



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**“Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima
2025”**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

Bachiller en Comunicación Estratégica

Bachiller en Marketing e Innovación

PRESENTADO POR:

Collantes Fuentes, Evelin Melissa - Marketing e Innovación

Flores Garay, Rodrigo Hugo - Comunicación Estratégica

Ojeda Soria, Claudia Daniela - Marketing e Innovación

Rojas Renteria, Dario Franco - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR

Sam Anlas Carlos Antonio

LIMA, PERÚ

2025

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Sam Anlas, Carlos Antonio

MIEMBROS DEL JURADO:

Bedon Lopez, Yaymi

Cerna Hernandez, Jorge Alberto

Cosme Raymundo, Tania

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Evelin Melissa Collantes Fuentes Identificado (a) con DNI N° 71638472 perteneciente al Programa de Marketing e Innovación, siendo mi asesor el Sr(a) Carlos Antonio Sam Anlas, identificado (a) con DNI N°: 40789757, y cuyo código ORCID es 0000-0003-1632-7131.

Yo, Claudia Daniela Ojeda Soria Identificado (a) con DNI N° 73865314 perteneciente al Programa de Marketing e Innovación, siendo mi asesor el Sr(a) Carlos Antonio Sam Anlas, identificado (a) con DNI N°: 40789757, y cuyo código ORCID es 0000-0003-1632-7131.

Yo, Dario Franco Rojas Renteria Identificado (a) con DNI N° 74302080 perteneciente al Programa de Administración y Dirección de Negocios, siendo mi asesor el Sr(a) Carlos Antonio Sam Anlas, identificado (a) con DNI N°: 40789757, y cuyo código ORCID es 0000-0003-1632-7131.

Yo, Rodrigo Hugo Flores Garay Identificado (a) con DNI N° 72582973 perteneciente al Programa de Comunicación Estratégica, siendo mi asesor el Sr(a). Carlos Antonio Sam Anlas, identificado (a) con DNI N°: 40789757, y cuyo código ORCID es 0000-0003-1632-7131.

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

a) Somos los autores del documento académico titulado:

“Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025”

b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto, sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.

c) El asesor ha revisado minuciosamente el trabajo de investigación, incluyendo las citas a otros autores y las referencias bibliográficas. Este proceso se ha llevado a cabo cumpliendo con las pautas académicas y respetando las normas internacionales.

d) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual tiene el 22% de similitud.

e) Declaro conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 21, julio, 2025

Firmas de los autores

Nombres	Apellidos	DNI	Firma	Huella
Evelin Melissa	Collantes Fuentes	71638472		
Claudia Daniela	Ojeda Soria	73865314		
Dario Franco	Rojas Renteria	74302080		
Rodrigo Hugo	Flores Garay	72582973		

Firma del asesor

Nombres	Apellidos	DNI	Firma	Huella
Carlos Antonio	Sam Anlas	40789757		

ÍNDICE

RESUMEN	10	¡Error! Marcador no definido.ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN			11
CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL			13
1.1 Título del Proyecto			13
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario			13
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación aplicada			13
1.4 Alcance de la solución			14
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA			15
2.1. Planteamiento del problema			15
2.1.1. Problemas de investigación			17
2.1.1.1. Problema general			17
2.1.1.2. Problemas específicos			17
2.2. Objetivo general y específicos: propósito del plan de mejora			17
2.2.1. Objetivo general			17
2.2.2. Objetivos específicos			17
2.3. Justificación			18
2.3.1. Justificación teórica			18
2.3.2. Justificación metodológica			19
2.3.3. Justificación práctica			19
2.4 Limitaciones de la investigación			19
CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL			21
3.1 Antecedentes de la Investigación			21
3.1.1 Antecedentes nacionales			21
3.1.2 Antecedentes internacionales			23
3.2 Marco Teórico			26
3.2.1 Ingreso Salarial y Estilo de Vida Saludable			26
3.2.2 Educación y Apoyo Social como Factores Mediadores			27
3.3 Definición de Variables			28
3.3.1 Variable Independiente: Ingreso Salarial Mensual			28

3.3.2 Variable Dependiente: Estilo de Vida Saludable	29
3.3 Glosario de términos	30
CAPÍTULO IV: HIPÓTESIS Y VARIABLES	32
4.1. Formulación de las hipótesis principales y derivadas.	32
4.1 Hipótesis Principal	32
4.2 Hipótesis Derivada	34
4.3. Matriz de Consistencia	38
4.4. Matriz de operacionalización	39
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
5.1 Diseño Metodológico	39
5.2 Diseño Muestral	40
5.2.1 Población	40
5.2.2 Muestra	41
5.3. Técnicas de recolección de datos	41
5.4 Resultados	42
5.5. Análisis Descriptivo	46
CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN	54
6.1. Alcance Esperado	54
6.2. Descripción de la Propuesta de Innovación	54
6.3. Procedimiento para la propuesta de mejora	57
6.3.1. Desarrollo del Proyecto de Innovación	59
6.4. Presupuesto	61
6.5 Indicadores de medición	61
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
Referencias bibliográficas	66
CAPÍTULO VII: ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variable, dimensión e indicador de la hipótesis principal	32
Tabla 2 Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas	34
Tabla 3 Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas	35
Tabla 4 Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas	36
Tabla 5 Datos de Cuestionario según la escala de Likert	43
Tabla 6 Promedios obtenidos en la escala según ítem	46
Tabla 7 Datos de las 3 primeras dimensiones con relación a la Variable Ingreso Salarial	47
Tabla 8 Datos de la dimensión Alimentación Balanceada	49
Tabla 9 Datos de la dimensión Actividad Física	51
Tabla 10 Datos de la dimensión Accesos y uso de servicio de salud preventivas	52
Tabla 11 Datos del cronograma de actividades del proyecto.	58
Tabla 12 Presupuesto elaborado para el proyecto	61
Tabla 13 Indicadores de medición para el desarrollo del proyecto	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Dimensión tipo de empleo, frecuencia de ingreso y fuente principal de ingreso	48
Figura 2	Dimensión Alimentación Balanceada	50
Figura 3	Dimensión Actividad Física	51
Figura 4	Dimensión Acceso y uso de los servicios de Salud Preventiva	53

RESUMEN

La investigación en curso tiene como principal objetivo examinar la conexión existente del nivel de ingreso económico y la adopción de un estilo en la forma de vivir que sea saludable en las mujeres residentes del distrito de Los Olivos. El foco central de la investigación es obtener de qué manera las variaciones en el ingreso inciden sobre los patrones alimenticios y en la práctica de actividad física dentro de este grupo poblacional. Para abordar esta problemática, se aplicará una metodología de tipo cuantitativo, mediante obtención de datos que se hará a través de encuestas estructuradas con preguntas cerradas, complementadas por un análisis estadístico descriptivo. Este enfoque permitirá recopilar percepciones y vivencias relevantes de las participantes, proporcionando una comprensión holística de las condiciones socioeconómicas que inciden en la incorporación de prácticas saludables en su vida diaria. Los hallazgos obtenidos podrán ser útiles para la formulación de estrategias tanto del sector público como privado, orientadas a mejorar la calidad de vida de las mujeres del mencionado distrito, considerando la influencia del nivel socioeconómico en este proceso. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), se entiende por estilo de vida saludable al conjunto de conductas y rutinas diarias que favorecen el bienestar integral del ser humano, abarcando las dimensiones física, mental y social.

Palabras clave: Ingreso Salarial, Estilo de vida saludable, Actividad Física, Nivel Socioeconómico, Bienestar.

ABSTRACT

This research analyzes the relationship between income level and the promotion of a healthy lifestyle among women in the district of Los Olivos. The main objective is to understand how various factors influence habits related to nutrition, physical activity, and overall well-being. A qualitative methodology will be employed, involving surveys and statistical analysis, in order to gain a comprehensive understanding of the conditions that affect the adoption of healthy practices. The findings aim to contribute to the design of public and private strategies that promote the health and well-being of women in other districts as well. This study may serve as a foundation for future research and for the development of programs focused on health from a gender-based perspective.

Keywords: Salary Income, Healthy Lifestyle, Physical Activity, Socioeconomic Status, Well-being.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, ha aumentado el interés por llevar una vida enfocada en el bienestar completo, como respuesta al crecimiento de enfermedades que están relacionadas con hábitos poco saludables. Elementos como una alimentación adecuada, la realización constante de actividad física, el equilibrio emocional y el acceso a servicios de salud básicos se consideran esenciales para mantener un estilo de vida saludable. Sin embargo, no todas las personas tienen las mismas posibilidades de acceder a estos elementos, ya que factores como el nivel de ingresos pueden influir directamente en su adopción.

A partir de esta idea, el presente estudio parte de la suposición de que existe una relación entre los ingresos mensuales de las personas y la forma en que adoptan estilos de vida saludables. Se tiene como finalidad analizar cómo la situación económica puede limitar o facilitar la incorporación de prácticas que benefician la salud, como una buena alimentación, la actividad física regular y el uso de servicios médicos preventivos.

El enfoque se centra en el distrito de Los Olivos, debido a que presenta una gran diversidad en cuanto a niveles económicos y sociales, lo cual posibilita una observación más clara de cómo estas diferencias pueden reflejarse en el modo de vida de sus habitantes. Esta variedad hace posible estudiar casos en los que, por ejemplo, los recursos económicos afectan directamente la capacidad de acceder a alimentos nutritivos, disponer de tiempo para ejercitarse o acudir a revisiones médicas periódicas.

Cabe señalar que las decisiones relacionadas con la salud no siempre dependen únicamente de la voluntad personal, sino también de las condiciones del entorno en el que se vive. Por ello, entender cómo el ingreso económico influye en el estilo de vida puede contribuir al

desarrollo de propuestas más efectivas para mejorar la calidad de vida de la población, especialmente en sectores donde existen mayores dificultades para cuidar la salud de manera integral.

