactoría en un 31,11%., así mismo, el estilo de comunicación se relaciona con el estilo de vida saludable trabajadores de la empresa Piscifactoría en un 37,22%.

Palabras clave: Cohesión familiar, comunicación, estilo de vida, estrés y trabajadores.



ABSTRACT

The present research work entitled Family relations and healthy lifestyles of the workers of the company Piscifactorías de los Andes Puno. 2018. The general objective was aimed at determining the correlation between family relationships and the healthy lifestyle of the workers of the company Piscifactorías de los Andes Puno. The research methodology was framed in the quantitative approach, the type of research is descriptive correlational with a non-experimental cross-sectional design. The study population is made up of 180 workers, the study sample is non-probabilistic, the total of 180 workers of the company Piscifactorías de los Andes whose ages range from 18 to 70 years between men and women were considered, as an instrument of Collection was used the Likert scale questionnaire and for the procedure statistical method of the results the statistical package SPSS version 25.5 was used. and Pearson's Correlation. Likewise, the technique used was the survey and the instrument the Likert questionnaire with 5 categories. The results obtained determined the family relationship and the healthy lifestyle of the workers of the company Piscifactorías de los Andes de Puno. The main results achieved can indicate that family cohesion is related to the healthy lifestyle of the workers of the Piscifactoría company in 22.22%, on the other hand, the family climate that is related to the healthy lifestyle of the workers of the company Piscifactoría by 31.11%. Likewise, the communication style is related to the healthy lifestyle workers of the company Piscifactoría by 37.22%.

Keywords: Family cohesion, communication, lifestyle, stress and workers.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que las enfermedades no transmisibles (ENT) como son la hipertensión, la diabetes y la enfermedad cardiovascular, afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes “prematargas” ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol. (OMS, 2021)

Así mismo, en el Perú, según la encuesta nacional demográfica y de Salud familiar informa que el 39.9% de mayores de 15 años tiene al menos una comorbilidad o factor de riesgo para su salud, es decir, obesidad, diabetes mellitus o hipertensión arterial, de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes,2020).

Para Cid Rodríguez (2014) todos los seres humanos nacen en el seno de una familia. Llegan a los brazos de una persona que, para la mayoría, es la madre. La especie humana al nacer es la más indefensa de todas, por lo que se hace inevitable, que desde los primeros instantes de la vida ya existan seres, que emocionalmente se van a volver muy significativos e importantes, surgiendo así los vínculos familiares.

Por lo tanto, la familia tiene un valor de refugio afectivo y de aprendizaje; puesto que es el primer y más importante espacio de interrelación, en ella se nace, en ella se disfruta y en ella se descubre lo hermoso de sentir, que gracias a ella alguien siempre te espera, que tu llegada representa alegría, que amas y eres amado. Si algo hace feliz o



infeliz a los seres humanos son sus relaciones familiares. Cuando todo va bien con la familia, las personas se alegran, cuando hay problemas de salud o pérdidas en la familia, se producen grandes depresiones o decepciones.

En este sentido, la familia se muestra como la institución base de toda sociedad, es el medio natural para que sus integrantes se desarrollen, por ello es conveniente, en este sentido, propiciar que se manifiesten relaciones familiares armoniosas, lo que contribuirá al establecimiento del bienestar biopsicosocial de los miembros.

La presente investigación titulada “Relaciones familiares y estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018” Está orientada al estudio de la relación que tiene las relaciones familiares con el estilo de vida saludable. La investigación se desarrolla a partir de la existencia de trabajadores con indicadores de riesgo como el sobrepeso, el nivel alto de triglicéridos, el alto nivel de LCD, el bajo nivel de HDL y el alto nivel de glucosa. Indicadores que a futuro ponen en riesgo la salud de las personas al adquirir enfermedades no trasmisibles (ENT).

Para Fernández (2014) indica que la aparición de una enfermedad aguda, crónica o terminal en alguno de los miembros de la familia representa un serio problema tanto en su funcionamiento como en su composición. Podría considerarse como una crisis, dada la desorganización que se produce y que impacta en cada uno de sus miembros (p. 251)

Es así, que el presente trabajo de investigación se estructura en siete ítems:

En el Primer ítem: Se desarrollo la introducción del presente trabajo de investigación donde se da a conocer la problemática investigada, formulación del problema de investigación, justificación de la investigación, la hipótesis de investigación y los objetivos de investigación.



En el segundo ítem: comprende la revisión de literatura en donde se ha considerado los antecedentes de investigación local, nacional e internacional, marco teórico de la investigación y el marco conceptual.

En el tercer ítem: Se presenta la metodología empleada, el diseño, tipo y método de investigación, la población de estudio, técnicas e instrumentos utilizados para el recojo de información y el diseño estadístico empleado para la prueba de hipótesis.

En el cuarto ítem: Se muestra los resultados y discusión mediante tablas, que permite dar un análisis de la información obtenida.

En el quinto ítem: Se expone las conclusiones, producto de la investigación la misma que guarda relación con los objetivos y la hipótesis planteada.

En el sexto ítem: Se presenta las recomendaciones a partir de los resultados obtenidos, con el propósito de que sean útiles a la persona y su familia vinculadas a esta temática.

En el séptimo ítem: se da a conocer las referencias bibliográficas utilizadas en la investigación

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La familia es el sitio por naturaleza adecuado para la socialización, el desarrollo de afecto y de complacencia de necesidades básicas. Que sucede cuando un integrante de la familia se enferma. Los lazos de afecto protección entre los miembros de la familia permiten una rápida alerta. Puesto que el sistema familiar busca la ayuda necesaria para poder evitar que el problema o situación de salud prosiga, según Valenzuela (2013) afirma que:

La familia desempeña un rol imprescindible en el desarrollo de cada uno de sus integrantes, pues son los que enseñan y establecen normas de convivencia en el hogar y dependiendo a como este las va incorporando opta por ciertos patrones



conductuales específicos que se van manifestando al relacionarse con su entorno social. Por lo tanto, un adecuado vínculo afectivo, un buen grado de cohesión familiar y adaptabilidad disminuye significativamente las conductas violentas en el adolescente siendo de suma importancia fortalecer el vínculo familiar. (Pág. 5)

Para el funcionamiento de una familiar es necesario la síntesis de las relaciones familiares como un todo interactivo, grupal y sistémico que condiciona el ajuste de la familia al medio social y al bienestar de sus integrantes. Por lo tanto, las relaciones familiares constituyen un comportamiento grupal habitual y relativamente estable de la familia produciendo una atmósfera o clima psicológico que caracteriza el hogar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Citado por (Ceron Souza, 2012)

Los estilos de vida o la forma en que las personas viven, se relacionan con patrones de conducta seleccionados como alternativas disponibles que los individuos prefieren, de acuerdo con la propia capacidad para elegir, influenciada por factores socioeconómicos (OMS, 1986), sociales y culturales, entre otros. En la actualidad, los patrones de comportamiento se han modificado repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras, etc., son responsables de la gran carga mundial de morbilidad de enfermedades crónica degenerativas o sus complicaciones. Citado por (Álvarez Gasca, 2017)

Por lo tanto, los estilos de vida representan un grupo de elecciones y acciones que toma la persona en relación a su estado de salud y sobre las cuales profesa cierto nivel de control. Desde el criterio de la salud las inadecuadas elecciones en los hábitos personales



y familiares desarrollan la formación de patologías degenerativas que implica el examinar las causas de la enfermedad no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial entre otros.

Así también, en el Perú durante el año 2020, de las personas de 15 y más años de edad del país, el 39,9% tiene al menos una comorbilidad o factores de riesgo para su salud, es decir, obesidad o diabetes mellitus o hipertensión arterial; así lo informó el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2020)

En el año 2020, el 24,6% de la población de 15 y más años de edad tiene obesidad, registrándose un aumento de 3,6 puntos porcentuales al compararlo con el año 2017. Según sexo, la mayor incidencia se dio en mujeres (41,5%) que en hombres (38,2%), así como entre los residentes del área urbana (42,4%) en comparación con el área rural (29,1%). Según área de residencia, la incidencia fue más alta en las personas que viven en el área urbana (26,9%), que en el área rural (14,5%). Según grupos de edad, la mayor obesidad se presenta en las personas de 50 a 59 años (35,7%), seguido de 40 a 49 años de edad (34,0%). Se considera que una persona tiene obesidad cuando presenta un índice de masa corporal mayor o igual a 30. (ENDES, 2020)

Durante el 2020, la prevalencia de hipertensión arterial en personas de 15 y más años alcanzó al 21,7%. Asimismo, el 24,5% de personas que tiene presión alta o hipertensión son hombres y el 19,1% mujeres. Según quintiles de riqueza, destacó el quintil superior de riqueza (27,7%). En el año 2020, el 4,5% de la población de 15 y más años de edad tiene diabetes mellitus, diagnosticada por un profesional de salud. Por sexo, afectó al 4,8% de las mujeres y en los hombres al 4,1%. Asimismo, el porcentaje fue mayor en el quintil superior de riqueza (6,1%) que en el quintil inferior (1,9%). (ENDES, 2020)



Así también, en el año 2020 el 41,1% de las personas de 15 y más años de edad presentó un riesgo cardiovascular muy alto; según área de residencia, dicha incidencia fue mayor en el área urbana (43,5%), que en la rural (31,2%). El riesgo cardiovascular muy alto se presenta principalmente en mujeres (60,1%) y según edad, fue mayor en aquellas personas de 60 y más años de edad (52,5%); así como en el quintil superior (45,6%). (ENDES, 2020)

Los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno, son evaluados anualmente por el Programa Reforma de Vida a través de una atención de tamizaje, los resultados obtenidos muestran indicadores negativos como son (sobrepeso, glucosa elevada, triglicéridos elevados, bajo nivel de HDL y alto nivel de LDL) ello a consecuencia del estilo de vida, el horario intenso de trabajo (más de 8 horas), hábitos poco saludables, sedentarismo que afectaran su salud a futuro con la adquisición de enfermedades no trasmisibles (ENT)

Según, el enfoque sistémico cuando uno de los integrantes de la familia se ve afectada en su salud, influye en los otros integrantes de la misma familia. Las enfermedades crónico-degenerativas ponen en riesgo la vida de quien la sufre y alteran las actividades diarias de los otros integrantes de la familia, ya que tanto el enfermo como sus familiares viven cambios en diferentes aspectos.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR

1.2.1. Pregunta General

¿Cómo las relaciones familiares guardan relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?



1.2.2. Preguntas Específicas

- ¿Cómo la cohesión familiar tiene relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?
- ¿En qué medida el clima familiar tiene relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?
- ¿En qué medida el estilo de comunicación tiene relación con los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes? Puno 2018?

1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis General

Existe correlación entre las relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

1.3.2. Hipótesis Específica

- Existe relación entre cohesión familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.
- Existe relación entre el clima familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.
- Existe relación entre los estilos de comunicación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.



1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La aparición de una enfermedad aguda, crónica o terminal en alguno de los miembros de la familia puede representar un serio problema tanto en su funcionamiento como en su composición. Podría considerarse como una crisis, dada la desorganización que se produce y que impacta en cada uno de sus miembros. (Fernández Ortega , 2014)

Los cambios que se producen en las familias en relación con la enfermedad no siguen un patrón específico, más bien están dados por las propias características familiares, tales como su etapa del ciclo vital, el momento de la vida del paciente, el grado de solidez de la familia, el nivel socioeconómico, la función que cubra la enfermedad para ese grupo en específico, la historia familiar,

Es de interés realizar esta investigación debido a que las relaciones familiares constituye un componente esencial del proceso de atención a la familia, dado que la calidad de las relaciones, es un factor importante en la salud emocional y física de cada uno de sus miembros. El ritmo de vida de las personas cada vez está siendo más competitivo en cuanto a centros de labor, la dedicación el tiempo que se le dedica. Ello ha desencadenado que las personas cambien su estilo de vida y con ello los hábitos de alimentarse, realizar actividad física, relacionarse con su entorno. Conduciéndolos a una vida sedentaria y según la OMS 2015 es un problema de salud pública a nivel mundial.

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.



En la intervención del Programa Reforma de Vida a la empresa Piscifactoría se observa una gran cantidad de trabajadores que están clasificados como Síndrome metabólico mórbido y pre-mórbido que significa que poseen de 5 a más factores de riesgo que ponen en riesgo su salud actual como para el futuro. Como son el sobrepeso u obesidad, triglicéridos, nivel de HDL bajo, LDL elevado, glucosa elevada, perímetro abdominal, entre otros.

Por lo tanto, al observar estos indicadores negativos para la salud se busca que exista una trama de apoyo por parte de la familia para poder prevenir enfermedades y promocionar la salud. Según el estudio de la Escuela Nacional de Salud de Cuba concluye que: la familia constituye la primera red de apoyo social que posee el individuo a través de toda su vida.