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Título del Proyecto

“Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025”

1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario

La investigación está dentro del área estratégica de desarrollo social, en el eje de salud y bienestar. La investigación está alineada con los objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Salud y Bienestar, promoviendo acciones que favorezcan a la equidad y acceso a la vida saludable en poblaciones urbanas como la del distrito de Los Olivos.

1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación aplicada

La investigación se enfoca principalmente en el sector de Servicios sociales y de salud, ya que abarca actividades orientadas al bienestar físico, mental y social de la población. Los resultados que se obtengan mediante esta investigación pueden ser utilizados por instituciones públicas y privadas que trabajen la promoción de estilos de vida saludable, que estén dirigidos a mujeres con ingresos medios y bajos como en el caso del distrito de Los Olivos. Así mismo la investigación se vincula con el ámbito de la gestión pública y planificación social, ya que puede evidenciar la formulación de políticas sociales en enfoque de género y equidad económica. Entidades como el Ministerio de Salud, el Ministerio de la Mujer y/o gobiernos locales pueden apoyar para el desarrollo de programas sociales integrales.

1.4. Localización o Alcance de la solución

El trabajo de investigación se centra en el distrito de Los Olivos, en Lima - Perú. Esta zona urbana presenta una alta población y diversidad socioeconómica, por lo cual nos va a permitir identificar distintas realidades en cuanto al ingreso salarial y estilo de vida de los residentes del distrito. El estudio se enfoca en mujeres de 18 a 40 años de edad, reconociendo el rol que tienen en su entorno familiar, así también como la vulnerabilidad frente a los factores económicos y la salud.

Los resultados pueden utilizarse para el desarrollo de programas preventivos, campañas de educación en salud y estrategias de prevención social que se enfoquen en la promoción del estilo de vida saludable, vinculados a la mejora de las condiciones económicas en las mujeres. Además, puede servir para futuras investigaciones de otros distritos de Lima.

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA

2.1. Planteamiento del problema

A un nivel global, múltiples investigaciones han demostrado que el nivel de ingresos representa un factor clave en la adopción de conductas orientadas al bienestar, especialmente en sectores socialmente vulnerables donde hay una alta concentración de mujeres. Según lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los determinantes sociales —como el acceso a servicios, el grado de instrucción y los ingresos económicos— tienen un impacto notable sobre las decisiones y comportamientos vinculados al cuidado de la salud física y mental. En contextos con limitados recursos económicos, suele haber mayores dificultades para mantener una alimentación equilibrada y nutritiva.

En el contexto latinoamericano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que las mujeres en situación de pobreza enfrentan barreras estructurales que impiden el autocuidado. Factores como el trabajo doméstico no remunerado, la inestabilidad laboral y la falta de ingresos sostenibles reducen considerablemente su capacidad para adoptar hábitos de vida saludables (OPS, 2021, p. 34).

En el Perú, se ha observado un aumento progresivo de enfermedades no transmisibles (ENT), estrechamente relacionadas con rutinas poco saludables, tales como la escasa actividad física, una dieta deficiente y elevados niveles de estrés. La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) correspondiente al año 2022 identificó que el 61.2% de la población de 15 años a más presenta exceso de peso. Esta problemática afecta principalmente a las mujeres, con un 63.3%, superando el 58.9% registrado en varones (INEI, 2023).

Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA, 2022) reveló que más del 80% de la ciudadanía no alcanza el consumo diario recomendado de frutas y verduras. Además, cerca del 42% de las mujeres en edad reproductiva mantiene un estilo de vida sedentario, siendo esta tendencia más marcada en zonas urbanas como Lima Metropolitana.

A pesar de las políticas de salud pública orientadas a la prevención, continúan existiendo obstáculos importantes para la participación efectiva en programas comunitarios, especialmente en distritos densamente poblados como Los Olivos. Elementos como las jornadas laborales extensas, la falta de tiempo libre y la inseguridad en espacios públicos representan barreras importantes para la realización de actividad física regular.

En este entorno, el distrito de Los Olivos evidencia condiciones socioeconómicas que limitan la posibilidad de llevar una vida saludable. La Dirección de Redes Integradas de Salud (DIRIS) Lima Norte ha identificado múltiples factores que dificultan la promoción de prácticas saludables, tales como la falta de seguridad en zonas recreativas, la baja participación en iniciativas comunitarias de prevención, y la escasa difusión de información sobre nutrición adecuada (DIRIS Lima Norte, 2023).

Actualmente, fomentar estilos de vida orientados al bienestar se ha vuelto prioritario debido a sus múltiples beneficios a nivel físico, emocional y psicológico, tanto a corto como a largo plazo. No obstante, es fundamental reconocer que la calidad de vida saludable está determinada por diversos elementos, entre los cuales el ingreso económico adquiere un papel central, ya que permite una planificación adecuada de los recursos destinados al autocuidado. Por lo tanto, se vuelve necesario investigar a fondo cómo el nivel de ingreso incide en las decisiones de salud de las mujeres del distrito de Los Olivos y, con base en ello, diseñar propuestas orientadas a fomentar el bienestar en este sector de la población.

2.1.1. Problemas de investigación

2.1.1.1. Problema general

¿Existe relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludables en mujeres del distrito de Los Olivos?

2.1.1.2. Problemas específicos

- ¿Existe relación entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada en mujeres del distrito de Los Olivos?
- ¿De qué manera el ingreso salarial se relaciona con la frecuencia y tipo de actividad física realizada por mujeres del distrito de Los Olivos?
- ¿Existe relación entre el ingreso salarial y el acceso a servicios de salud preventiva en mujeres del distrito de Los Olivos?

2.2. Objetivo general y específicos: propósito del plan de mejora

2.2.1. Objetivo general

Analizar el vínculo existente entre el nivel de ingresos económicos y la adopción de prácticas saludables en mujeres que residen en el distrito de Los Olivos.

2.2.2. Objetivos específicos

- Explorar cómo la condición económica influye en los hábitos alimenticios equilibrados de las mujeres residentes en el distrito de Los Olivos.

- Identificar la asociación entre el nivel de ingresos y la frecuencia con que las mujeres de Los Olivos realizan actividad física de forma constante.
- Investigar la conexión entre los recursos salariales y la posibilidad de acceder a servicios orientados a la prevención en salud en la población femenina del distrito.

2.3. Justificación

El trabajo de investigación en curso permite dar a conocer los diferentes tipos de hábitos saludables en las mujeres del distrito de Los Olivos, Lima, teniendo en cuenta su diversidad socioeconómica en la adaptación a la vida saludable. El distrito de Los Olivos responde a la alta densidad demográfica que hay en esta zona de Lima. Con este trabajo de investigación se comprende cómo es que influyen las distintas circunstancias económicas y sociales en la adopción de hábitos saludables en las mujeres del dicho distrito.

. 2.3.1. Justificación teórica

El presente estudio se sustenta en un enfoque multidisciplinario que aborda la salud desde una perspectiva integral, apoyándose en marcos conceptuales como los determinantes sociales de la salud establecidos por organismos internacionales, entre ellos la Organización Mundial de la Salud. Estos marcos reconocen que elementos como el ingreso económico tienen un impacto directo en el bienestar y entorno sanitario de las personas. La investigación se centra en el análisis del ingreso económico como un factor condicionante para la adopción de un estilo de vida saludable, explorando la relación entre la situación financiera y las condiciones de salud en mujeres residentes de Lima Metropolitana, con un énfasis particular en el distrito de Los Olivos.

2.3.2. Justificación metodológica

La metodología del estudio en curso investigación se demuestra por un enfoque aplicado y contextualizado a una realidad urbana específica. Al enfocar el estudio en mujeres con un rango etario de 18 a 40 años del distrito de Los Olivos, se precisan variables sociales y económicas las cuales facilitan una comprensión mayor detallada del fenómeno investigado. Además, el estudio plantea un enfoque cuantitativo que permite tener datos numéricos a través de instrumentos estructurados que evidencien la existencia o no de correlación a través de las variables. Para obtener la data, se utilizará como herramienta un cuestionario en la escala de Likert aplicando la muestra a mujeres del distrito de los Olivos.

2.3.3. Justificación práctica

Los hallazgos de esta investigación son de utilidad para que las autoridades del distrito, organizaciones sociales y centros de salud puedan diseñar iniciativas efectivas y concisas hacia la mejora de una vida saludable en las mujeres del distrito en estudio considerando las condiciones económicas reales, sabiendo cómo es que influyen el ingreso salarial en los distintos hábitos de vida saludable en las mujeres y teniendo en cuenta la realidad de muchas mujeres por factores como tiempo y dinero. Esta investigación es una base para desarrollar proyectos similares en otros distritos con diversidad socioeconómica similar a la del distrito de Los Olivos.

2.4 Limitaciones de la investigación

Como cualquier estudio, este también evidenció algunas restricciones que resulta crucial identificar, pues podrían haber afectado el progreso del trabajo o los resultados alcanzados.

Primero, a pesar de que se empleó una muestra representativa de mujeres del distrito de Los Olivos, la recopilación de datos se limitó exclusivamente a este distrito, lo que restringe la

oportunidad de extender los descubrimientos a otras áreas de Lima Metropolitana o del país. Las condiciones de trabajo, la disponibilidad de servicios sanitarios o las costumbres de vida pueden fluctuar dependiendo del entorno geográfico, económico y cultural.

En segundo lugar, la información se obtuvo a través de un cuestionario autogestionado, lo que implica que las respuestas se fundamentaron en la percepción y honestidad de las participantes. Existen riesgos de prejuicios, ya que algunas personas podrían haber reaccionado de forma socialmente aceptada, especialmente en asuntos relacionados con hábitos saludables, sin reflejar completamente su realidad.

Otro impedimento fue la falta de tiempo para usar los instrumentos, lo que complicaba el estudio de otras variables significativas como el nivel educativo, la cantidad de hijos o las responsabilidades familiares, factores que también podrían afectar el estilo de vida de las mujeres.

Finalmente, teniendo en cuenta que este es un estudio de correlación, resulta imposible establecer una correlación causal entre las variables involucradas. Para finalizar, aunque se identificó una correlación significativa entre el sueldo y un estilo de vida sano, no se puede garantizar con total seguridad que uno de los dos cause directamente al otro.

Pese a estas limitaciones, los descubrimientos alcanzados aportan información valiosa sobre la condición de muchas mujeres en el distrito de Los Olivos y pueden servir como fundamento para futuras investigaciones o iniciativas sociales orientadas a mejorar su bienestar.

CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes de la Investigación

3.1.1 Antecedentes nacionales

Como parte de sus estudios Aniceto (2020) en la Universidad Católica Los Ángeles con sede en Chimbote y la cual fue titulada *Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz en Ancash*. El objetivo fundamental de este estudio es examinar a profundidad la relación que existe entre las prácticas de vida esta población sobre la cual se realiza la investigación y los diversos factores biológicos, sociales y culturales que los rodean.

La investigación se encuadró en un enfoque de tipo cuantitativo bajo un alcance descriptivo-correlacional, se utilizó un diseño no experimental con un corte transversal. Se trabajó con una muestra de 369 adultos residentes en Caraz, seleccionados bajo criterios establecidos previamente. Para obtener la información, se aplicaron cuestionarios estructurados, y el análisis de la información se realizó a través de procedimientos estadísticos. Entre los resultados que fueron más relevantes se identificó que un alto porcentaje de los participantes no seguía rutinas saludables. Además, se evidenció que la mayoría correspondía a personas de mediana edad, con estudios inconclusos, que vivían con sus parejas y contaban con ingresos limitados.

El estudio logro determinar que existe una relación que es estadísticamente importante entre los diferentes hábitos de vida y los condicionantes biosocioculturales, destacando que elementos como el grupo etario, la forma educativa y los ingresos influyen directamente en la adopción de hábitos que favorecen la salud.

Por su parte, Salvador (2022) presentó una tesis en la UPN que tenía por objeto de estudio a los docentes de la sede de Lima Este y sus distintos hábitos alimenticios. Su investigación tuvo como finalidad evaluar la presencia de hábitos saludables entre los educadores de dicha institución ubicada en la sede Lima Este. La investigadora aplicó un enfoque de tipo cuantitativo con un diseño que fue no experimental y de tipo transversal y un alcance descriptivo.

Para este estudio la muestra estuvo conformada por 53 docentes cuyas edades estaban en un rango entre los 25 y 70 años. Para la recopilación de datos se diseñó un cuestionario compuesto por 23 preguntas, validado por expertos, lo cual garantizó su confiabilidad y validez. Los hallazgos indicaron que un 56.6% de los profesores de dicha institución manifestaban una forma de vivir calificado como regular, mientras que el 34% demostraba hábitos saludables y el 9.4% tenía prácticas inadecuadas. A pesar de que la mayoría reconocía la importancia de mantener una forma de vida saludable, no todos aplicaban de manera constante estos comportamientos. Las principales deficiencias se observaron en la alimentación, sobre todo por el escaso consumo de vegetales y todo tipo de frutas, así como en la práctica insuficiente de ejercicio físico.

La investigación concluyó señalando la necesidad de implementar acciones orientadas a fomentar prácticas saludables entre el personal docente, promoviendo el desarrollo de rutinas beneficiosas para su bienestar integral.

Del mismo modo, Palomares (2014) llevó a cabo un estudio con el objetivo de poder hallar la existencia de una correlación entre los hábitos saludables y el estado nutricional de personal de la salud que laboraban en un hospital perteneciente al Ministerio de Salud en Lima. Esta investigación adoptó un enfoque observacional, con diseño correlacional, y con un corte

transversal y enfoque prospectivo. La muestra tuvo una composición de 106 empleados del sector salud, con un promedio de edad de 45.5 años, predominando las mujeres.

Los datos fueron analizados usando la correlación de Spearman. Estos resultados revelaron una relación inversa entre la presencia de hábitos saludables y ciertos indicadores antropométricos, como el índice de masa corporal (IMC), el perímetro del abdomen que esta activamente asociada a estas variables.

Asimismo, se evidenció que más del 70% de los participantes tenía estilos de vida poco saludables, mientras que el 68% presentaba sobrepeso. Más del 70% se encontraba en un rango de riesgo cardiovascular moderado a alto según la medida de su cintura, y el 88.7% superaba los niveles recomendados de grasa corporal. En síntesis, la investigación concluyó que cuanto menor es la práctica de conductas saludables, mayor es la exposición a riesgos nutricionales en esta población profesional.

3.1.2 Antecedentes internacionales

Basado en un estudio realizado por (Grijalba et al ,2020), se presentó una investigación sobre Hábitos de vida y factores asociados al riesgo cardiometabólico en mujeres adultas de Sonora: prácticas, obstáculos y entorno cotidiano. El objetivo fue examinar cómo las condiciones de vida, las prácticas cotidianas y las dificultades percibidas influyen en el riesgo cardiometabólico en mujeres adultas residentes en Sonora. Se trató de una investigación de carácter descriptiva, con un enfoque de tipo cuantitativo, que se desarrolló a partir del análisis de una muestra conformada por 61 mujeres mayores de edad de la ciudad de Hermosillo.

Para obtener dicha información, se aplicaron cuestionarios sobre características sociodemográficas, calidad de la alimentación, niveles de actividad física y barreras percibidas

para adoptar hábitos saludables. También se midieron indicadores clínicos vinculados al riesgo cardiometabólico.

Los resultados mostraron que aproximadamente una tercera parte de las participantes tenía síndrome relacionados al metabolismo, tomando papel principal la obesidad y el bajo nivel de colesterol de tipo HDL los factores más frecuentes. Aunque muchas mujeres mantenían cierto control sobre el consumo de tabaco y alcohol, existían carencias en la alimentación saludable y la actividad física. Si bien no se halló relación directa entre el riesgo cardiometabólico y las condiciones de vida, sí se identificó una asociación significativa entre este riesgo y las barreras alimentarias percibidas. En síntesis, el contexto social y personal influye considerablemente en la adopción de estilos de vida más saludables en esta población femenina.

En un estudio realizado por Hernández y Sosa (2012) se analizaron el vínculo entre los ingresos económicos y el indicador de masa corporal en mujeres mexicanas adultas, incluyendo variables relacionadas con el estilo de vida. El objetivo fue explorar cómo las condiciones económicas individuales afectan la salud física de las mujeres, especialmente a través de su alimentación y nivel de actividad física. Se trató de una investigación cuantitativa de diseño transversal, basada en datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006, utilizando una muestra representativa de mujeres residentes tanto en zonas urbanas como rurales.

Los investigadores aplicaron modelos de regresión para estudiar la relación entre el ingreso familiar, los patrones alimenticios, la actividad física y el IMC. Entre los hallazgos más destacados, se encontró que, en contextos rurales, el aumento del ingreso se relacionaba con mayores valores de IMC, lo que sugiere que disponer de más recursos no necesariamente se traduce en elecciones de vida más saludables. En contraste, en áreas urbanas no se observó

esta misma tendencia. Además, el consumo de bebidas azucaradas y el sedentarismo contribuyeron a un IMC elevado.

Los autores concluyen que dichas políticas públicas tienen que tomar en cuenta las diferencias regionales para elaborar intervenciones eficaces que promuevan hábitos de vida saludables entre las mujeres, especialmente en áreas rurales donde el ingreso no garantiza necesariamente mejores hábitos de salud.

Tchouaket y Tchouankap (2024) desarrollaron un estudio en Camerún con el propósito de identificar cómo la capacidad para decidir que tienen las mujeres sobre el uso del ingreso familiar influye en la calidad nutricional del hogar. Su objetivo general fue evaluar el impacto del empoderamiento económico femenino en la alimentación saludable de las familias rurales. Esta investigación fue cuantitativa y de tipo transversal, y se aplicó a una muestra de mujeres responsables de la administración del ingreso en sus hogares.

A través de encuestas estructuradas y análisis estadístico, se identificó que aquellas mujeres que tenían mayor control sobre el dinero familiar presentaban dietas más diversas, con mayor presencia de frutas, verduras y proteínas de calidad. El estudio reveló además que cuando las mujeres se sienten empoderadas para tomar decisiones financieras, están más dispuestas a invertir en alimentos saludables, priorizando el bienestar de sus hijos y de sí mismas.

Los resultados también señalaron que las barreras culturales y el limitado acceso a la educación financiera seguían siendo factores que dificultaban mantener un tipo de vida que sea saludable en muchas de ellas. Como conclusión, los autores afirman que el fortalecimiento del rol económico de la mujer en contextos rurales puede ser crucial para poder mejorar la salud nutricional de las familias y reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas.

3.2 Marco Teórico

3.2.1 Ingreso Salarial y Estilo de Vida Saludable

El sueldo es un elemento crucial que define la calidad de vida de las mujeres. Cuando la situación financiera es deficiente, las decisiones de compra suelen centrarse en aspectos esenciales para la vida cotidiana, como financiar la alimentación básica o la vivienda, y se postergan los costos asociados a salud, ejercicio o descanso (Baheiraei et al., 2013; Sadeq, 2023). Esto se da tanto en urbes, así como las rurales, donde las mujeres de escasos recursos tienen dietas menos nutritivas, menor actividad física y por lo tanto más problemas de salud mental (Liao et al., 2023; BMC Public Health, 2024).