La utilidad que se establece a partir de la intervención profesional es que contribuirá y posibilitará el planteamiento del problema y a partir de ello formular estrategias de intervención desde el Trabajo Social; además permitirá identificar aspectos al interior de la familia, que puedan estar repercutiendo de manera positiva o negativa en la relación de los integrantes de la familia.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo General

Determinar la correlación entre las relaciones familiares y estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

1.5.2. Objetivo Especifico

- Explicar la relación de la cohesión familiar y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018



- Determinar la relación del clima familiar y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018
- Explicar la relación de los estilos de comunicación el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes Internacionales

- Aguilar (2017) en su investigación sobre “funcionamiento Familiar Según el modelo Circunplejo de Olson en adolescentes tardíos” Cuenca Ecuador, de tipo descriptivo cuyo como objetivo es determinar el funcionamiento familiar según el modelo circunflejo, el mismo que trabajo con una muestra de 288 adolescentes, (241 hombres y 47 mujeres). La investigación arribo a las siguientes conclusiones: la familia es la base fundamental para el desarrollo de sus miembros, y sus propósitos son: uno interno que es la protección psicosocial del sistema; y uno externo que es la acomodación a una cultura y su transmisión. Es posible asegurar que el conocimiento de una familia es un elemento ineludible para el entendimiento y comprensión del individuo, su conducta y actuación. Así también El rol fundamental de la familia es el acompañamiento al adolescente para afrontar todos los cambios que conlleva esta etapa, de ello dependerá el cumplimiento de sus tareas y funciones, como el proceso de individuación, logro de su identidad, programación de su futuro y la correcta ejecución de su proyecto de vida. Es indispensable que la familia tenga una estructura funcional eficaz, que permita el desarrollo de sus miembros y establecer adecuados lazos de relaciones familiares.

- Laguado E. y Gómez M. (2014) en su investigación “Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia” de tipo descriptivo transversal con la participación de 154 estudiantes, cuyo objetivo es



determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual. La investigación arribó a las siguientes conclusiones: se determinó que en etapa universitaria existen diferentes factores que interfieren en mantener una vida saludable, así también, los estudiantes de enfermería del estudio, tienen hábitos no saludables que son realizados de forma rutinaria, según lo propuesto por Nola Pender. Es por ello que los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

- Grimaldo (2010), en su investigación “Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima”, de tipo descriptivo correlacional, cuyo objetivo es determinar la relación entre los dominios de bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad de vida y tres factores del estilo de vida saludable (actividad deportiva, consumo de alimentos y sueño y reposo) con la participación de 198 profesionales de la salud, estudiantes de maestría y doctorado. La investigación arribó a las siguientes conclusiones no se encontró correlación entre calidad de vida y actividad deportiva. Se halló correlación calidad de vida del dominio de salud y consumo de alimentos en el grupo de edad más joven.



2.1.3. Antecedentes Locales

- Garnica (2018), en su investigación sobre “Relaciones familiares y desarrollo infantil en niños y niñas de 0 a 6 años beneficiarios del Seguro Integral de Salud del Centro de Salud I-3 Vallecito Puno”, corresponde al tipo investigación explicativo teórica básica correlacional, cuya finalidad es determinar la relación de las relaciones familiares y el desarrollo infantil de los niños y niñas de 0 a 6 años beneficiarios del Seguro Integral, el mismo que trabajo con una muestra de estudio es probabilístico de tipo aleatorio simple., cuya población son las madres de familia quienes recurren al Centro de Salud, al que se les suministro la encuesta. La investigación arribo a las siguientes conclusiones: las relaciones familiares se caracterizan por la especial intensidad afectiva, que deben basarse en la trasmisión de valores como tolerancia, cariño, respeto mutuo y eso depende mucho de las relaciones posteriores que tendrá el niño fuera de la familia. Así también, se determinó que los roles de los padres se relacionan significativamente con el desarrollo infantil que asumen sus roles, de acuerdo a la función que les compete. La función de la madre y del padre son dos componentes importantes para el desarrollo del niño cada uno aporta con los roles que cumple al interior de la familia.

Ancasi (2016), en su investigación “Relaciones familiares en el desempeño laboral de los obreros de la Corporación Minera Ananea S.A 2016”, de tipo de investigación explicativo descriptiva, cuya finalidad es determinar la influencia de las relaciones familiares en el desempeño laboral de los obreros de la Corporación Minera Ananea, el mismo que trabajo con una población de 50 obreros a quienes se le suministro la encuesta. Cuyos resultados se determinó que relaciones familiares influyen el desempeño laboral con el resultado obtenido, se



indican que los conflictos familiares se suscitan por el divorcio o separaciones, lo cual influye en el desempeño laboral, así como un trabajo en equipo deficiente, creando conflictos interpersonales en las labores desarrolladas, una deficiente productividad en el trabajo. Así también se determinó demostrada que la comunicación familiar influye significativamente en el desempeño laboral, donde predomina la comunicación familiar Agresiva, creando así conflictos interpersonales en las laborales desarrolladas.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Familia:

Se tiene diversas definiciones acerca de la familia, entre las que podemos mencionar lo siguiente:

Para Lauro la familia es considerada como un grupo de personas que comparten vínculos de convivencia, consanguinidad, parentesco y afecto. Es un componente de la sociedad y se encuentra condicionada tanto por el sistema económico como por la situación histórico-social y cultural en la cual se desarrolla, de manera que, al insertarse en la estructura de clases de la sociedad, refleja el grado de desarrollo de esta. Citado por (Acevedo Sierra, 2019)

Así también, Chisi y Quico (2017) conceptualiza a la familia como el conjunto de personas que viven juntas, relacionadas unas con otras, que comparten sentimientos, responsabilidades, informaciones, costumbres, valores, mitos y creencias. Cada miembro asume roles que permiten el mantenimiento del equilibrio familiar. Asimismo, la familia es una unidad activa, flexible y creadora, es una institución que resiste y actúa cuando lo considera necesario. La familia



como institución social es un sistema de fuerzas que constituyen un núcleo de apoyo para sus miembros y la comunidad. (pág. 27).

Ahora bien, para Muriel (2014) la familia es el espacio natural en el cual se protege a una persona sin reservas, ya que en cualquier otro lugar simplemente es tomada en cuenta de acuerdo a ciertas habilidades o cualidades específicas. La familia, por tanto, es capaz de aceptar a cada uno de sus integrantes, cuidando su propia dignidad y condición, lo cual favorece la realización y madurez, así como el tipo de relaciones que se establecen entre ellos. Por lo tanto, la familia es el núcleo esencial en el que los integrantes debe encontrar el apoyo, la protección y el cariño necesario, por otro lado, el respeto hacia sus necesidades de independencia de perfección y de creatividad.

2.2.2. Relaciones Familiares

Las relaciones familiares son un componente importante para el bienestar de la dinámica familiar donde, se determinan los hábitos de la vida familiar. En este sentido Amaris (2014) señala que:

“Las relaciones familiares se consideran como un tejido social que articula a los integrantes de la familia, y se constituye en red vinculante tanto en su propia organización como con otros grupos familiares y con el mundo social e institucional; la familia es un referente de los aprendizajes de sobrevivencia y convivencia como mediadores en la satisfacción de las necesidades tangibles e intangibles requeridas en el proceso de desarrollo humano y social; la asignación de la responsabilidad económica y emocional de brindar condiciones y recursos para la sobrevivencia básica a los integrantes de la familia más cuando se encuentran en estado de limitaciones como la infancia, vejez, restricción de capacidades, entre otros; configura por una parte, el sentido y la



realización de las prácticas y los roles pactados pero por el otro, la producción de conflictos y el señalamiento dirigido por su incumplimiento” (p. 91).

Así también, (Gerardo, 2013) menciona que las relaciones familiares están constituidas por las interacciones entre los miembros que la integran el sistema; a partir de estas interacciones se establecen lazos que les permiten a los miembros de la familia permanecer unidos y luchar por alcanzar las metas propuestas. Dichas interacciones se manifiestan por medio de la comunicación, la cual permite observar los conflictos, las reglas y normas que regulan la homeostasis del sistema familiar, ya que el comportamiento de cualquier elemento del sistema, altera en su totalidad. El sistema familiar se encuentra compuesto por diferentes sub sistemas, entre los que se encuentran, el sub sistema individual, conyugal, parental y fraternal. Si no existe una buena relación familiar existe efectos en el desarrollo de las actividades normales de la vida familiar.

2.2.3. Cohesión Familiar

Al Respecto (Graza Evaristo, 2013) indica que la cohesión familiar es el vínculo emocional que los miembros de una familia tienen entre sí, el grado de intimidad, la calidad de los sentimientos, el interés, cuidado y la posibilidad de compartir espacios, tiempos. Por lo tanto, tiene que ver con el grado en que están compenetrados, se ayudan y apoyan.

Para Paz y Villarreal (2016), la cohesión familiar es el grado en que los miembros de la familia están separados o conectados entre sí y son capaces de apoyarse unos a otros. Se define como el vínculo emocional entre los miembros. De esta manera los niveles de cohesión oscilan entre: Desligada (D), Separada (S), Conectada (C) y Aglutinada (A). Donde uno de los ítems más representativos es: “Los miembros de la familia se sienten muy cerca uno del otro”. (pág. 6)



De modo que la cohesión familiar es el conjunto de toda afectividad, intimidad y el significado que constituye la esencia de las relaciones familiares, son los lazos emocionales que unen a los miembros de la familia.

- **Vínculo emocional.** - Se trata de la unión que poseen los miembros de la familia, la misma debe construirse a través de lazos de solidaridad, expresados mediante el afecto. Que tienen directa relación con la frecuencia o calidad de la interacción familiar, con la voluntad de unión existente entre los miembros y el afecto expresado entre estos.

Consiste en el grado de intimidad, en la calidad de los sentimientos y en el interés y cuidado que se tienen los miembros de la familia. El afecto implica el establecimiento de un vínculo emocional, es decir, la relación entre dos o más personas, que posibilita el sentimiento de pertenencia y la configuración de un nosotros. En muchos casos se considera que el vínculo debe desplazar a la autonomía personal, pues la distancia del yo debe sucumbir ante la relación del nosotros. Ese es el gran problema del afecto y probablemente el origen de muchas disfunciones familiares. Ejemplos de estos problemas se dan cuando un padre le reclama al hijo su falta de amor porque prefiere irse con los amigos, o a la inversa, cuando la pequeña llora porque sus padres se fueron a una comida. Los lazos emocionales o vínculo entre padres e hijos y entre hermanos. Estos lazos deben establecerse, pues el simple hecho de convivir bajo el mismo techo no determina que se produzcan. Estos lazos pueden ser positivos cuando se establecen a base de sentimientos de amor, alegría, solidaridad; y, negativos, cuando el afecto base es de odio, cólera, rencor, agresión, entre otros sentimientos inadecuados.



- **Coaliciones y Alianzas**

Para Cazau (2018), desde el punto de vista de la psicología sistémica, en la coalición las personas se unen contra un tercero, mientras que en la alianza las personas se unen para beneficiarse mutuamente. Si A y B se ponen de acuerdo para hacerle la vida imposible a C, formaron una coalición, pero si A y B se ponen de acuerdo para cubrirse mutuamente sus faltas, formaron una alianza.

Así también, en relación a las alianzas hay dos beneficiados, y en la coalición dos beneficiados y uno perjudicado (como en una conjura). Las coaliciones, por el contrario, son la unión de dos o más miembros de la familia en contra de otro; las coaliciones pueden generar malestar y desestabilizar la jerarquía familiar. La triangulación es un ejemplo manifiesto de coalición, donde se evidencia que los miembros del subsistema conyugal están en conflicto y buscan el apoyo de un hijo para tener adeptos en la relación tensa.

- **Toma de decisiones.**

Se trata de llegar a acuerdos, donde los miembros de la familia consultan y toma decisiones. Es el proceso mediante el cual se toman decisiones en las que dos o más miembros de la familia intervienen directa o indirectamente. Supone la consideración de preguntas, como quién compra, quién decide y quién usa en el producto.

2.2.4. Clima Familiar

El clima social familiar se caracteriza por las relaciones que se establecen entre los sub sistemas familiares, involucra aspectos de comunicación social,



emocional, interacción y crecimiento personal, fundamentado en la vida en común. Citado por (Zambrano-Villalba & Almeida-Monge, , 2017)

Para Moss El clima familiar es la “atmosfera psicológica” de la casa familiar, esto varia notablemente entre una familia y otra ya que ciertos hogares gozan de un clima interno y en otras sucede lo contrario, existe una tercera combinación de clima ya que es cambiante a un dentro de una casa, el clima puede variar de uno a otro momento para un individuo determinado. Citado por (Apaza Pinto, 2018)

Según Moos el clima social familiar está dado por las relaciones que se establecen entre los integrantes de la familia, ello implica que depende de los grados de desarrollo de comunicación, interacción y crecimiento personal ya que ello sólo se logra en la convivencia diaria entre los miembros de una familia y sobre todo porque allí se aprecia el grado de control que tiene unos miembros de la familia con otros. Citado por: (Ramírez-Corzo Beckmann, 2021)

2.2.4.1. Tipos de Clima social familiar

Para Ackerman precisa sobre 2 tipologías importantes

- **Clima Familiar Positivo**

En el clima positivo coexiste un dominio significativo tanto en la conducta, como en el desarrollo biopsicosocial de los integrantes del del grupo familiar Para (Pi Osoria & Cobian Mana, 2016)

“el clima familiar positivo, constituye una excelente forma de lograr un bienestar subjetivo en los miembros del grupo familiar y de proteger la salud familiar integral, de modo que ayuda a incursionar



con profundidad en el interesante tema de la familia: grupo maravilloso, imprescindible y universal.” (pág. 445)

- **Clima Familiar Negativo**

El clima familiar negativo problematiza el progreso de determinadas habilidades sociales de los integrantes del sistema familiar en sus distintas etapas del desarrollo de la persona como un ser biopsicosocial, como la incapacidad de identificar soluciones no violentas a problemas interpersonales.