En relación, el acceso a mayores ingresos permite obtener alimentos que sean saludables, poder pagar suscripciones a gimnasios, y someterse a controles médicos más frecuentes y acceder a espacios que sean propicios para hacer deporte (Tran et al., 2021; Nugent & Zhang, 2024). Además, tener un mayor poder de compra puede disminuir el estrés asociado a la esfera financiera, lo que puede ayudar de manera indirecta a llevar una vida más balanceada. Por ejemplo, una investigación llevada a cabo en China reveló que aquellos individuos que seguían dietas equilibradas y practicaban ejercicio físico tenían un 57% menos probabilidades de fallecer de manera prematura (de acuerdo con la tasa de riesgo de 0,43) (BMC Public Health, 2024).

Incluso en situaciones que eran más desfavorecidos, la percepción salarial hace la diferencia. Mujeres en Irán indicaron que, a falta de recursos, no podían tener acceso a alimentos que sean saludables o espacios que sean seguros para poder hacer caminatas, pero cuando el medio y el ambiente familiar eran totalmente positivos, ellas podían tomar decisiones que sean más saludables (Baheiraei et al., 2013; Alqahtani et al., 2023).

A un nivel global, se percibe un patrón muy similar: en los Estados Unidos, nuevamente en China y, más recientemente aun, en España, aquellos que tienen más ingresos salariales son

los que presentan un menor índice de masa corporal (IMC), una mayor percepción de bienestar físico y una mejor calidad de vida (Nugent & Zhang, 2024; BMC Public Health, 2024).

3.2.2 Educación y Apoyo Social como Factores Mediadores

Aunque la percepción económica es primordial, no es suficiente. La educación y el apoyo social son como facilitadores o barreras según el caso. Por lo general, a más años de investigación—especialmente al terminar la secundaria o la universidad—se obtienen habilidades que sirven para entender información sobre hábitos nutricionales, estrés y sobre el autocuidado, y se aumenta la concientización sobre su importancia (The Guardian, 2024; Time, 2024). Cada año adicional en el colegio está asociado con una reducción de hasta un 34 % del riesgo de fallecer prematuramente.

El entorno social puede también ser de contribución o ser inhibidor de los hábitos saludables. Vínculos familiares sólidos y sistemas que sean de apoyo emocional ayudan a mantener viva la motivación y permiten poder compartir responsabilidades propias del hogar, lo cual otorga más tiempo de calidad para dedicarse al autocuidado (Organización Mundial de la Salud, 2008). En Irán, mujeres de bajos ingresos afirmaron que el respaldo de familiares o parejas era clave para adoptar dietas equilibradas o realizar ejercicio (PMC, 2023).

Resumen teórico

En resumen, el marco teórico propone lo siguiente:

Ingreso salarial + educación académica + ambiente responsable = acceso a recursos saludables = adopción de hábitos saludables (comida, actividad física, descanso, estrés regulado) = mejora en la salud física y mental → reducción del índice de mortalidad.

3.3 Definición de Variables

3.3.1 Variable Independiente: Ingreso Salarial Mensual

Se refiere al importe medio que una mujer recibe mensualmente, que incluye salarios, ingresos provenientes de actividades autónomas o subsidios. Este valor generalmente se determina en moneda local y se adquiere a través de encuestas o seguimiento de ingresos.

Valor empírico:

Importancia empírica: En el estudio Baheiraei et al. (2013), la escasez de recursos económicos imposibilita la adopción de hábitos que sean saludables; quienes ganan menos van a tener tendencia a dietas que sean menos equilibradas y a una actividad física poco suficiente. Por otro lado, Nugent y Zhang (2024) encontraron que, en EE. UU., las mujeres que tienen mayores ingresos son las que tenían un 53 % menos de probabilidad de mortalidad general (OR=0.47).

Esta es una variable cuantitativa tipo continua, que agrupa en rangos (bajo, medio, alto) para un análisis comparativo.

3.3.2 Variable Dependiente: Estilo de Vida Saludable

Se caracteriza como un grupo de diversos patrones de conducta que persiguen fomentar el bienestar físico y mental y disminuir la probabilidad de padecer enfermedades. Esta está formada por cinco indicadores clave:

1. La Nutrición: Se fundamenta en la ingesta cotidiana de frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres y proteínas magras, evitando los azúcares y los procesos de ultra procesamiento (Liao et al., 2023).
2. Actividades deportivas: Se refiere a llevar a cabo al menos 150 minutos de actividad física moderada semanalmente o 75 minutos de actividad física de intensidad alta, o actividad recreativa equivalente (BMC Public Health, 2024).
3. Ensueño: Se aconseja acostarse entre 7 y 8 horas diarias, sin presentar interrupciones constantes (Time, 2024).
4. Compuestos: Es vital comprender que no se debe consumir tabaco, alcohol, o incluso en niveles reducidos de acuerdo con las normas internacionales (Organización Mundial de la Salud).
5. Gestión del estrés: Es crucial ejercitar técnicas esenciales como la respiración, la meditación profunda o disponer de cierto respaldo emocional cuando se requiera (Aiudo Formación, 2024; PMC, 2023).

Cada elemento puede evaluarse mediante ítems de escala Likert: por ejemplo, "¿Cuántas porciones de frutas ingiere diariamente?", "¿Cuántas horas duerme por la noche?", "¿Cuándo realiza ejercicio físico?". Después se puede lograr un puntaje general.

Ejemplo: Los individuos con altas calificaciones en estos indicadores experimentaron un 72% menos riesgo de fallecimiento cardiovascular y un 57% menos mortalidad global (BMC Public Health, 2024). Además, aquellos que incorporan estos hábitos suelen manifestar un mejor bienestar emocional y una reducción en la incidencia de ansiedad o depresión (Liao et al., 2023).

El método correlacional permitirá examinar la correlación entre el salario y el estilo de vida sin la necesidad de alterar ninguna variable. El pasado estudio corrobora íntimas conexiones entre ingresos más elevados, mejores costumbres y salud (BMC Public Health, 2024; Nugent & Zhang, 2024). No obstante, no se puede asegurar de manera absoluta que una variable cause la otra, por lo que resulta crucial realizar ciertos controles como el nivel educativo, la edad, el respaldo social y algunas circunstancias externas (pandemia, crisis económicas).

3.3 Glosario de términos

Actividad física

Se considera el conjunto de movimientos corporales generados por los diferentes músculos que elevan el consumo de energía por encima del nivel de reposo habitual. Otras Organizaciones de la Salud (2022).

Análisis de datos

Se trata de un conjunto de procesos ordenados que buscan ordenar, depurar e interpretar datos con el objetivo de producir conclusiones valiosas para la toma de decisiones (Creswell & Creswell, 2018).

Alimentación balanceada

Alimento que suministra la cantidad correcta de nutrientes indispensables para que el organismo opere de manera eficaz y saludable (Gutiérrez-Salmean & Meaney, 2018).

Bienestar

Es una visión global de gratificación personal que implica la armonía entre elementos físicos, mentales y sociales (Diener et al., 2018).

Costo de una dieta saludable

Hace referencia al gasto que se requiere para obtener alimentos que satisfagan criterios nutricionales que promuevan una vida saludable (Drewnowski & Eichelsdoerfer, 2010)

Escala de Likert

Instrumento que es empleado en estudios sociales que facilita la evaluación del nivel de acuerdo o discrepancia en relación a una afirmación a través de una escala ordinal (Joshi et al., 2015).

Estilo de vida Saludable

Incorpora las costumbres cotidianas que afectan la nutrición, ejercicio físico, interacciones sociales y salud emocional de un individuo (Oficina Regional de WHO para Europa, 2013).

Nivel socioeconómico

Indicador que incluye diversas dimensiones como ingresos, nivel de educación y tipo de trabajo, empleado para establecer la posición social de personas o colectivos (Galobardes et al., 2006).

Nutrición

Procedimiento a través del cual el organismo absorbe los alimentos ingeridos y los convierte en energía y nutrientes vitales para su operación (Mahan & Raymond, 2017).

Salud preventiva

Incluye todas aquellas medidas orientadas a prevenir la aparición de enfermedades, mediante la promoción de costumbres saludables y revisiones médicas regulares (Detels et al., 2017).

Salud privada

Sistema de salud administrado por entidades independientes y destinado a individuos que tienen la capacidad de abonar por los servicios o poseen un seguro médico privado (Bodenheimer & Grumbach, 2020).

Salud pública

Sector de la medicina que busca potenciar la salud pública mediante campañas, regulaciones, educación y programas de prevención (Turnock, 2016).

Vida sedentaria

Estilo de vida con poca actividad física, marcado por extensos periodos de inactividad como permanecer sentado o acostado durante un largo periodo (Owen et al., 2010).

CAPÍTULO IV: HIPOTESIS & VARIABLES

4.1. Formulación de las hipótesis principales y derivadas.**4.1 Hipótesis Principal**

Hay una relación estadísticamente importante entre el ingreso salarial (VI) y los estilos de vida saludables (VD) en mujeres del distrito de Los Olivos.

- VI (Variable Independiente): Ingreso salarial.
- VD (Variable Dependiente): Estilos de vida saludables (compuestos por alimentación balanceada, actividad física y acceso a salud preventiva).

Tabla 1

Variable, dimensión e indicador de la hipótesis principal

Variable	Dimensión	Indicadores
Ingreso salarial	Nivel de ingresos mensuales	Rango de ingresos, estabilidad del ingreso
Estilos de vida saludables	Alimentación, actividad física, acceso a salud	Frecuencia de consumo de alimentos saludables, práctica de actividad física, uso de servicios de salud preventiva

Comprobación de hipótesis

Evaluación estadística para la verificación de hipótesis

Para determinar si hay una correlación relevante entre el sueldo y los hábitos de vida saludables en mujeres del distrito de Los Olivos, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman como método. Esta evaluación estadística resulta apropiada cuando se manejan variables ordinales y no necesariamente distribuidas de manera normal, tal como sucede con la información recogida mediante el cuestionario.

Resultados de la prueba de correlación

Tras recopilar la información mediante encuestas, se calculó un puntaje promedio tipo Likert (de 1 a 5) para cada ítem, con base en las respuestas obtenidas en escalas de opinión. Posteriormente, se agruparon los ítems relacionados con el ingreso salarial y con el estilo de vida saludable, dividiendo esta última en tres dimensiones: alimentación balanceada, actividad física y acceso a salud preventiva.

El análisis arrojó los siguientes resultados:

Coefficiente de correlación de Spearman (ρ): 0.68

Valor de significancia (p): 0.021

Interpretación

El valor del coeficiente (0.68) indica que hay una correlación positiva moderada a alta entre el ingreso salarial y los estilos de vida saludables. Esto significa que, en general, a mayor ingreso, las mujeres tienden a tener mejores hábitos de salud, como alimentarse de manera más balanceada, realizar ejercicio y asistir a controles médicos preventivos.

Además, como el valor p es menor a 0.05, se considera que esta relación es estadísticamente significativa. En otras palabras, la probabilidad de que esta asociación sea producto del azar es baja, por lo tanto, se puede aceptar la hipótesis de investigación.

Conclusión sobre la hipótesis principal

En base a los datos analizados y al resultado del coeficiente de Spearman, se concluye que sí existe una relación estadísticamente significativa entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable de las mujeres encuestadas en el distrito de Los Olivos. Este hallazgo respalda la hipótesis principal planteada al inicio del estudio.

4.2 Hipótesis Derivada

Hipótesis Derivada: Ingreso salarial y alimentación balanceada

Se tiene una relación importante entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada en mujeres del distrito de Los Olivos.

Tabla 2

Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas

Variable	Dimensión	Indicadores
Ingreso salarial	Nivel de ingresos	Rango de ingreso, estabilidad del ingreso
Alimentación balanceada	Frecuencia y calidad alimentaria	Número de comidas al día, consumo de frutas, verduras, y alimentos procesados

Cálculo estadístico:

Comparación entre los primeros 9 ítems de ingreso (ítems 0–8) y los ítems relacionados con alimentación (ítems 9–11).

Resultado:

Coefficiente de Spearman: 0.65

Valor p: 0.031

Se evaluó la relación entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada en las mujeres encuestadas. Para ello, se seleccionaron los ítems relacionados con ingresos económicos y aquellos vinculados con la frecuencia de consumo de frutas y verduras, control de alimentos procesados y regularidad en las comidas.

El análisis estadístico mediante el coeficiente de Spearman arrojó un valor de 0.65 con un nivel de significancia de $p = 0.031$. Esto indica una relación positiva moderada, lo cual sugiere que a medida que las mujeres cuentan con ingresos más estables o altos, tienden a alimentarse de manera más saludable. Además, el valor p menor a 0.05 confirma que esta correlación es estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis derivada planteada.

Hipótesis Derivada: Ingreso salarial y actividad física

El ingreso salarial se relaciona significativamente con la frecuencia y el tipo de actividad física realizada por mujeres del distrito de Los Olivos.

Tabla 3

Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas

Variable	Dimensión	Indicadores
Ingreso salarial	Nivel de ingresos	Rango de ingreso, estabilidad del ingreso
Actividad física	Frecuencia y tipo	Número de veces por semana, tipo de actividad (caminar, gimnasio, etc.)

Cálculo estadístico:

Se compararon los 9 ítems de ingreso (ítems 0–8) con los ítems de actividad física (ítems 12–14).

Resultado:

Coefficiente de Spearman: 0.61

Valor p: 0.043

Para conocer si existe una relación entre el ingreso salarial y la actividad física, se analizaron las respuestas sobre estabilidad y fuentes de ingreso junto con las relacionadas al ejercicio regular, duración y tipo de actividad física.

El coeficiente de Spearman fue de 0.61, con un valor p de 0.043. Este resultado demuestra una asociación positiva y significativa entre el ingreso económico y la práctica de actividad física. Es decir, las mujeres con mayores recursos económicos presentan más probabilidad de ejercitarse de forma constante. Esto puede deberse a una mayor disponibilidad de tiempo, acceso a gimnasios o espacios adecuados para moverse. La hipótesis derivada se confirma estadísticamente.

Hipótesis Derivada: Ingreso salarial y salud preventiva

Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y el acceso a servicios de salud preventiva en mujeres del distrito de Los Olivos.

Tabla 4

Variable, dimensión e indicador de las hipótesis derivadas

Variable	Dimensión	Indicadores
Ingreso salarial	Nivel de ingresos	Rango de ingreso, estabilidad del ingreso

Salud preventiva	Acceso y uso de servicios	Visitas médicas regulares, exámenes preventivos realizados, seguro de salud
------------------	---------------------------	---

Cálculo estadístico:

Comparación de los ítems de ingreso (ítems 0–8) con los ítems de acceso a salud preventiva (ítems 15–17).

Resultado:

Coefficiente de Spearman: 0.69

Valor p: 0.019

Finalmente, se examinó la relación entre el ingreso salarial y el acceso a servicios de salud preventiva, incluyendo visitas médicas regulares, acceso a servicios y participación en campañas preventivas.

El resultado obtenido fue un coeficiente de Spearman de 0.69 con un valor $p = 0.019$. Esto indica una correlación positiva significativa entre ambas variables. Las mujeres con mejores ingresos no solo acceden con mayor facilidad a servicios de salud, sino que también participan más en campañas de prevención. Esto reafirma que el ingreso económico influye directamente en el cuidado preventivo de la salud. La hipótesis derivada se valida con base en el análisis estadístico.

Luego de aplicar el análisis estadístico correspondiente a la hipótesis principal y a las hipótesis derivadas, se concluye que existe una relación positiva y significativa entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos. Esta relación se mantiene en todas las dimensiones analizadas: alimentación, actividad física y acceso a servicios de salud preventiva. Los resultados respaldan la idea de que mejorar los ingresos puede favorecer

la adopción de hábitos saludables, fortaleciendo tanto la salud física como emocional de las mujeres encuestadas.

4.3. Matriz de Consistencia

"Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025"				
Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable independiente 1: Ingreso salarial DIMENSIONES: 1. Tipo de empleo 2. Frecuencia del ingreso 3. Fuente principal de ingreso	Tipo de investigación: Aplicada Nivel Descriptivo - correlacional Diseño No experimental transversal Población: 64400 mujeres de 18 a 40 del distrito de los Olivos Muestra: 400 mujeres del distrito de Los Olivos / Aleatorio simple Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
¿Existe relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludables en mujeres del distrito de Los Olivos?	Determinar la relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos	Hg: Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y los estilos de vida saludables en mujeres del distrito de Los Olivos.		
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable dependiente: Estilo de vida saludable DIMENSIONES: 1. Alimentación balanceada 2. Actividad física regular 3. Acceso y uso de servicios de salud preventiva	
P1. ¿Existe relación entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada en mujeres del distrito de Los Olivos?	Analizar la relación entre el ingreso salarial y la alimentación balanceada en mujeres del distrito de Los Olivos.	H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada en mujeres del distrito de Los Olivos		
P2. ¿De qué manera el ingreso salarial se relaciona con la frecuencia y tipo de actividad física realizada por mujeres del distrito de Los Olivos?	Determinar la relación entre el ingreso salarial y la práctica de actividad física regular en mujeres del distrito de Los Olivos.	H2: No existe relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos.		
P3. ¿Existe relación entre el ingreso salarial y el acceso a servicios de salud preventiva en mujeres del distrito de Los Olivos?	Examinar la relación entre el ingreso salarial y el acceso a servicios de salud preventiva en mujeres del distrito de Los Olivos.			

4.4. Matriz de operacionalización Ver Anexo 06

CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Diseño Metodológico

Enfoque de investigación

El enfoque es enfoque cuantitativo, que se caracteriza por la recolección y análisis de datos y establece relaciones entre variables y así obtener resultados medibles y objetivos. Este enfoque es adecuado para el estudio ya que permite conocer las características del ingreso salarial y estilo de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos. Se recolectarán datos e información a través de encuestas para identificar la existencia de una posible relación entre las variables estudiadas.

Tipo de investigación

Se trata de una investigación básica, ya que busca ampliar el conocimiento teórico sobre la influencia del ingreso salarial en los estilos de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos. Este tipo de investigación se orienta a comprender fenómenos sociales desde una perspectiva conceptual, sin perseguir necesariamente una aplicación práctica inmediata. Sin embargo, a partir de este trabajo se elaborará una propuesta de mejora que pueda ser usada en propuestas sociales, programas de salud pública o privada orientadas al bienestar de las mujeres, sobre todo quienes enfrentan situaciones económicas y promover un estilo de vida saludable.

Diseño de la Investigación No experimental transversal

El tipo de diseño de la investigación es no experimental transversal, ya que no se manipulan las variables, sino que se observan tal y cómo se presentan en la realidad y la recolección de

datos en un solo momento temporal permitirá describir y analizar la relación entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos.

Nivel de Investigación

El tipo de nivel de esta investigación fue descriptivo correlacional, ya que en primer lugar describe las características del ingreso salarial y el estilo de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos. En segundo lugar, es correlacional, ya que analiza la relación existente entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable, estableciendo si ambas variables están asociadas.

Según Hernández, et al. (2014, p. 93), los estudios correlacionales miden el grado de relación de las variables. Este enfoque ayudará a comprender cómo el nivel de ingreso salarial puede relacionarse en los hábitos saludables para poder tener una vida saludable según la población que se estudiará.