Para (Moreno Ruiz, 2019) el clima familiar negativo se caracteriza por los problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, así como la carencia de afecto y apoyo, dificulta el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos que resultan fundamentales para la interacción social, tales como la capacidad de identificar soluciones no violentas a problemas interpersonales.

2.2.5. Estilos de Comunicación

La comunicación es la interacción entre dos o más personas. Cada familia enfatiza una u otra forma de comunicación y la interacción entre receptor y transmisor varía en forma. Igualmente, estas formas de comunicación aprendidas en el hogar, son aplicables y afectan las relaciones sociales en las instituciones educativas y laborales, entre otras.

Para (Suárez Palacio & Vélez Múnera, 2018) la comunicación como elemento integrador de las familias juega un papel importante, ya que al haber comprensión y diálogo en cada situación se puede asegurar una mejor comprensión de las situaciones que se presentan en el ámbito social, es decir, a



situaciones ajenas y externas a las cuales se verán enfrentados cada miembro de la familia. (Pág. 168)

La familia es el primer lugar donde nos comunicamos. La manera de hacerlo en cada familia de origen establecerá cómo nos comunicaremos con los demás. El estilo de comunicación que tengan como familia está influenciada a su vez por la historia de las formas de comunicación de las familias.

La comunicación familiar, también se convierte en un eje fundamental en el sistema familiar, y siendo definida por Gallegos como un “proceso simbólico transaccional que se genera al interior del sistema familiar, significados a eventos del diario vivir” (pág. 6), representa un proceso de comunicación diferente de los demás tipos de comunicación, ya que en ella se transmiten sentimientos, emociones y filiaciones familiares, las cuales permiten a cada miembro de la familia acercarse más entre ellos, establecer acuerdos y vínculos que pueden ser difíciles de quebrantar. Citado por (Suárez Palacio & Vélez Múnera, 2018)

Para hablar de comunicación, es muy importante conocer y definir los diferentes estilos de comunicación, al respecto, (Fonseca2009 citado por Garnica 2016), clasifica lo siguiente:

a). Comunicación Pasiva

La comunicación pasiva es la que está relacionada a la persona que no expresa necesidades, posturas ni opiniones, que normalmente está de acuerdo con los otros, aunque vaya en contra de sus propias creencias. La transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo



que los demás puedan no hacerle caso. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables.

Existen características particulares que describen a la persona con estilo de comunicación pasivo como son: que no se expresan por sí mismos, dejan que alguien más los dirija o les diga que hacer, no tienen voz ni voto, no defienden sus propios derechos, cuando expresan una opinión son ignorados y a veces las personas pueden aprovecharse de ellos por su estilo pasivo. Su conducta da a entender que son personas inseguras y que no expresan sus sentimientos, por ende, a los demás les toca adivinar cuáles son sus deseos. Al hablar suele disculparse constantemente, sus mensajes no son directos, no dice lo que quiere decir, a veces no dice nada por temor o vergüenza y habla con rodeos. Su voz es débil, temblorosa, evita contacto visual, agacha la cabeza, es inquieto y sus manos son temblorosas y sudorosas.

b). Comunicación Agresiva

La comunicación agresiva está dirigida a un objetivo, pero impone la propia voluntad en forma agresiva, genera tensiones innecesarias y malestar en los vínculos, en los cuales la competencia y la lucha por el poder suelen desplazar a la cooperación y el afecto; asimismo, este estilo de comunicación se basa en la carencia de nuestras necesidades y deseos y estas están por encima de los otros, por lo que se defienden de manera impositiva, incluso si eso supone transgredir normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. Se trata, en último término, de hacer a los otros más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. No



obstante, en la persona agresiva pueden surgir sentimientos de culpa, y sus víctimas suelen acabar tarde o temprano, por sentir resentimiento y por evitar al transgresor. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conducta son siempre negativas.

Existen características particulares que describen a la persona con estilo de comunicación agresivo como: son agresivas, son mandones, autoritarias, intimidan y critican a los demás; por lo general no se preocupan por los sentimientos de los demás, tienden a ser egoístas, se meten en problemas y discusiones. En ocasiones se aprovechan de los demás, no son muy amigables. Su conducta refleja agresividad y pueden exagerar para demostrar superioridad. Al hablar hace acusaciones, impone su opinión, le gusta mandar, habla mucho, no le gusta que lo contradigan, llaman la atención y hablan de sí mismo. Por lo general se comunican con voz fuerte, fría y autoritaria, su mirada es sin expresión, miran fijamente, con postura rígida y desafiante y con sus brazos muestran movimientos desafiantes.

c). Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva es la que está relacionada con aquella persona que expresa sus necesidades, deseos y opiniones. Toma postura en situaciones y trata de entender a la otra persona antes de manifestar sus propios sentimientos. Asimismo, las personas deben estar preparadas para manejar inteligentemente los conflictos interpersonales; estos surgen naturalmente, debido a que los individuos poseen creencias, sentimientos y deseos divergentes. De no manejarse con cuidado, estos conflictos pueden causar sentimientos de inseguridad, exclusión, irritación y frustración.

Existe características particulares que describe a la persona con estilo de comunicación asertivo como son: personas que permiten a los demás conocer lo que sienten y piensan, respetan los sentimientos, opiniones y deseos del otro de forma que no se aprovechen de él. Defiende sus principios y permite conocer el de los demás para no imponer ni aprovecharse. Actúan con naturalidad, escuchan atentamente, expresan lo que quieren, hablan claros y objetivamente, habla bien de sí mismo, con voz firme, calurosa, al hablar ve a los ojos y tiene una mirada tranquila, su postura es balanceada y tranquila y las manos son relajadas y naturales.

2.2.6. Estilos De Vida Saludable

a) Estilo De Vida

Según Yonaly (2016) define es estilo de vida como el comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros. Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí.

Figura 1: Estilo de vida



Fuente: Guía de Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral.

b) Estilo de Vida no Saludable

Yonaly (2016) define como acciones orientadas equivocadamente, donde las personas por falta de conocimiento de las consecuencias que se originan cuando se practican en forma repetitiva y que se realizan más por imitación o por falta de voluntad, cuando no hay conocimiento del daño que repercute en la salud de la persona por situaciones que se vuelvan adictas como el consumo de alcohol y las drogas, donde en su inicio se consume socialmente para posteriormente llegar a la adicción (enfermedad) y por ende las personas pierden el control.

Figura 2: Estilo de vida no saludable



Fuente: Guía de Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral

c) Estilo de Vida Saludable.

Yonaly (2016) considera el estilo de vida saludable como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. La condición para que un comportamiento se constituya en un estilo de vida saludable tiene que realizarse de manera persistente o repetitiva.

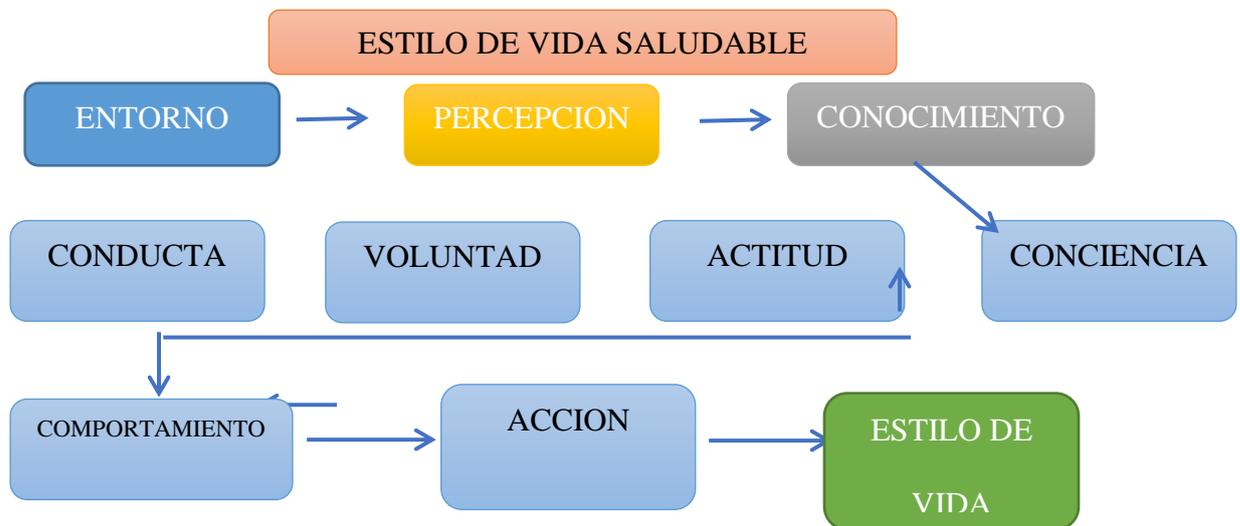
Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como

aquellos otros que la protegen, tal y como defiende Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como “un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable”. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados:

- Posee una naturaleza conductual y observable.
- Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo
- El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente.
- Se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Citado por (Barrios & Castañeda, 2020)

Figura 3: Estilo de vida saludable



Fuente: Guía de Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral

Para Salas (2015) define el estilo de vida saludable desde los modelos psicosociales como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que



guardan una estrecha relación con la salud. Por patrones conductuales entendemos formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de forma estructurada y que se puede entender como hábito cuando constituyen el modo habitual de responder a diferentes situaciones. Estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar.

A pesar que habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo (Donovan, Jessor & Costa, 1993). Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables (el estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional).

Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende. Según Elliot, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes, dimensiones de estilos de vida saludable. Citado por (Barrios & Castañeda, 2020)



2.2.7. Dimensión física

Para tener una vida saludable no se necesita solamente vivir y seguir viviendo, si no es tratar de llevar una buena alimentación balanceada, hacer ejercicios, dormir bien, valorar y respetar el cuerpo ya que es el único medio con el que podemos vivir, sin él no existiríamos ni podríamos realizar lo propuesto.

Según Rodríguez (2021), indica que la dimensión física tiene que ver con la naturaleza corpórea del ser humano. Es quizá la dimensión del hombre más estructural, debido a que el cuerpo es la herramienta básica para el funcionamiento del ser humano en cualquier ámbito.

Esta dimensión se manifiesta por medio de la atención que se presta al cuidado del cuerpo, tanto por dentro como por fuera, buscando evitar acciones que puedan romper con el equilibrio y armonía del que está compuesto la estructura física.

Por lo tanto, la dimensión corpórea del ser humano implica favorecer una buena alimentación y tener una actividad física suficiente como para mantener el cuerpo en forma, siempre tomando en cuenta que es el cuerpo la estructura base a través de la cual llegan a manifestarse las demás dimensiones.

- **Alimentación saludable**

La alimentación, es una de las acciones principales de los seres vivos y que es directamente afín con la supervivencia. Es por ello que la alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, lleva a cabo ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.



Por lo tanto, para Yonaly (2016), define la alimentación saludable como el proceso mediante el cual los seres vivos consumen distintos tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que requiere para vivir.

A través de la historia el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerir los productos deseados, también se comparten experiencias con los suyos. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no solo instrumentos que le permiten obtener más fácilmente los alimentos; sino también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentos de acuerdo a cada necesidad individual.

La alimentación está ligada en algunos casos a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema; ejemplo, desórdenes alimenticios, obesidad, diabetes, mal nutrición y otros problemas que no son solamente de factores biológicos.

- **Actividad Física**

Para Yonaly (2016) la actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades.

Se debe realizar actividad física, al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana (150 minutos a la semana), ya que cuando se hace, mejora la



oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo se fortalecen y mejora la calidad de vida.

La (OMS) 2018 sitúa al sedentarismo entre los 10 principales riesgos de mortalidad global mundial, ocupando el cuarto lugar y siendo responsable de cerca del 6% del total de muertes. Mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardio respiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes depresión y varios tipos de cáncer.

- **Sueño y descanso**

Para el ser humano el reposo a través del sueño y descanso es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo se verá afectado. Si nuestro estilo de vida no respeta nuestro reposo, sólo nos queda modificarlo. Es evidente que necesitamos un tiempo de sueño mínimo de ocho horas de sueño (en función de la persona) y que después de los esfuerzos diarios, requerimos reposo acorde a las necesidades que debemos respetar y favorecer en lo posible.

2.2.8. Dimensión social

La dimensión social se refiere a la habilidad de relacionarte con otras personas. Se obtiene mediante una comunicación que involucre una escucha activa con los demás, así como la puesta en destreza de actitudes asertivas y empáticas.