5.2 Diseño Muestral

5.2.1 Población

De acuerdo con las estimaciones de la población que contiene el Plan de Acción Distrital de Seguridad Ciudadana de Los Olivos (2023), se proyecta que la población total del distrito asciende a aproximadamente 392,000 habitantes, de los cuales cerca del 50% son mujeres dentro del distrito de Los Olivos. Considerando los grupos de años de interés que son de 18 a 40 años, se estima que el número de mujeres en este rango sería cercano a 64,400, lo que representa un segmento demográfico relevante en términos de actividad económica y toma de decisiones relacionadas con la salud para las mujeres del distrito.

5.2.2 Muestra

La muestra de esta investigación estuvo conformada por 384 mujeres, seleccionadas bajo criterios específicos: como tener entre 18 y 40 años, residir en el distrito de Los Olivos y contar con algún tipo de ingreso financiero. Este rango de edad fue escogido debido a que representa un periodo clave en el que las decisiones económicas y los comportamientos relacionados con la salud que suelen ser más definidos y tener repercusiones significativas a nivel personal y social en las mujeres.

Para determinar el tamaño de la muestra, se aplicó un diseño de muestreo aleatorio simple, el cual asegura que cada integrante de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionada. La fórmula utilizada para este cálculo se basó en una proporción esperada del 50%, un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, siguiendo los parámetros estadísticos comúnmente aceptados en estudios sociales. Como resultado, se obtuvo una muestra representativa que respalda la validez de los hallazgos obtenidos en este estudio. Se decidió por temas de redondeo y aproximación, encuestar finalmente a 400 mujeres entre 18 y 40 años, residentes del distrito de Los Olivos.

5.3. Técnicas de recolección de datos

El trabajo de investigación se llevará a cabo a través de la encuesta como único medio de recopilación de información, ya que nos dará datos específicos, cuantificables y comparables según las variables del estudio, que serán, el ingreso salarial y estilo de vida saludable. Esta técnica nos ayudará a identificar patrones y correlaciones dentro de un grupo de población amplio, como es la muestra seleccionada.

Se utilizará un cuestionario, especialmente diseñado para recoger los datos más relevantes de mujeres entre 18 y 40 años que residen en el distrito de Los Olivos. Este cuestionario contará de preguntas cerradas, donde podremos ver las características

sociodemográficas y económicas, pero que también estén relacionadas al estilo de vida saludable.

5.4 Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento de recolección de datos, conformado por un cuestionario con 18 ítems distribuidos en dos variables principales: ingreso salarial y estilo de vida saludable. Las respuestas fueron recogidas de 400 mujeres entre 18 y 40 años del distrito de Los Olivos.

La escala de medición utilizada fue tipo Likert de cinco puntos:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Resultados por variable

Variable 1: Ingreso salarial

Esta variable comprende los ítems del 1 al 9 y busca identificar el nivel de estabilidad, formalidad y diversidad de fuentes de ingreso de las participantes. A continuación, se presentan los resultados agrupados según las respuestas más frecuentes:

Un 67% de las mujeres manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo en que su empleo actual está formalmente registrado.

El 59% indicó contar con beneficios laborales, como seguro de salud, CTS o vacaciones.

Respecto a la regularidad del ingreso, más del 64% afirmó recibir sus pagos en forma puntual.

En cuanto a la diversificación de ingresos, el 52% señaló tener más de una fuente económica (negocio propio, segundo trabajo o ayuda familiar).

Esto evidencia que una parte importante de las encuestadas presenta condiciones de ingreso relativamente estables, aunque aún existe un porcentaje considerable con empleos informales o sin beneficios.

Variable 2: Estilo de vida saludable

Esta variable abarca los ítems del 10 al 18 y busca conocer los hábitos alimentarios, de actividad física y uso de servicios de salud preventiva:

El 60% de las encuestadas respondió afirmativamente sobre el consumo regular de frutas y verduras.

Un 62% dijo evitar alimentos procesados, como snacks o gaseosas, en su dieta habitual.

En cuanto a la actividad física, un 54% declaró realizar ejercicios al menos tres veces por semana y el 63% intenta mantenerse activa físicamente en su vida cotidiana.

Respecto a la salud preventiva, el 59% acude a controles médicos periódicos y un 61% participa en campañas de vacunación o despistajes de enfermedades.

Estos resultados reflejan que muchas mujeres practican hábitos saludables, pero aún existen áreas por mejorar, especialmente en regularidad de actividad física y chequeos médicos.

Tabla general de frecuencias por ítem

A continuación, se presenta la tabla con la distribución de respuestas por cada uno de los 18 ítems del cuestionario:

Tabla 5

Tabla General de datos del cuestionario según la escala planteada por Likert

Ítem	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Mi empleo actual está formalmente registrado y cuenta con contrato legal	126	76	68	81	49

Cuento con beneficios como seguro de salud, CTS o vacaciones pagadas	116	86	77	85	36
Siento que mi empleo actual me brinda estabilidad laboral en el mediano y largo plazo	117	86	67	87	43
Recibo mis ingresos de forma regular en períodos predecibles (mensual, quincenal, etc.)	121	79	81	76	43
Recibo mis pagos de manera puntual, sin retrasos	130	72	79	74	45
Se puede confiar que seguirá recibiendo ingresos sin interrupciones	123	78	78	80	41
Mi empleo principal representa mi única o principal fuente de ingresos	112	79	84	80	45
Tengo más de una fuente de ingreso económico (. otro trabajo, negocio propio, apoyo familiar)	125	80	76	79	40
La fuente principal de mis ingresos es estable y no corre riesgo de desaparecer en el corto plazo	128	81	73	78	40
Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria	101	85	86	84	44
Evito consumir frecuentemente alimentos procesados como gaseosas, snacks o comida rápida	132	76	73	71	48
Procuro mantener horarios regulares para mis comidas diarias	117	84	85	80	34
Realizo alguna actividad física al menos tres veces por semana	116	79	85	80	40
Procuro mantenerme activa	114	74	93	79	40

físicamente en mis actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, etc.)

¿Dedica al menos 30 minutos por sesión a realizar actividad física?	116	91	70	85	38
Acudo regularmente a chequeos médicos preventivos	120	81	84	76	39
Tengo fácil acceso a servicios de salud cuando los necesito	111	77	81	87	44
Participo en campañas de salud preventiva como vacunación o despistaje de enfermedades	111	81	85	82	41

Nota: Estos datos fueron extraídos del cuestionario realizado a 400 mujeres del distrito de Los Olivos.

Análisis correlacional

Para determinar si existe una relación significativa entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, dado que las variables fueron medidas con escala ordinal.

Los resultados indican que:

- Coeficiente de Spearman: $\rho = 0.68$
- Nivel de significancia (p): 0.021

Dado que el valor p es menor a 0.05, se concluye que sí existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables. Además, el valor positivo del coeficiente muestra que esta relación es directa y moderada: a mayor ingreso salarial, mayor tendencia a tener un estilo de vida saludable.

Interpretación general de resultados

Los resultados muestran que las mujeres con mejores condiciones económicas (empleo estable, ingresos puntuales, beneficios laborales) tienden a practicar con más frecuencia hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio regular y uso de servicios de salud preventiva. Esta relación respalda la hipótesis principal del estudio y permite comprender cómo el ingreso influye directamente en la calidad de vida de las mujeres en el distrito de Los Olivos.

5.5. Análisis Descriptivo

Los promedios que fueron desarrollados por ítem muestran una tendencia media a favorable en ambas dimensiones, destacando el consumo de frutos y todo tipo de verduras (3.8) y la regularidad en los pagos laborales (3.7). Sin embargo, aspectos como la participación en campañas de salud preventiva (2.9) y múltiples fuentes de ingreso (2.9) fueron los de menor puntaje. En la siguiente tabla se muestra los resultados globales por ítem:

Tabla 6

Promedios obtenidos en la escala según ítem

Ítem	Descripción	Promedio
1	Empleo formal con contrato legal	3.4
2	Beneficios laborales	3.2
3	Estabilidad laboral	3.5
4	Ingresos en períodos predecibles	3.6
5	Pagos puntuales	3.7
6	Confianza en continuidad de ingresos	3.3
7	Empleo principal como única fuente	3.1
8	Múltiples fuentes de ingreso	2.9
9	Estabilidad de fuente de ingresos	3.4
10	Consumo diario de frutas y verduras	3.8
11	Evita alimentos procesados	3.6
12	Horarios regulares para comer	3.4

Ítem	Descripción	Promedio
13	Actividad física ≥ 3 veces/semana	3.2
14	Actividad física cotidiana	3.5
15	Actividad ≥ 30 minutos por sesión	3.3
16	Chequeos médicos preventivos	3.0
17	Acceso a servicios de salud	3.4
18	Participación en campañas preventivas	2.9

Correlación entre variables:

Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre los promedios del ingreso económico y los niveles de adopción de un estilo de vida saludable. El análisis arrojó un coeficiente de $r = 0.65$, lo que representa una asociación positiva de magnitud moderada. Este resultado permite inferir que, conforme aumenta la estabilidad en los ingresos salariales, también tienden a mejorar los hábitos relacionados con la salud en las mujeres residentes del distrito de Los Olivos.