Para (Rodriguez , 2021) cuando se habla de dimensión social se toma en cuenta al ser humano como parte integrante de un grupo, donde se consideran las relaciones que existen entre los integrantes de dicho grupo. A pesar de que el ser humano sea, por definición, un ser individual, también es esencialmente un ser social, debido a que tiene una predisposición por relacionarse con otros seres humanos, generar lazos afectivos, e incluso organizarse en sociedades.

- **Relaciones armoniosas**

Para, (Rodriguez , 2021) afirma que la compatibilidad con otras personas comienza en nosotros mismos, las relaciones armoniosas nacen de la armonía interna, la cual es creada por nuestros deseos de abordar las demandas de esta área como oportunidades en favor del desarrollo personal. Las relaciones armoniosas nos exigen actuar con sentido de responsabilidad e integridad moral.

- **Buenas amistades.**

Se denomina amistad a un tipo de relación afectiva entre dos o más personas, en la cual interviene un cierto grado de camaradería, confianza y cordialidad, muy semejante al amor, pero desprovisto de las connotaciones románticas. En principio, la amistad se manifiesta como un sentimiento mutuo, establecido por una igualdad de visiones de la vida o de proyectos en común.

No existen parámetros formales para estudiar las amistades y se considera que cada una es única y propone un camino irrepetible: algunas toman pocos minutos en constituirse y otras en cambio toman años en cuajar, así como algunas son más estrechas y cercanas, mientras que otras son más distantes.



Las amistades tienen una fuerte influencia en nuestras acciones. Si eliges buenas amistades te ayudaran a ser mejor persona

- **Ayuda a los que lo rodean**

Ayudar a las personas, brindar apoyo, cooperar con las organizaciones, etc., son actos buenos que mejoran la calidad de vida en general. Pero más allá de ser una buena acción, estas gestiones benefician directa e inmediatamente a la persona que los realiza.

2.2.9. Dimensión Psicológica

La dimensión psicológica abarca las emociones y el intelecto; existe una necesidad de dar y recibir afecto y amistad, compartir emociones, eliminar tensiones ya sean tristes o de estrés, tener confianza en sí mismo, encontrar un lugar en el mundo, ubicarte y tomar decisiones para llevar una vida plena de buenos caminos.

Según (Rodríguez , 2021), La dimensión emocional del ser humano responde a su capacidad de llevar a cabo acciones derivadas de la generación de un estado psicológico, que lo vincula sentimentalmente con una situación en particular. Las emociones se generan como respuesta a algún estímulo interno o externo, y un desarrollo de la dimensión emocional del ser humano implica el autoconocimiento, y lo que se ha denominado “inteligencia emocional”.

Por lo tanto, la inteligencia emocional tiene que ver con reconocer las emociones que se generan en una persona en una circunstancia determinada, y controlar estas reacciones intempestivas que puedan surgir, para poder así reaccionar de la mejor manera la mayor parte del tiempo. El desarrollo de la dimensión emocional tiene que ver con reconocer las emociones propias y las de



las personas que están alrededor y, en función de ellas, tratar de actuar de la forma más conveniente posible.

- **Estado Emocional**

Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente (toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación) y han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción.

Para (Oblitas Guadalupe, 2014), define las emociones como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto.

- **Manejo del Estrés Laboral**

Según Bonilla (2018), afirma que el estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones de la salud, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Además de su implicación directa en algunas de estas enfermedades, también influye indirectamente al favorecer otros factores de riesgo, como por ejemplo la obesidad, el consumo de tabaco, la hipertensión. En definitiva, el estrés hace a nuestro organismo mucho más vulnerable a desarrollar trastornos de la salud que nos pueden costar la vida.



El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI.

Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

- **Pensamiento optimista y positivo**

Los investigadores continúan explorando los efectos del pensamiento positivo y el optimismo en la salud. Los beneficios para la salud que el pensamiento positivo puede proporcionar incluyen:

- Aumento de la expectativa de vida
- Menores tasas de depresión
- Niveles más bajos de angustia
- Mayor resistencia al resfriado común
- Mayor bienestar psicológico y físico
- Mejor salud cardiovascular y menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- Mejor capacidad de afrontar una situación difícil durante las dificultades y los momentos de estrés

No está claro por qué las personas que se enfocan en el pensamiento positivo experimentan estos beneficios para la salud. Una de las teorías es que tener una perspectiva positiva te permite afrontar mejor las situaciones estresantes, lo que reduce los efectos nocivos para la salud del estrés en tu cuerpo. También se cree que las personas positivas y optimistas tienden a



llevar un estilo de vida más saludable: realizan más actividad física, siguen una dieta más sana y no fuman ni beben alcohol en exceso.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolló desde el enfoque cuantitativo. Según Hernández, (2010).

La investigación cuantitativa usa la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (Pág. 18)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Es un estudio de tipo descriptivo, explicativo con enfoque cuantitativo, porque se ha centrado en explicar porque ocurre los fenómenos y como se expresan. Se trabajó con variables causa y efecto con aspectos correlacionales.

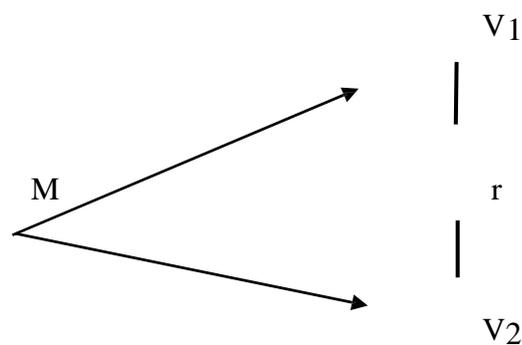
Para el desarrollo de la investigación se tiene como diseño, no experimental,” Según Hernández (2010), indica que es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos”

3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la investigación se tuvo como diseño, no experimental, indica que es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos” Hernández (2010), ya que se analizaron los fenómenos en su ambiente de forma natural y sin manipulaciones; es transversal ya que la investigación se realizó en un periodo de tiempo determinado para medir la relación de las Relaciones Familiares y

Estilos de Vida Saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018, el diseño seleccionado permite observar y analizar la dinámica natural de las variables en un tiempo determinado. Es de Corte transversal porque se limita a una sola observación en un tiempo establecido ya que se aplica el instrumento en un momento único.

El método se basa en medir en un grupo de personas y objetos una o generalmente más variables y proporcionar su descripción. Según el siguiente esquema:



Donde:

- V1 Relaciones Familiares
- V2 Estilos de Vida Saludable
- R Relación de las variables.
- M Muestra de estudio

3.4. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método fue el hipotético-deductivo el cual nos ha permitido recoger, procesar y analizar los datos numéricos sobre las variables relaciones familiares y estilos de vida saludable. El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencia son proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación

o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia. Hernández (2010,) indica que el tipo de investigación cuantitativa busca determinar las características de las relaciones entre las variables, los datos numéricos, se cuantifican y se someten a análisis estadísticos.

3.5. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La investigación se desarrolló en la empresa Piscifactoría de los Andes que se encuentra ubicada en el centro poblado de Salcedo, distrito de Puno, Provincia de Puno. Con dirección en el Parque Industrial Salcedo Mz N Lt 10 Aziruni.

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1. Población

La población de estudio fueron trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno, está conformada por 180 trabajadores de ambos sexos entre administrativos, trabajadores de planta de procesamiento y de la planta de producción. Sus edades oscilan desde los 20 a 65 años.

3.6.2. Muestra

Se tomo en cuenta para el estudio a la totalidad de la población de la empresa, a 180 trabajadores entre mujeres y varones, siendo una muestra no probabilística. A quienes se aplicó la encuesta por medio del cual se obtuvo la información relevante para el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Cuadro N° 1: Población encuestada

	Sexo	Soltera	conviviente	casada	Divorciada	viuda	Total
M	36	14	11	10	0	1	36
F	144	43	41	57	1	2	144
TOTAL	180	57	52	67	1	3	180



3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.7.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

a) Técnica

Encuesta:

Es la aplicación o puesta en práctica de un procedimiento estandarizado para recabar información de una muestra amplia de sujetos. La muestra ha de ser representativa de la población de interés y la información recogida se limita a la delineada por las preguntas que componen el cuestionario pre codificado, diseñado al efecto (Hernández ,2010).

b) Instrumentos.

Cuestionario:

Es el instrumento básico empleado para la recogida de información. Consiste en un listado de preguntas predeterminadas que, con el objeto de facilitar la posterior codificación, suelen responderse mediante la elección de una opción concreta de entre todas las que se ofrecen (Hernández,2010).

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Para la validez y confiabilidad de datos es necesario preguntarse hasta qué punto los datos o resultados que se obtuvieron son creíbles, es decir si se apegan a la realidad que se observan. La confiabilidad se relaciona con la capacidad de medición y reproducción de la medición de un mismo fenómeno en otro momento de tiempo, se asegura la validez al triangular la información.

La confiabilidad exige preguntarse hasta qué grado los datos y los resultados que se obtuvieron son creíbles (Sierra Bravo, 1994, p.705). En la investigación cuantitativa, la confiabilidad requiere demostrar el nivel de veracidad de los resultados obtenidos.



En tal sentido utilizaremos el Alfa de Cronbach que es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida. Este coeficiente consiste en la media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala, y puede calcularse de dos maneras: a partir de las varianzas (Alfa de Cronbach) o de las correlaciones de los ítems (Alfa de Cronbach estandarizado).

3.9. DISEÑOS ESTADÍSTICO PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para el análisis de los datos y verificación de las hipótesis, se utilizó la estadística descriptiva y la no paramétrica así mismo, para contrastar la hipótesis de relación se utilizó la prueba de Correlación de Pearson para variables cuantitativas aleatorias. En palabras más simples se puede definir como un índice utilizado para medir el grado de relación que tienen dos variables, ambas cuantitativas.

El coeficiente de correlación de Pearson, pensado para variables cuantitativas), es un índice que mide el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente. Adviértase que decimos "variables relacionadas linealmente". Esto significa que puede haber variables fuertemente relacionadas, pero no de forma lineal, en cuyo caso no proceder a aplicarse la correlación de Pearson. Los valores absolutos oscilan entre 0 y 1. Esto es, si tenemos dos variables X e Y, y definimos el coeficiente de correlación de Pearson entre estas dos variables como r_{xy} entonces:

$$-1 \leq r_{xy} \leq 1$$

Hemos especificado los términos "valores absolutos" ya que en realidad si se contempla el signo el coeficiente de correlación de Pearson oscila entre -1 y $+1$. No obstante ha de indicarse que la magnitud de la relación viene especificada por el valor numérico del coeficiente, reflejando el signo la dirección de tal valor. En este sentido, tan fuerte es una relación de $+1$ como de -1 .

Cuadro N° 2: Prueba de hipótesis

Coefficiente de Pearson	Grado de Correlación entre las Variables
$r = 0$	Ninguna correlación
$r = 1$	Correlación positiva perfecta
$0 < r < 1$	Correlación positiva
$r = -1$	Correlación negativa perfecta
$-1 < r < 0$	Correlación negativa

Nivel de significancia

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a $\alpha=0.05$, con un nivel de significancia del 95%

3.10. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

A continuación, se presentan y analizan los resultados, en concordancia con los objetivos establecidos, lo que a fin de verificar la validez de las hipótesis propuestas en la investigación. Ca (Charaja Cutipa , 2011)

Seguidamente se utilizó el paquete estadístico SPSS V.25.0 y Microsoft Excel V.16.0 para el procesamiento de los datos así mismo de gráficos y cuadros estadísticos que conllevaran a un mejor análisis e interpretación de los resultados.

Una vez aplicado el instrumento de recolección de información, se procedió a realizar el tratamiento correspondiente para el análisis de los mismos. Por cuanto a la información que arrojará, será la que indique las conclusiones a las cuales llega la investigación, por cuanto mostrará la relación de las Relaciones Familiares y Estilos de Vida Saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

3.11. CONFIABILIDAD

Variable 1: Relaciones Familiares

Cuadro N° 3: Confiabilidad variable relaciones familiares

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	180	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	180	100,0
a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.			
Estadísticos de fiabilidad			
Alfa de Cronbach		N de elementos	
0,814		19	

De acuerdo a los resultados obtenidos en el procesamiento de datos mediante el paquete estadístico SPSS V25.0, se ha logrado determinar el nivel de confiabilidad de la variable **Relaciones Familiares**; el cuestionario elaborado se pudo obtener un Alfa de Cronbach 0.814; que significaría que el Cuestionario es confiable y tiene consistencia interna.

Variable 2: Estilos de Vida Saludable

Cuadro N° 4 Confiabilidad variable estilo de vida saludable.

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	180	100,0
	Excluidos	0	0,0
	Total	180	100,0
a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.			
Fuente: Salida del software SPSS v. 25.0 a partir de la base de datos			

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,759	22

Fuente: Salida del software SPSS v. 25.0 a partir de la base de datos



De acuerdo a los resultados obtenidos en el procesamiento de datos mediante el paquete estadístico SPSS V25.0, se ha logrado determinar el nivel de confiabilidad de la variable **Estilos de Vida Saludable**, el cuestionario elaborado se pudo obtener un Alfa de Cronbach de 0.759 en tal sentido el Cuestionario es confiable y tiene consistencia interna.

3.12. RESUMEN DEL PROCESAMIENTO DE CASOS

Respecto al procesamiento de casos en las variables Relaciones Familiares y Estilos de Vida Saludable, procediendo al ingreso de información y utilizando para su análisis la Escala de Likert el cual nos ayudara a hacer un mejor análisis de las dimensiones, y para la prueba de hipótesis el Coeficiente de Pearson cual se obtuvo mediante el programa SPSS V.25.0 de la siguiente forma:

- Casos activos validos	180
- Casos activos con valores perdidos	0
- Casos suplementarios	0
Total, casos usados en el análisis	180



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se da conocer los hallazgos sobre las relaciones familiares y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno, el mismo que se constituye de tipo correlacional.

Cuya población fueron los trabajadores siendo en su mayoría son del sexo femenino, cuya condición conyugal es casada el cual asume el rol de jefe de familia y sostén económico. Asumiendo el rol protector de todos los miembros que componen la familia.

	Sexo	Soltera (o)	Conviviente	Casada (o)	Divorciado(o)	Viuda(o)	TOTAL
M.	36	14	11	10	0	1	36
F.	144	43	41	57	1	2	144
TOTAL	180	57	52	67	1	3	180

4.1. RELACIONES FAMILIARES Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

4.1.1. Relaciones familiares

Las relaciones familiares de los trabajadores de la empresa Piscifactoría son un componente importante para el bienestar de la familiar, en cuanto a las interacciones, estas, se manifiestan por medio la comunicación, permite, conocer los conflictos, establecer reglas de convivencia, optar por nuevos hábitos, ello permitirá regular el funcionamiento de la familia. A continuación, se mostrará los resultados obtenidos.

Tabla 1: Relaciones familiares y estilos de vida saludable

Relaciones Familiares	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Física		Dimensión Social		Dimensión Psicológica		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Cohesión Familiar	48	26,67	13	7,22	13	7,22	84	41,10
Clima Familiar	28	15,56	16	8,89	9	5,00	53	29,45
Estilo de Comunicación	19	10,56	22	12,22	12	6,67	53	29,45
TOTAL	95	52,78	51	28,33	34	18,89	180	100,00

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla N°1, de la población encuestada, el 26,67 % afirman que la cohesión familiar, permite afianzar los lazos entre los integrantes de la familia, sin embargo, existe una escasa comunicación y empatía en razón que sus hijos no se están poniendo en el lugar de los padres cuya labor, necesidad, función es llevar el sustento necesario para poder asumir con responsabilidad los gastos de sus hijos, y a su vez conlleva al trabajador al descuido de su alimentación saludable y salud, además por el trabajo frecuentemente descuida el desayuno, siendo este muy importante para poder enfrentar la jornada intensa de trabajo. Si bien la empresa en algunas ocasiones asume esta responsabilidad del desayuno no es suficiente, puesto que el trabajo implica realizar esfuerzo físico constante. Según Rodríguez (2021) la dimensión física tiene que ver con la naturaleza corpórea del ser humano. Debido a que es la herramienta básica para el funcionamiento del ser humano e implica una buena alimentación.

Así también, al respecto Graza (2013) indica que la cohesión familiar es el vínculo emocional que los miembros de una familia tienen entre sí, el grado de intimidad, la calidad de los sentimientos, el interés, cuidado y la posibilidad de compartir espacios, tiempos.



Por ello, es necesario que la familia adquiera conciencia de la importancia de la asignación de roles y funciones, expresados mediante el afecto entre los integrantes, ello acompañado de acciones, donde esté presente cuidado de la salud de todos los integrantes. Por lo tanto, es necesario la organización en la familia, lo que permitirá una distribución de roles y el cumplimiento de funciones, donde los integrantes de la familia participen de forma activa en las actividades que realiza la familia, de manera que la convivencia se de en un ambiente sano.

Para Viteri, F. E., & Torún, B. (2015) En países en desarrollo, las naciones centroamericanas sufren de dos problemas comunes que afectan a la población: ingestión inadecuada de alimentos y saneamiento ambiental deficiente. (Pag 78)

Por otro lado, el 5% de encuestados afirma que el clima familiar está relacionado con la dimensión psicológica, siendo el clima familiar es el ambiente observable que es interpretado por los miembros que viven en la familia, donde se genera la cohesión entre los miembros, a través del apoyo, confianza, el estilo de comunicación y la empática, de manera que estas características fortalezcan a todo el sistema familiar. Caso contrario ocurre con el clima negativo donde se caracteriza por los problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, así como la carencia de afecto y apoyo, dificulta el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos.

En relación al párrafo anterior para El clima social familiar se caracteriza por las relaciones que se establecen entre los sub sistemas familiares, involucra aspectos de comunicación social, emocional, interacción y crecimiento personal, fundamentado en la vida en común. Citado por (Zambrano-Villalba & Almeida-Monge, , 2017)

4.1.2. Cohesión Familiar

En la siguiente tabla se presenta los resultados obtenidos de la cohesión familiar de los trabajadores, siendo la cohesión familiar el grado en que los miembros de la familia están separados o conectados entre sí y son capaces de apoyarse unos a otros.

Tabla 2: Relación de la cohesión familiar respecto a la dimensión física de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno.2018

Cohesión Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Física							
	Alimentación Saludable		Actividad Física		Sueño y descanso		N	%
Vínculo emocional	25	13,89	15	8,89	11	6,11	51	28,33
Coalición	40	22,22	34	18,89	13	7,22	87	48,33
Toma de decisiones	17	9,44	7	3,89	18	10,00	42	23,33
TOTAL	82	45,56	56	31,11	41	23,33	180	100,00

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 2, de la población encuestada el 22,22% afirma que existe coaliciones dentro de la familia, con frecuencia, cuando dos o mas integrantes de la familia se unen en contra de un integrante de la familia, rompiendo así acuerdos o decisiones establecidos, en el caso de la alimentación saludable existe poca predisposición a realizarla, puesto que ya existe una inducción cultura sobre el consumo frituras o comida poco saludable, mas aun si los hijos ya son adolescentes o jóvenes, quienes tienen la capacidad de adquirirlo, también se da el caso de iniciar por un tiempo por la alimentación saludable y ello no es sostenible por temas de disciplina, tiempo, trabajo ya que esta práctica debe de ser constante así como lo afirma: Yonaly (2016), la alimentación saludable como el proceso mediante el cual los seres vivos consumen distintos tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que requiere para vivir.



Para Cazau (2018), desde el punto de vista de la psicología sistémica, en la coalición las personas se unen contra un tercero, mientras que en la alianza las personas se unen para beneficiarse mutuamente.

Por lo tanto, al darse las coaliciones dentro de la familia se desequilibra el sistema familiar produciendo tensión familiar y más aún en el miembro de la familia que es blanco de la coalición, es así que se rompe la jerarquía familiar, consecuentemente surgen los conflictos y se rompe el funcionamiento familiar.

Para Aguilar (2017) en su investigación sobre “funcionamiento Familiar arribo a la siguiente conclusión: la familia es la base fundamental para el desarrollo de sus miembros, y sus propósitos son: uno interno que es la protección psicosocial del sistema; y uno externo que es la acomodación a una cultura y su transmisión.

Por otro lado, el 3,89% afirma que la toma de decisiones en la práctica de actividad física como ejercicios o algún deporte, es muy rara vez, ya que el trabajador tiene una jornada de trabajo intensa, responsabilidades propias del hogar que hace no lo pueda realizar, así mismo, la familia no brinda el soporte para esta práctica.

Así mismo Yolany (2016) dice que la actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades.

Tabla 3: Relación de la cohesión familiar respecto a la dimensión social de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes Puno.2018

Cohesión Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Social				Ayuda a los que lo rodean			
	Relaciones Armoniosas		Buenas Amistades				N	%
Vínculo emocional	8	4,44	47	26,11	29	16,11	82	46,67
Coalición	19	10,56	29	16,11	6	3,33	54	30,00
Toma de decisiones	8	4,44	19	10,56	15	8,33	42	23,33
TOTAL	35	19,44	95	52,78	50	27,78	180	100,00

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 3, de la población encuestada, el 26,11 % afirma que existe una relación entre el vínculo emocional y las buenas amistades que los trabajadores cultivan en la jornada laboral diaria. Así también el tiempo de interrelación en la jornada laboral permite la relación entre sus pares haciendo que se agrupen según las características personales de los trabajadores como por ejemplo lugar de procedencia, trabajadores con carga familia, trabajadoras solteras sin carga familiar, por edad, por funciones que desempeñan en la empresa. (gerencia, área administrativa, planta de producción, planta de procesamiento)

A pesar de que el ser humano sea, por definición, un ser individual, también es esencialmente un ser social, debido a que tiene una predisposición por relacionarse con otros seres humanos, generar lazos afectivos, e incluso organizarse en sociedades.

Los trabajadores de la empresa manifiestan tener buenas relaciones con sus pares de trabajo y ello facilita una buena convivencia y contribuye a tener una buena salud. Aunque no existen parámetros formales para estudiar las amistades y se considera que cada una es única y propone un camino irrepetible: algunas toman pocos minutos en constituirse y otras en cambio toman años en cuajar, así como algunas son más estrechas

y cercanas, mientras que otras son más distantes. Las amistades tienen una fuerte influencia en nuestras acciones, si eliges buenas amistades te ayudaran a ser mejor persona.

Por otro lado, el 3,33% afirma que la coalición se relaciona con la ayuda a los que lo rodean, por lo tanto, el centro de labor es el espacio donde el trabajador motivado por sus intereses coaliciona con el supervisor para beneficiarse en el trabajo y afectar a otro. Para los trabajadores es importante mantener su centro de labor ya que periódicamente son evaluadas en su rendimiento laboral por lo tanto se forman amistades y forman coaliciones.

Así lo confirma (Cazau, 2018), desde el punto de vista de la psicología sistémica, en la coalición las personas se unen contra un tercero, mientras que en la alianza las personas se unen para beneficiarse mutuamente. Si A y B se ponen de acuerdo para hacerle la vida imposible a C, formaron una coalición, pero si A y B se ponen de acuerdo para cubrirse mutuamente sus faltas, formaron una alianza.

Tabla 4: Relación de la cohesión familia respecto a la dimensión psicológica de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes de Puno. 2018

Cohesión Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Psicológica							
	Estados emocionales		Manejo del estrés L.		Pensamiento optimista y positivo		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Vínculo emocional	14	7,78	57	31,67	13	7,22	84	46,67
Coalición y alianza	24	13,33	26	14,44	4	2,22	54	39,00
Toma de decisiones	6	3,33	19	10,56	17	9,44	42	23,33
TOTAL	44	24,44	102	56,67	34	18,89	180	100,0

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla 4, de la población encuestada el 31,67% de los trabajadores afirma que existe vínculo emocional con el manejo del estrés laboral en su jornada laboral, quienes se ven sometidos a excesiva carga horaria (12 horas consecutivas) y generalmente lo hacen por necesidad, sin dar cuenta que la situación afecta a su bienestar bio psicosocial como humano, ocasionando un estrés, el mismo que es manifestado durante el proceso de la jornada laboral.

Lo que significa que los trabajadores de la empresa en su mayoría son de sexo femenino con carga familiar entre 2 a 5 hijos y asumen la jefatura de familia, esto se relaciona con episodios de estrés como el mal humor, el enojo e inclusive conlleva a un rendimiento laboral de llegar a un llamado de atención por parte del supervisor los ya que son evaluados supervisados constantemente por sus jefes inmediato superiores, a ello se suma enfermedades existentes o riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Dentro de este marco Bonilla (2018) manifiesta que el estrés es uno de los principales factores de riesgo que se relaciona con la alteración de la salud como son enfermedades al corazón, hipertensión arterial, diabetes emocional entre otras enfermedades. En conclusión, el estrés hace en nuestro organismo vulnerable a desarrollar trastorno de salud.

Por otro lado, el 3,33% afirma que la toma de decisiones esta relacionados con los estados emocionales. Se trata de llegar a acuerdos, donde los miembros de la familia consultan y toma decisiones. Es el proceso mediante el cual se toman decisiones en las que dos o más miembros de la familia intervienen directa o indirectamente. Supone la consideración de preguntas, como quién compra, quién decide y quién usa en el producto, como optar por un estilo de vida saludable, a través de conversar e identificar necesidades dentro de la familia. Ello tendrá influencia del estado de emocional de los integrantes de la familia.

Según Oblitas (2014), define las emociones como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto.