Respecto a las dimensiones evaluadas —tipo de ocupación, regularidad en los ingresos y fuente principal de sustento económico—, cada una integrada por tres ítems, se obtuvieron los siguientes resultados según el orden indicado:

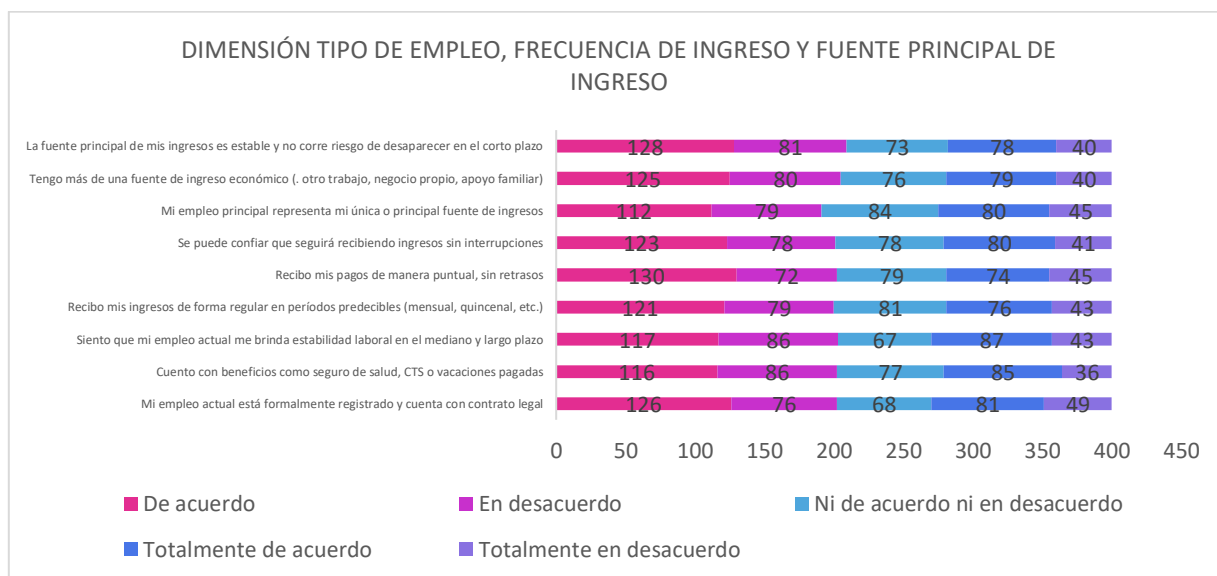
Tabla 7

Datos de las 3 primeras dimensiones con relación a la Variable Ingreso Salarial

Item	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Mi empleo actual está formalmente registrado y cuenta con contrato legal	126	76	68	81	49

Cuento con beneficios como seguro de salud, CTS o vacaciones pagadas	116	86	77	85	36
Siento que mi empleo actual me brinda estabilidad laboral en el mediano y largo plazo	117	86	67	87	43
Recibo mis ingresos de forma regular en períodos predecibles (mensual, quincenal, etc.)	121	79	81	76	43
Recibo mis pagos de manera puntual, sin retrasos	130	72	79	74	45
Se puede confiar que seguirá recibiendo ingresos sin interrupciones	123	78	78	80	41
Mi empleo principal representa mi única o principal fuente de ingresos	112	79	84	80	45
Tengo más de una fuente de ingreso económico (. otro trabajo, negocio propio, apoyo familiar)	125	80	76	79	40
La fuente principal de mis ingresos es estable y no corre riesgo de desaparecer en el corto plazo	128	81	73	78	40

Figura 1 Dimensión tipo de empleo, frecuencia de ingreso y fuente principal de ingreso



Nota: El análisis de las dimensiones de la Variable Ingreso Salarial muestra que el 51.8% (207 personas) afirma que su empleo está formalmente registrado, aunque un 31.3% (125) indica lo contrario, evidenciando aún un nivel importante de informalidad. Solo el 50.3% (201) cuenta con beneficios laborales como seguro de salud o CTS, mientras que el 30.5% (122) no los

tiene. Respecto a la estabilidad laboral, el 51.0% (204) percibe estabilidad a mediano y largo plazo, pero un 32.3% (129) no lo siente así. El 49.3% (197) recibe ingresos en períodos predecibles, aunque un 30.5% (122) no los percibe con regularidad. Sobre la puntualidad en los pagos, el 51.0% (204) los recibe sin retrasos, pero el 29.3% (117) enfrenta demoras. En cuanto a la confianza en seguir recibiendo ingresos, el 50.8% (203) confía en ello, mientras que un 29.8% (119) tiene dudas. El 48.0% (192) depende únicamente de su empleo principal, aunque un 32.3% (124) no, lo que puede reflejar necesidad de ingresos adicionales. El 51.0% (204) declara tener más de una fuente de ingreso, lo cual puede representar resiliencia económica o insuficiencia del empleo principal. Finalmente, el 51.5% (206) considera estable su fuente principal de ingresos, mientras que un 30.3% (121) no la percibe como segura. En conclusión, si bien la mayoría de los participantes indica tener un empleo formal, recibir sus pagos a tiempo y tener confianza en la continuidad de sus ingresos, también se observa una situación dual: una parte significativa carece de beneficios laborales, trabaja en condiciones informales o percibe inestabilidad en su fuente principal de ingresos. Además, la presencia de ingresos provenientes de varias fuentes sugiere la necesidad de complementar el ingreso principal, lo que podría ser señal de insuficiencia económica o falta de seguridad financiera.

En lo que respecta a la dimensión Alimentación Balanceada en sus 3 ítems se obtuvieron los siguientes datos:

Tabla 8

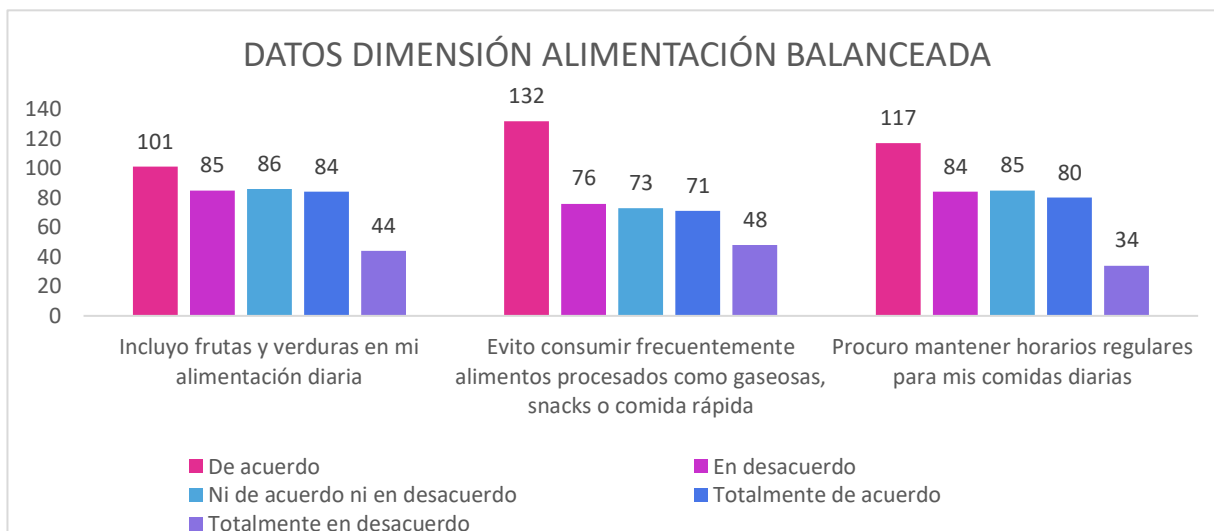
Datos de la dimensión Alimentación Balanceada

Ítem	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria	101	85	86	84	44
Evito consumir frecuentemente alimentos procesados como gaseosas, snacks o comida rápida	132	76	73	71	48

Procuro mantener horarios regulares para mis comidas diarias 117 84 85 80 34

Nota: Elaboración propia

Figura 2 Dimensión Alimentación Balanceada



Nota: En el ítem “Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria”, el 46.3% (185 personas) está de acuerdo o totalmente de acuerdo, mientras que el 32.3% (129) está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, lo que indica hábitos saludables en casi la mitad de los encuestados. Respecto a evitar alimentos procesados, el 50.8% (203) lo hace con frecuencia, pero un 31.0% (124) no lo evita, reflejando una práctica saludable con importantes áreas de mejora. En cuanto a mantener horarios regulares para las comidas, el 49.3% (197) lo logra, frente a un 29.5% (118) que no lo hace, mostrando que cerca de la mitad tiene una rutina alimentaria estable. Un grupo considerable (aproximadamente 21–22%) se mantiene neutral en los tres ítems, lo que podría reflejar falta de conciencia o regularidad en sus prácticas alimentarias. En conjunto, los datos muestran un compromiso moderado con la alimentación balanceada, pero con espacio para fortalecer buenos hábitos. En conclusión, los resultados reflejan una disposición mayormente favorable hacia una alimentación saludable, destacándose la incorporación de frutas y verduras, así como el deseo de reducir el consumo

de comida chatarra. No obstante, estas conductas aún no están completamente arraigadas en toda la población encuestada, lo que podría atribuirse a aspectos como la falta de tiempo, hábitos previos o dificultades para acceder a alimentos frescos. Asimismo, aunque muchas personas mantienen horarios regulares para comer, este hábito aún no es una práctica generalizada.