4.1.3. Clima Familiar

El clima familiar está constituido por una atmosfera psicológica, que puede ser positivo (siendo una característica el bienestar de sus miembros) o negativo (donde existe problemas comunicación, atención u otros intereses). A continuación, se presenta los resultados obtenidos:

Tabla 5: Relación del clima familiar respecto a la dimensión física de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno. 2018

Clima Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Física							
	Alimentación Saludable		Actividad Física		Sueño y descanso		N	%
Clima Familiar Negativo	54	28,89	56	31,11	30	16,67	138	76,67
Clima Familiar Positivo	28	8,33	17	9,44	11	6,11	43	23,89
TOTAL	82	45,6	56	40,56	36	22,78	181	100,56

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En tabla, 5 de la población encuestada el 31,11% afirma que se da la existencia de un clima negativo en la familia con frecuencia, teniendo problemas de comunicación entre padres e hijos, así mismo, puesto que siendo la jornada laboral del padre o madre de familia todo el día, los hijos se encuentra sin el cuidado y supervisión de un adulto, ello permite que los hijos se dedique a actividades sedentarias como es el uso de aparatos electrónicos y dejando de lado poder realizar otras actividades más saludables como son

el deporte las caminatas, ejercicios entre otros, ello hace que el padre o madres de familia este criticando con frecuencia las acciones de sus hijos.

Para Moreno Ruiz (2019) el clima negativo se caracteriza los problemas de comunicación entre padres e hijos, creando carencias de afecto y apoyo, dificultando el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos que resultan fundamentales en la interacción social.

Por otro lado, el 6,11% de la población encuestada afirma que el clima positivo se da con frecuencia en la convivencia del seno familiar y ello se relaciona con el sueño y descanso, por lo tanto, la convivencia diaria dentro del hogar debe de beneficiarla con el desarrollo de una comunicación abierta y empática, donde, los padres tengan la capacidad de entender las necesidades y motivaciones de los hijos, a su vez, lo hijos puedan entender que los padres están para cuidar y proteger a todos los integrantes de la familia.

Para (Pi Osoria & Cobian Mana, 2016), el clima familiar positivo, constituye una excelente forma de lograr un bienestar subjetivo en los miembros del grupo familiar y de proteger la salud familiar integral, de modo que ayuda a incursionar con profundidad en el interesante tema de la familia: grupo maravilloso, imprescindible y universal. (pág. 445)

Tabla 6: Relación del clima familiar respecto a la dimensión social de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno. 2018

Clima Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Social							
	Relaciones Armoniosas		Buenas Amistades		Ayuda a los que lo rodean			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Clima Familiar negativo	23	12,78	51	28,33	14	7,78	88	48,89
Clima Familiar positivo	14	7,78	45	25,00	33	18,33	92	51,11
TOTAL	37	20,56	96	53,33	47	26,11	180	100,00

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"



En la tabla 6, de la población encuestada el 28,33% afirma que tienen un clima negativo donde la cohesión familiar es separada, se ha perdido la confianza, la comunicación es débil, existe poco apoyo en el cumplimiento de funciones y la empatía no es importante, todo lo mencionado anteriormente, hace que no existan acciones que promueva el crecimiento del sistema familiar, afectando el desarrollo emocional tanto de los hijos como de los padres. Los trabajadores en sus jornadas de trabajo buscan formar círculos de amigos, quienes en muchos casos son una fuente de apoyo, con quienes puede compartir, confiar y recibir consejos en momentos que lo necesiten. Así mismo, el centro de trabajo se convierte en un refugio para olvidar por un tiempo los problemas que tiene en su familia.

En relación a lo descrito para, (Moreno Ruiz, 2019) el clima familiar negativo se caracteriza por los problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, así como la carencia de afecto y apoyo, dificulta el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos que resultan fundamentales para la interacción social, tales como la capacidad de identificar soluciones no violentas a problemas interpersonales.

Según, Rodríguez (2021), toma en cuenta al ser humano como parte de un grupo y son importantes las relaciones que existen entre los integrantes del grupo siendo la persona un ser esencialmente social.

Pertenecer a un grupo de amistad en el centro de labor es favorable porque son ellos un soporte emocional en las buenas y en las malas experiencias en el centro de labor como fuera de ella. Es importante mencionar que la amistad facilita la comunicación, es un factor decisivo en el bienestar de las personas, muchas veces es más fácil comunicarnos con un amigo (a) que con nuestros familiares. Sobre todo, cuando la trabajadora es el único jefe de familia y soporte económico, es así que los grupos de buenas amistades se genera un ambiente de confianza para poder compartir y pedir ayuda.

En este sentido Cobián (2016) Cita a Moos y manifiesta que los ambientes y las personas pueden ser descritos y especificados mediante dimensiones observables y así el clima familiar en que actúa un sujeto va a tener una influencia significativa en sus actitudes, sentimientos, salud, comportamientos y en su desarrollo social, personal e intelectual.

Por otro lado, el 7,78% afirma que el clima positivo está presente con frecuencia en la familia y se relaciona con tener relaciones armoniosas con su entorno mas cercano como es la familia y con los compañeros del trabajo y demás amistades.

En relación al párrafo anterior para, (Pi Osoria & Cobian Mana, 2016) manifiesta que “el clima familiar positivo, constituye una excelente forma de lograr un bienestar subjetivo en los miembros del grupo familiar y de proteger la salud familiar integral, de modo que ayuda a incursionar con profundidad en el interesante tema de la familia: grupo maravilloso, imprescindible y universal.” (pág. 445)

Tabla 7: Relación del clima familiar respecto a la dimensión psicológica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes. Puno 2018

Clima Familiar	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Psicológica				y			
	Estados emocionales		Manejo del estrés				Pensamiento optimista y positivo	
N	%	N	%	N	%	N	%	
Clima Familiar Negativo	30	16,67	51	28,33	9	5,00	90	50,00
Clima Familiar Positivo	16	8,89	49	27,22	25	13,89	90	50,00
TOTAL	46	25,56	100	55,56	34	18,89	180	100,00

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En tabla, 7 la población encuestada el 28,11 % afirma la existencia de un clima negativo en la familia con frecuencia, lo que indica que la convivencia diaria dentro del hogar se ve afectado por la carencia de una buena comunicación entre los miembros de las familias, puesto que frecuentemente hay comentarios o frases negativos que son hirientes, al interior de ella, así mismo se asignan sobrenombres que destacan los defectos o dificultades de algunos miembros de la familia que son más vulnerables y que al contrario necesitan protección y apoyo, lo que afecta la convivencia diaria dentro del hogar, es por ello que habiendo en el hogar la falta de respeto, el autoritarismo, el poder para controlar a los demás, la sumisión, ello se relacionado con el estrés. Siendo el estrés un sentimiento de tensión física o emocional que hace que la persona se sienta frustrado, furioso o nervioso ello afecta a todos ámbitos donde se desenvuelve la persona como su centro de trabajo en caso de los padres y el de los hijos afecta sus estudios.

Para Bonilla (2018) el estrés es: uno de los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones de la salud, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y el cáncer. que Además de su implicación directa en algunas de estas enfermedades, también influye indirectamente al favorecer otros factores de riesgo, como por ejemplo la obesidad, el consumo de tabaco, la hipertensión.

Actualmente la gran mayoría de problemas sociales se debe a un inadecuado clima familiar ya que los integrantes de una familia no valoran el aspecto formativo, motivacional y afectivo que necesitan la crianza de sus hijos, del mismo modo la relación de pareja se basa por lo general en discusiones, agresiones generando así un clima social familiar hostil y venenoso que no aporta beneficios en el desarrollo integral de los hijos Para Kemper Citado por (Mateo, 2016)

También, Pereira (2011) donde menciona que un clima familiar negativo caracterizado por los problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, así



como la carencia de afecto y apoyo, dificulta el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos que resultan fundamentales para la interacción social, tales como la capacidad de identificar soluciones no violentas a problemas interpersonales.

Por lo tanto, es importante tener un clima familiar positivo que provea a sus miembros lazos de seguridad y afecto indispensables para el bienestar biopsíquicosocial de sus miembros, por ello, hace necesario que tanto el padre como la madre tenga espacios momentos de dialogo entre ellos y los hijos, aun cuando la jornada de labor sea agotadora.

Por otro lado, el 8,89% de la población encuestada afirma la existencia de un clima positivo en la familia casi siempre, por lo tanto, se puede afirmar que la familia busca que los integrantes del hogar tengan la capacidad de poder expresar sus sentimientos, ideas, inquietudes sin temor, a través de una comunicación sincera, siendo así, tiene relación con el estado emocional de los integrantes de la familia, que se manifiesta en estados de relajación y bienestar.

4.1.4. Estilos de Comunicación

La comunicación es la interacción entre dos o más personas. Cada familia enfatiza una u otra forma de comunicación y la interacción entre receptor y transmisor varía. Igualmente, estas formas de comunicación aprendidas en el hogar, son aplicables y afectan las relaciones sociales en las instituciones educativas y laborales, entre otras. A continuación, se presenta los resultados obtenidos:

Tabla 8: Relación del estilo de comunicación respecto a la dimensión física de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes. Puno 2018

Estilo de Comunicación	Estilos de Vida Saludable							
	Dimensión Física						TOTAL	
	Alimentación Saludable		Actividad Física		Sueño y descanso			
N	%	N	%	N	%	N	%	
Comunicación Pasiva	67	37,22	52	28,89	8	4,44	127	70,56
Comunicación Asertivo	14	7,78	14	7,78	20	11,11	48	26,67
Comunicación Agresiva	2	1,11	3	1,67	0	0,00	5	2,78
TOTAL	82	46,11	69	38,33	28	15,56	180	100,00

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla N° 8, de la población encuestada, el 37,22 % afirma que el estilo de comunicación que se da en su familia es el pasivo, con frecuencia, lo que indica que en la convivencia se evita mostrar sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas, así también, el lenguaje no es fluido y poco claro, y en general se tiende a suavizar lo que se dice para que la otra persona no se ofenda, llegando muchas veces a no defender sus propios derechos.

Así también, influye en no proponer iniciativas para cambiar a un estilo de alimentación saludable, buscando no causar incomodidad ya que los otros integrantes de la familia tienden a tener hábitos propios adecuados a su edad y necesidad, es por ello, que en algunas ocasiones la opción de una alimentación saludable es una decisión personal y no familiar, puesto que, es necesario contar con las condiciones necesarias que involucre a toda la familia, siendo la alimentación saludable un proceso sostenible en el tiempo.

Lo mencionado anteriormente concuerda con Fonseca (2009), la comunicación pasiva es la que está relacionada a la persona que no expresa necesidades, posturas ni



opiniones, que normalmente está de acuerdo con los otros, aunque vaya en contra de sus propias creencias. Citado por (Gonzales Garnica , 2016)

Para, (Jalire Contreras , 2016) nos indica que la alimentación saludable es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen distintos tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que requiere para vivir

Por tanto, la alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos y que está directamente relacionada con la supervivencia, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

Por otro lado, el 1,11% afirma que el tipo de comunicación que se practica en su familia es la agresiva por lo tanto en ese ambiente no se podría compartir o sugerir modos de alimentación saludable. Siendo la comunicación agresiva está dirigida a un objetivo, imponer la propia voluntad en forma agresiva, donde se genera tensiones innecesarias, causando malestar y vulnerar los derechos de los demás. Se trata, en último término, de hacer a los otros más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. No obstante, en la persona agresiva pueden surgir sentimientos de culpa, y sus víctimas suelen acabar tarde o temprano, por sentir resentimiento y por evitar al transgresor. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conducta son siempre negativas.

Tabla 9: Relación del estilo de comunicación con respecto a la dimensión social de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes Puno 2018

Estilo de Comunicación	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Social							
	Relaciones Armoniosas		Buenas Amistades		Ayuda a los que lo rodean		N	%
Comunicación Pasiva	23	12,78	63	35,00	16	8,89	102	56,67
Comunicación Asertiva	20	11,11	22	12,22	27	15,00	69	38,33
Comunicación Agresiva	4	2,22	3	1,67	2	1,11	9	5,00
TOTAL	47	26,11	88	48,89	45	25,00	180	100,00

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 9, de la población encuestada el 35,00% afirma que su estilo de comunicación es el pasivo en su núcleo familiar, con frecuencia, por lo tanto, se caracteriza por no defender ni respetar sus propios derechos, tiene dificultad para expresar con claridad sus opiniones y sentimiento y da como valida las opiniones de otras personas, lo que nos indica que esta característica tiene relación con las amistades que tengan los integrantes de la familia, por lo tanto el integrante del grupo familiar será fácil de influenciar en su modo de pensar y actuar.

Lo mencionado anteriormente concuerda con De león (2015) en su tesis de investigación "Estilos de comunicación organizacional utilizados por recursos humanos De Santa Cruz Verapaz, Alta Verapaz." 2016. Afirma que la comunicación pasiva se caracteriza por que la persona no expresa en forma abierta, directa y concreta sus ideas. Esto puede deberse a que la persona posee una autoestima baja, temores o miedos, inseguridad, desconocimiento del trabajo o son personas indecisas. (pag.15)

Sin embargo, el 1,11% afirma que el estilo de comunicación que se da dentro de la familia es la agresiva, lo que indica, que hay autoritarismo, conversaciones intimidantes y critica constante a los demás integrantes de la familia, por lo tanto lo que caracteriza a

una persona agresiva es su conducta, ya que poseen sentimientos de superioridad y no aceptan que contradiga su opinión, por lo tanto, es poco frecuente que brinde ayuda a los que lo requiera. La comunicación agresiva genera resentimiento en las personas, por lo tanto, para la familia convivir en un ambiente con estilo de comunicación agresiva afecta la salud física y emocional de los integrantes de la familia.

Tabla 10: Relación del estilo de comunicación con respecto a la dimensión psicológica de los trabajadores de la empresa Pisisfactorias de los Andes de Puno. 2018

Estilos de Comunicación	Estilos de Vida Saludable						TOTAL	
	Dimensión Psicológica							
	Estados emocionales		Manejo del estrés		Pensamiento optimista y positivo		N	%
	N	%		%	N	%	N	%
Comunicación Pasiva	39	21,67	72	40,00	16	8,89	127	70,56
Comunicación Asertiva	21	11,67	15	8,33	0	0,0	48	26,67
Comunicación Agresiva	2	1,11	3	1,67	12	6,67	5	2,78
TOTAL	62	34,44	90	50,00	28	15,56	180	100,00

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

Tabla N°10, de la población encuestada el 40.00% afirma que el estilo de comunicación que se da con frecuencia en su núcleo familiar es el pasivo, donde es difícil poder expresarse sin ser criticados, por algún integrante de la familia, situación que genera desequilibrio emocional, por lo tanto, el manejo del estrés se da a través de realizar otras actividades como, salir a despejar los pensamientos, así como refugiarse en el centro de labor.

Como el estrés afecta al organismo de la persona según Bonilla (2018), afirma que el estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones de la salud, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Además de su implicación directa en algunas de estas enfermedades, también



influye indirectamente al favorecer otros factores de riesgo, como por ejemplo la obesidad, el consumo de tabaco, la hipertensión. En definitiva, el estrés hace a nuestro organismo mucho más vulnerable.

Por otro lado, el 1,11% de las personas manifiestan tener una comunicación agresiva ya que carecen de empatía hacia los demás, eso hace que afecte de manera severa a los demás integrantes de la familia, personas cercanas como amigos y compañeros de trabajo. La comunicación agresiva es autodestructiva, no resuelve problemas, no es realista y es consecuencia de problemas emocionales no resueltos y también de problemas sociales.

En relación, al párrafo anterior Oblitas (2014), define las emociones como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto.

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

Cuadro N°. 5 Prueba de hipótesis general

Ha: Existe correlación entre las relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Ho: No existe correlación entre las relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.



Correlaciones			
		Variable Relaciones familiares (agrupado)	Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)
Variable Relaciones familiares (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,465**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	180	180
Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)	Correlación de Pearson	,465**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	180	180

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

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

Decisión Estadística:

Si $P\text{-valor} = 0.00 < \alpha = 0.05$

Interpretación: Se puede observar respecto a la hipótesis general de acuerdo a la encuesta realizada a los 180 trabajadores, los resultados emitidos por el paquete estadístico respecto a las variables relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 201, se puede evidenciar los indicadores emitidos por el paquete estadístico SPSS V25.0 que la correlación entre ambas variables tiene una correlación de 0.465 y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En conclusión, podemos afirmar que existe una correlación positiva respecto a las relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

4.3 PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICAS

Cuadro N°. 6 Prueba de Hipótesis específica 1

Ha: Existe relación entre cohesión familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Ho: No existe relación entre cohesión familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Correlaciones			
		Dimensión Cohesión Familiar (agrupado)	Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)
Dimensión Cohesión Familiar (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,447**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	180	180
Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)	Correlación de Pearson	,447**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	180	180

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

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

Decisión Estadística:

Si $P\text{-valor} = 0.00 < \alpha = 0.05$

Interpretación: Se puede observar respecto a la hipótesis específica de acuerdo a la encuesta realizada a los 180 trabajadores, los resultados emitidos por el paquete estadístico respecto a la dimensión cohesión familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018. se puede evidenciar los indicadores emitidos por el paquete estadístico SPSS V25.0 que la correlación entre ambas variables tiene una correlación de 0.447 y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta

la hipótesis alterna. En conclusión, se afirma que existe una correlación positiva respecto a la cohesión familiar y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Cuadro N°. 7 Prueba de hipótesis específica 2

Ha: Existe relación entre el clima familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Ho: No existe relación entre el clima familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Correlaciones			
		Dimensión Clima Familiar (agrupado)	Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)
Dimensión Clima Familiar (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,338**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	180	180
Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)	Correlación de Pearson	,538**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	180	180

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

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

Decisión Estadística:

Si $P\text{-valor} = 0.00 < \alpha = 0.05$

Interpretación: Se puede observar respecto a la hipótesis específico de acuerdo a la encuesta realizada a los 180 trabajadores, los resultados emitidos por el paquete estadístico respecto a la dimensión clima familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018. se puede evidenciar los indicadores emitidos por el paquete estadístico SPSS V25.0 que la correlación entre ambas variables tiene una correlación de 0.538 y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-

Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En conclusión, se afirma que existe una correlación positiva respecto al clima familiar y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018. Cuadro

Cuadro N°. 8 Prueba de hipótesis específica 3

Ha: Existe relación entre los estilos de comunicación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Ho: No existe relación entre los estilos de comunicación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.

Correlaciones			
		Dimensión Estilos de Comunicación (agrupado)	Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)
Dimensión Estilos de Comunicación (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,317**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	180	180
Variable Estilos de Vida Saludable (agrupado)	Correlación de Pearson	,417**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	180	180

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

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

Decisión Estadística:

Si $P\text{-valor} = 0.00 < \alpha = 0.05$

Interpretación: Se puede observar respecto a la hipótesis específica de acuerdo a la encuesta realizada a los 180 trabajadores, los resultados emitidos por el paquete estadístico respecto a la dimensión estilos de comunicación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018. se puede evidenciar los indicadores emitidos por el paquete estadístico SPSS V25.0 que la



correlación entre ambas variables tiene una correlación de 0.417 y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En conclusión, se afirma que existe una correlación positiva respecto a estilos de comunicación y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.



V. CONCLUSIONES

PRIMERO: En la presente investigación se determinó que las relaciones familiares se relacionan con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Ande de Puno. Siendo las relaciones familiares el tejido social, donde los integrantes de la familia se unen para satisfacer necesidades como son: la alimentación, la salud, la educación, la cultura, el deporte, servicios básicos, transporte y todo lo que represente asumir con responsabilidad. La correlación entre ambas variables es de **0.465**** y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

SEGUNDO: En la presente investigación se explicó la relación de la cohesión familiar y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa, se muestra que el 22, 22% afirman que con frecuencia existe coaliciones dentro de las relaciones familiares, donde se rompen acuerdos establecidos, teniendo como consecuencia conflictos. La correlación entre ambas variables es de **0.447**** y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

TERCERO: En la presente investigación se determinó la relación del clima familiar y el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa, se muestra que el 31,11% afirman que con frecuencia clima familiar negativo, teniendo problemas de comunicación respecto al cumplimiento de responsabilidades por parte de los hijos, y el reclamo constante de los padres. La correlación entre ambas variables es de **0.538**** y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el



5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

CUARTA: En la presente investigación se explicó que el estilo de comunicación se relaciona con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes de Puno, se muestra que el 37,22% afirma que con frecuencia el estilo de comunicación que se da en la familia es el pasivo, donde los integrantes de la familia tiene limitantes para poder expresar sus opiniones, por lo que generalmente acogen las opiniones y acuerdos de otro integrante de la familia, siendo estos acuerdos no sostenibles en el tiempo. La correlación entre ambas variables es de **0.417**** y según la escala Pearson es una correlación moderada; además el margen de error es menor que el 5%, debido a que el P-Valor es 0.00 que equivale al 0% por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.



VI. RECOMENDACIONES

1. A la Empresa Piscifactoría de los Andes Puno se le recomienda como resultado de la investigación implementar a través del Área de Administración de Recursos Humanos y Bienestar de Personal el fortalecimiento de alianzas estratégicas con instituciones de salud relacionadas con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la promoción de la salud, que permitirá al personal administrativo, trabajadores de la planta de producción y trabajadores de la planta de procesamiento optar por un estilo de vida saludable.
2. Al área de Bienestar de Personal de la Empresa Piscifactoría de los Andes Puno, se le recomienda implementar talleres de información y sensibilización dirigido a los trabajadores y su familia, sobre temas del cuidado de la salud, así como de la prevención de enfermedades degenerativas como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, enfermedad renal, considerados como enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).
3. A la Facultad de Trabajo Social se le sugiere desarrollar propuestas orientadas a profundizar la formación profesional en políticas de salud y sus estrategias en intervención con la familia, así mismo en estrategias de promoción de salud, con el fin de fortalecer la intervención del Trabajo Social en familia a nivel del ámbito de salud.
4. Al Programa Reforma de Vida de EsSalud se le sugiere incorporar al profesional de Trabajo Social en las diversas etapas del programa para poder concientizar a la población focalizada y sus familiares quienes son el soporte del paciente creando de esta forma una cultura de prevención responsable de la salud, con la implementación de nuevos estilos de vida adecuados a su realidad.



VII. REFERENCIAS

- Acevedo Sierra, L. (2019). La familia, la comunicación humana y el enfoque sistémico en su. MEDISAN, 15.
- Aguilar Arias, C. G. (Octubre de 2017). Universidad de Cuenca Repositorio Institucional. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28397/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Álvarez Gasca, M. A. (2017). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. Revista de Psicología (PUC), 123.
- Amaris Macias, M. (2014). Relaciones Familiares en Familias Desplazadas. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 91-124.
- Ancasi Lima, B. C. (2016). Relaciones Familiares en el Desempeño Laboral de los Trabajadores (OBREROS) de la Corporación Minera Ananea S.A. Puno- Perú. Obtenido de (Tesis Pregrado): http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4979/Ancasi_Lima_Brist_Chavely.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Angulo Salas, R. J. (2020). Clima social familiar y afrontamiento al estrés en pacientes. LIMA . Obtenido de repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/777/Angulo%20Salas%20Róger%20Joaquín%20_%20Estrés%20-%20Oncológicos.pdf?sequence=1&isAllowed=y



- Apaza Pinto, M. M. (2018). *Clima Social Familiar y Conducta Social*. Arequipa PERU: Tesis de Pregrado.
- Barrios, R., & Castañeda, W. (2020). Estilo de Vida Saludable. *SALUD PÚBLICA*, 1-14.
- Bonilla Rodríguez, F. J. (26 de Diciembre de 2018). Quiron Salud. Obtenido de *Cómo afecta el estrés a nuestra salud y cómo la psicología puede ayudarnos*: <https://www.quiron salud.es/blogs/es/psicologia-salud/afecta-estres-salud-psicologia-puede-ayudarnos>
- Carreras, A. (2014). *Apuntes. Roles, Reglas Y Mitos Familiares*. Obtenido de <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Apuntes-Roles-y-mitos-Carreras-2014.pdf>
- Corrales Pérez,, A. (2017). Empatía, comunicacion asertiva , y seguimiento de ls normas . *Enseñanza e investigacion en psicologia* , 58-65.
- Cazau, P. (2018). *Vocabulario de Psicología*. Buenos Aires.
- Ceron Souza, C. (2012). *Universidad y salud*, 115.
- Charaja Cutipa , F. (2011). *EL MAPIC en la metodologia de la investigacion*. Puno: S.E.
- Chiroque Chunga, S. (2018). *Manual para el desarrollo de Competencias de Ivestigacion Formativa*. Lima: Tarea Asociacion Gafica Educativa.
- Chisi Chaupi, G. G., & Quico Zapana, J. R. (01 de Octubre de 2017). *Repositorio Univesidad Nacional de Sangustin de Arequipa* . Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4675/PSchchgg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



De Leon Caal , Q. V. (2016). Estilos De Comunicacion Organizacional Utilizados Por Recursos Humanos. 2016. Universidad Rafael Landir, 15-16

Duarte, R. M. (2015). La obesidad y Sobrepeso una Pandemia a nivel Mundial. Revista Medica Honduras, Vol. 83 1-2 Recuperado: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2015/pdf/Vol83-1-2-2015-2.pdf>.

Elveny Laguado Jaimes, E., & Gómez Díaz, M. P. (2014). “Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia.”. Scielo Repositorio, 1-16.

ENDES. (2020). INEI. LIMA PERU: INEI.

Feixas i Viaplana, G., & Muñoz Cano, D. (2 de enero de 2016). El Modelo Sistemico en la Intervencion Familiar. Universidad de Barcelona. Obtenido de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf

Feixas i Viaplana, g., Muñoz Cano , D., Compañ Felipe , V., & Montesano del Campo, A. (02 de Enero de 2016). Modelo Sistemico en la Intervencion Familiar. Obtenido de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf

Fernández Ortega , M. A. (2014). El impacto de la enfermedad en la. Revista de la Facultad de Medicina, 251-254.

Fonceca, M. (2009). Comunicacion oral: fundamentos y practicas estrategicas. D.F.Mexico.



- Garcias Herraез, S. (27 de Febrero de 2018). Cuidate Plus. Obtenido de Consecuencias de llevar una vida sedentaria: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/02/27/consecuencias-llevar-vida-sedentaria-161745.html>
- Garnica Calla, E. (2018). Relaciones familiares y desarrollo infantil en niños y niñas de 0 a 6 años beneficiarios del Seguro Integral de Salud del Centro de Salud I-3 Vallecito Puno . Obtenido de (Tesis pregrado): http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7875/Garnica_Calla_Edit_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gerardo, C. (2013). La Familia ante el Fracaso Escolar. Madrid: Narcea s.a. .
- Gimeno Collado, A., & Gonzales Salas , F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. Dialnet, 21-34.
- Gómez, P. M. (2020). La familia como sistema en Psicología y familia (pág. 286). Arequipa: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú.
- Gonzales Garnica , R. (2016). “Relaciones Familiares y Beneficios Penitenciarios . Informe de tesis, 24-26.
- Graza Evaristo, S. Y. (2013). Relación entre Funcionalidad Familiar y Nivel de Violencia Escolar en los adolescentes de la Institución Educativa Francisco Bolognesi Cervantes n°2053 Independencia . Obtenido de tesis de pregrado recuperado de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3507/Graza_es.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Pensamiento Psicologico, 17-38. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-CalidadDeVidaYEstiloDeVidaSaludableEnUnGrupoDeEstu-3339312.pdf>



- Hernandez Sampieri, R. (2010). Metodología de la Investigación . Mexico: Interamericana Editores, S.A. DE C.V. .
- INEI. (mayo de 2018). Programa de enfermedades no Transmisibles. Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/index.html
- Jalire Contreras , Y. (2016). Clima social familiar en estudiantes del quinto grado del Colegio Adventista Túpac Amaru y estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Politécnico Regional Los Andes, Juliaca Peru. Juliaca: Unión Recuperado:https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/492/Yovana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1.
- Jelin , E. (2005). Las Familias Latinoamericanas en el marco de las Transformaciones Globales: Hacia una nueva agenda Políticas Públicas . CEPAL, 1-22.
- López Montaña , L. M., & Herrera Sar, G. D. (2014). Epistemología de la ciencia de familia-Estudios de familia. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud, 65-76.
Recuperado:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2014000100003.
- Lozano, A. B. (2011). Relaciones familia escuela Revista electrónica iberoamericana. Revista electrónica iberoamericana.
- Luna, A. G. (2010). Cambios en la cotidianidad familiar por enfermedades crónicas. Psicología y Salud, 111.
- Maskari, F. A. (2020). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : Una carga económica para los servicios de salud. Crónica ONU, págs. <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadas-con-el-estilo->



- Pi Osoria, A. M., & Cobian Mana, A. E. (20 de marzo de 2016). Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. Obtenido de Revista medica Multi Red: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/164/212>
- Ponce Rivero, G. A. (2020). Abordaje familiar sistémico : terapia estructural de Minuchin. Facultad de Psicología, 3-37.
- Ramírez-Corzo Beckmann, F. E. (2021). Clima Social Familiar y su relación con la Autoestima de los Estudiantes de Sexto Grado de Primaria de una Institución Educativa de la Molina. Lima: Tesis de Pregrado.
- Rodriguez , D. (2021). Cuales son las dimensiones del ser humano. Lifeder.com.
- Salas Cabrera , J. (27 de Agosto de 2015). Estilo de vida saludable: un derecho fundamental de la vida del ser humano. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/8019-Texto%20del%20art%C3%ADculo-21841-1-10-20160510.pdf>
- Sampiere Hernandez, R. (2010). Metodología de la Investigación. Mexico: Editorial Mexicana.
- Sotelo , G., & Otero, M. (2007). Comunicación asertiva en las personas. México: Trillas. Mexico: Trillas.
- SUAÑA, L. (2015). Relaciones familiares y su influencias en el acoso escolar de los estudiantes de la Unidad Escolar San Carlos Puno” Universidad Nacional del Altiplano- Facultad de Trabajo Institución Educativa Gran Social. Puno: (Tesis Pregrado)UNA PUNO.
- Suárez Palacio, P. A., & Vélez Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de. Revista Psicoespacios, 173-197.



Torres Velázquez, L. E. (2008). Dinámica familiar en familias con hijos e hijas. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 2-27.

Valenzuela Mujica, M. T. (2013). Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: Rol de familia. Fundación Index, 5.

Yonaly Batres, E. (2016). Guía de Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral. Tagucigalpa: Editorial Honduras.

Zambrano-Villalba, c., & Almeida-Monge, , E. (2017). Clima social familiar y su influencia en la conducta violenta en los escolares. Revista Ciencia Unemi, 97-102.



ANEXOS

Anexo 01

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Relaciones Familiares (variable independiente)	Dimensiones	Cohesión Familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Vínculo emocional • Coalición • Toma de decisiones
		Clima Familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Clima F. positivo • Clima F. Negativo
		Estilo de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • C. Asertiva • C. Pasiva • C. Agresiva
Estilo de Vida Saludable (variable dependente)	Dimensiones del estilo de vida saludable	Dimensión Física	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación Saludable • Actividad Física • Sueño y descanso
		Dimensión Social	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones armoniosas • Buenas amistades • Ayuda a los que lo rodean
		Dimensión Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> • Estados Emocional • Manejo del Estrés • Pensamiento optimista y positivo



ANEXO 02

INSTRUMENTO DE RECOLECCIO DE INFORMACIONUNIVERSIDAD

NACIONAL DEL ALTIPLANO EMPRESA PISCISFACTORIA DE LOS ANDES

PUNO

CUESTIONARIO

Le agradecemos anticipadamente por su colaboración en el trabajo de investigación titulado “Relaciones familiares en el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018”

Por favor responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con que ha realizado el acto descrito en cada oración. Marque la letra que mejor se ajusta a esa frecuencia, de acuerdo con la siguiente clave:

C.N.= Casi nunca, N = nunca, A.V. = a veces, C.S. = Casi siempre, S= Siempre

DATOS GENERALES

1. Fecha:...../...../.....

2. Edad:.....

3. Sexo M F

4. Estado Civil :

Soltero (a) Casado(a) Conviviente

Divorciado Viudo(a)

N	PREGUNTA	Nunca	Muy rara vez	Con Frecuencia	Casi siempre	Siempre
	Cohesión Familiar					
1	Los miembros de nuestra familia se dan apoyo entre sí.					
2	En nuestra familia se toman en cuenta las sugerencias de los hijos para resolver los problemas					
3	Aceptamos las amistades de los demás miembros de la familia.					



4	Los hijos pueden opinar en cuanto a su disciplina.					
5	Nos gusta convivir solamente con los familiares más cercanos.					
6	Cualquier miembro de la familia puede tomar la autoridad.					
7	Nos sentimos más unidos entre nosotros que con otras personas que no son de nuestra familia					
8	Nuestra familia cambia el modo de hacer las cosas.					
9	Nos gusta pasar el tiempo libre en familia.					
10	Padres e hijos se ponen de acuerdo en relación con los castigos					
11	Nos sentimos muy unidos.					
12	Cuando se toma una decisión importante toda la familia está presente					
13	Cuando nuestra familia se reúne para hacer algo no falta nadie					
14	En nuestra familia las reglas cambian.					
15	Con facilidad podemos planear actividades en la familia.					
16	Intercambiamos los quehaceres del hogar entre nosotros.					
17	Consultamos unos con otros para tomar decisiones					
18	En nuestra familia es difícil identificar quien tiene la autoridad					
19	La unión familiar es muy importante					
20	Es difícil decir quien hace las labores del hogar.					
	CLIMA FAMILIAR	Nunca	Muy rara vez	Con frecuencia	Casi siempre	siempre
21	En mi familia nos ayudamos y apoyamos unos a otros.					
22	En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno					
23	En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente					
24	Alguno de mi familia practica habitualmente deportes: fútbol, vóley.					
25	En mi familia hay un fuerte sentimiento de unión					
26	Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa					
27	En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.					
28	En nuestra familia reñimos mucho.					



29	En nuestra familia hay pocas normas que cumplir					
30	En casa a veces nos enfadamos tanto que golpeamos o rompemos algo.					
31	Cuando hay algo que hacer en casa , es raro que se ofrezcan un voluntario					
32	Las personas de nuestra familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.					
33	ESTILOS DE COMUNICACION	Nunca	Muy rara vez	Con frecuencia	Casi siempre	Siempre
34	¿Trata usted de hacer a un lado sus sentimientos en lugar de expresárselo a los demás?					
35	Teme usted que expresándose a sí mismo frente a los otros hará que se enojen o que no les guste?					
36	¿Está de acuerdo con las opiniones de los demás porque no quiere ser diferente?					
37	¿Está usted más preocupado en obtener las cosas a su manera, sin importar cómo impactará en los demás?					
38	¿Grita, lanza juramentos o usa otras formas agresivas de comunicarse regularmente?					
39	¿Es usted irrespetuoso con los demás cuando se comunica con ellos, realmente no le importa si ellos obtienen lo que necesitan mientras usted obtenga sus necesidades propias?					
40	¿Tiene una actitud de “o es a mi manera o nada”?					
41	¿Puedo hablar acerca de lo que me pasa sin sentirme mal o incomodo/a.?					
42	¿La comunicación es horizontal?					
43	¿Se respeta la opinión de los integrantes de la familia?					
44	¿Pide ayuda sin dificultad cuando lo necesita?					

VARIABLE Y: ESTILOS DE VIDA

		Nunca	Muy rara vez	Con frecuencia	Casi siempre	Siempre
1	Desayuno en la mañana					
2	Me quiero a mi mismo					



4	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces por semana.					
5	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlas					
6	Tomo tiempo cada día para relajarme					
7	Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa, grasas saturadas y colesterol					
8	Soy entusiasta y optimista con respecto a la vida					
9	Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas					
10	Comparto con personas allegadas mis preocupaciones y problemas personales					
11	Tengo claro que es lo que me genera preocupaciones					
12	Me siento feliz y contento (a)					
13	Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana					
14	Como tres comidas buenas al día					
15	Leo o veo programas de televisión cerca del mejoramiento de la salud					
16	Leo o veo programas de televisión cerca del mejoramiento de la salud					
17	Tengo metas y objetivos para el futuro					
18	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos					
19	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo					
20	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones					
21	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo					
22	Participo en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión					
23	Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida					
24	Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan					
25	Mantengo buenas relaciones con mis amigos, familiares, vecinos, profesores, etc					
26	Incluyo en mi dieta alimentos que contengan fibra (por ejemplo granos, frutas crudas, verduras crudas)					



27	Practico relajación o meditación por 15 – 20 minutos diariamente					
28	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar					
29	Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar					
30	Duermo lo suficiente (7 -8 horas diarias)					
31	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amigos íntimos					
32	Busco orientación sobre el uso de métodos					
33	Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente.					
34	Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante					
35	Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante					
36	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos					
37	Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente en que vivo					
38	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta					
39	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano					
40	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme					
41	Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos					
42	Evito el consumo algún tipo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)					
43	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales					
44	Soy realista en las metas que me propongo					
45	Pido información a los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí mismo (a)					
46	Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal					
47	Busco orientación y apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mi					
48	¿Cuándo tengo estrés siento que mi familia me apoya?					

“No son las millas recorridas las que importan, sino las que quedan por recorrer”

¡Muchas gracias ¡

ANEXO 03

Título: Relaciones familiares y el estilo de vida saludable de los Trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes de Puno 2018.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODO
<p>Pregunta General</p> <p>¿Cómo las relaciones familiares guardan relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?</p> <p>Preguntas Específicas</p> <p>¿Cómo la cohesión familiar tiene relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?</p> <p>¿En qué medida el clima familiar tiene relación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018?</p> <p>¿En qué medida el estilo de comunicación tiene relación con los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes? Puno 2018?</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe correlación entre las relaciones familiares y los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.</p> <p>Hipótesis Específica</p> <p>-Existe relación entre cohesión familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.</p> <p>-Existe relación entre el clima familiar con el estilo de vida saludable de los trabajadores de los Andes Puno 2018.</p> <p>-Existe relación entre los estilos de comunicación con el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la correlación entre las relaciones familiares y estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.</p> <p>Objetivo Específico</p> <p>-Explicar si la cohesión familiar se relaciona en el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018</p> <p>- Determinar si el clima familiar se relaciona en el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018</p> <p>- Explicar si los estilos de comunicación se relacionan directamente en el estilo de vida saludable de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes Puno 2018.</p>	<p>Relaciones Familiares</p>	<p>-Cohesión Familiar</p> <p>-Clima familiar</p>	<p>-Vínculo emocional</p> <p>-Coaliciones</p> <p>-Toma de decisiones</p> <p>-Clima familiar positivo</p> <p>- Clima familiar negativo</p> <p>- C. Asertivo</p> <p>- C. Pasivo</p> <p>- C. agresiva</p> <p>Alimentación Saludable</p> <p>-Actividad Física</p> <p>-Sueño y descanso</p> <p>-Relaciones armoniosas</p> <p>-Buenas amistades</p> <p>-ayuda a los que lo rodean</p> <p>-Estados Emocional</p> <p>-Manejo Del Estrés</p> <p>- Pensamiento optimista y positivo</p>	<p>H I P O T E T I C O - D E D U C T I V O</p>