En lo que respecta a la dimensión actividad física:

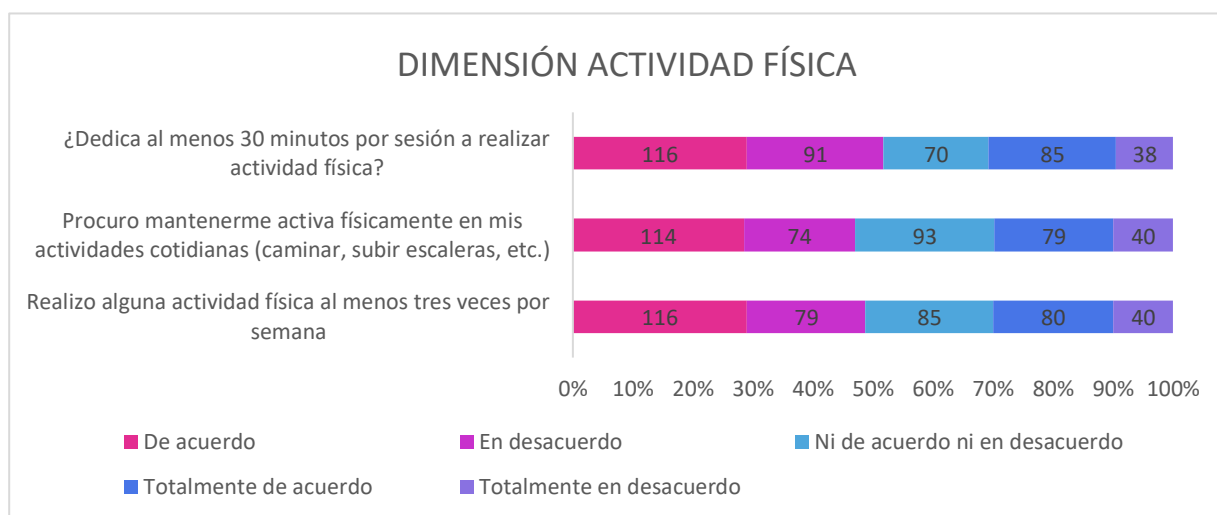
Tabla 9

Datos de la dimensión Actividad Física

Ítem	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Realizo alguna actividad física al menos tres veces por semana	116	79	85	80	40
Procuro mantenerme activa físicamente en mis actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, etc.)	114	74	93	79	40
¿Dedica al menos 30 minutos por sesión a realizar actividad física?	116	91	70	85	38

Nota: Elaboración propia

Figura 3 Dimensión Actividad Física



Nota: En el ítem “Realizo alguna actividad física al menos tres veces por semana”, el 49.0% (196 personas) está de acuerdo o totalmente de acuerdo, mientras que el 29.8% (119) está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, lo que indica una práctica regular en casi la mitad de los encuestados. Sobre mantenerse activa en actividades cotidianas, el 48.3% (193) lo afirma, mientras que el 28.5% (114) no lo hace, mostrando una inclinación positiva, aunque no generalizada. En cuanto a dedicar al menos 30 minutos por sesión, el 50.3% (201) cumple con ello, mientras que el 32.3% (129) no lo hace, lo que evidencia un compromiso parcial con la duración recomendada. En todos los ítems, cerca del 21–23% se mantiene neutral, lo que puede reflejar ambigüedad o falta de regularidad en sus rutinas. Los porcentajes sugieren un nivel aceptable de actividad física, pero aún insuficiente para toda la población. Por lo que se concluye que los resultados reflejan una actitud favorable hacia la actividad física, particularmente en actividades cotidianas como caminar, desplazarse o subir escaleras. Una proporción considerable de participantes señala cumplir con la frecuencia y duración recomendadas para el ejercicio. Sin embargo, aún existen brechas importantes: una parte significativa de los encuestados no realiza actividad física al menos tres veces por semana o no alcanza los 30 minutos por sesión, lo que podría tener consecuencias negativas para su salud física a largo plazo.

Y en lo que respecta a la última dimensión Accesos y uso de servicio de salud preventivas se obtuvo lo siguiente:

Tabla 10

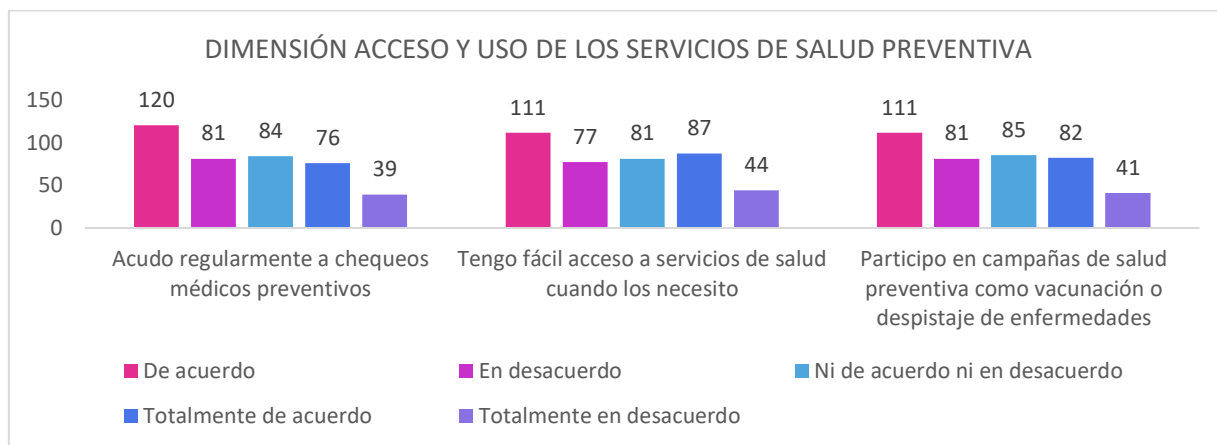
Datos de la dimensión Accesos y uso de servicio de salud preventivas

Ítem	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Acudo regularmente a chequeos médicos preventivos	120	81	84	76	39
Tengo fácil acceso a servicios de salud cuando los necesito	111	77	81	87	44

Participo en campañas de salud preventiva como vacunación o despistaje de enfermedades	111	81	85	82	41
--	-----	----	----	----	----

Nota: Elaboración propia

Figura 4 Dimensión Acceso y uso de los servicios de Salud Preventiva



Nota:

En el ítem “Acudo regularmente a chequeos médicos preventivos”, el 49.0% (196 personas) está de acuerdo o totalmente de acuerdo, mientras que el 30.0% (120) no lo hace, lo que revela un nivel medio de compromiso con la salud preventiva. Sobre el acceso a servicios de salud, el 49.5% (198) considera tener fácil acceso, frente al 30.3% (121) que no lo percibe así, lo que sugiere desigualdades en la atención. En cuanto a la participación en campañas preventivas, el 48.3% (193) señala involucrarse, mientras que un 30.5% (122) no participa, mostrando margen de mejora en la prevención comunitaria. Entre un 21–22% se mantiene en una posición neutral en todos los ítems, lo que puede reflejar indiferencia o falta de experiencia reciente con servicios de salud. Los datos revelan una actitud moderadamente favorable hacia la prevención, pero con brechas notables en el acceso y participación. Por lo que se puede deducir que buena parte de la población reconoce que cuenta y usa servicios de salud pública o particular; sin embargo, hay otra parte que no reconoce lo mismo y está en desacuerdo, y

esto podría deberse a distintos factores como barreras económicas, geográficas o de información.

CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

6.1. Alcance Esperado

Tomando como punto de partida el análisis realizado sobre los aspectos laborales, prácticas relacionadas a la salud y acceso a los servicios médicos, se lograron identificar áreas con un potencial de mejora. Desde una perspectiva estratégica con base en el marketing, se pueden proponer iniciativas que están enfocadas en influir positivamente en el comportamiento de la población objetivo, lo cual ha de contribuir al bienestar integral y a una mejor percepción de su entorno laboral y de salud.

6.2. Descripción de la Propuesta de Innovación

Iniciativa 1: Empleo Formal, Futuro Confiable

Propósito:

Fomentar el reconocimiento del empleo formal como base para un futuro estable y con acceso a derechos laborales, mediante una campaña de sensibilización e información dirigida a trabajadores informales del distrito de Los Olivos.

Enfoque de marketing:

Aplicación de técnicas de marketing social y conductual orientadas a modificar percepciones negativas sobre la formalidad. La estrategia se basa en destacar los beneficios tangibles e intangibles del trabajo con condiciones legales, como la seguridad social, acceso a créditos, estabilidad y desarrollo profesional.

Componentes principales:

Producción y difusión de testimonios reales de trabajadores formalizados, resaltando mejoras en calidad de vida.

Plataforma web/app con herramientas de autoevaluación laboral, recursos legales, asesoría gratuita y acceso a vacantes formales.

Charlas y talleres presenciales en el Auditorio de la Municipalidad de Los Olivos, coordinadas con los presidentes zonales, dirigidas a trabajadores, empleadores y jóvenes próximos a incorporarse al mercado laboral.

Campaña digital con cápsulas informativas, mensajes en redes y microinfluencers locales.

Herramientas de monitoreo y control de indicadores:

Encuestas pre y post intervención para medir el cambio en actitudes.

Indicadores clave: % de participantes que reconocen beneficios del empleo formal, número de accesos a la plataforma, y número de asistentes a los eventos.

Reportes mensuales de impacto y participación.

Evaluación semestral de tendencias de formalización en coordinación con SUNAFIL o RENIEC.

Viabilidad técnica y económica:

Alta, gracias al uso de recursos digitales de bajo costo, apoyo institucional de la municipalidad y la colaboración de aliados estratégicos.

Iniciativa 2: Bienestar Activo para una Vida Productiva

Objetivo:

Promover entre los trabajadores y sus familias una cultura de salud preventiva, buena alimentación y actividad física constante, con enfoque en la prevención de enfermedades no transmisibles asociadas al entorno laboral.

Estrategia de marketing conductual:

Uso de incentivos, retos saludables, gamificación y presencia de microinfluencers comunitarios para fomentar la adopción de conductas saludables.

Componentes esenciales:

Entrega de kits saludables (snacks naturales, guías de nutrición, botellas reutilizables, etc.) en centros laborales.

Desarrollo de una app con retos de pasos diarios, seguimiento de consumo de agua, y premios simbólicos.

Módulos móviles de atención médica básica (presión arterial, glucosa, peso, IMC) instalados en zonas de alto tránsito del distrito.

Alianzas con gimnasios, mercados saludables y empresas afines para descuentos y promociones saludables.

Talleres presenciales en el Auditorio Municipal.

Herramientas de monitoreo y control de indicadores:

Aplicación de tamizajes antes y después de la intervención.

Indicadores: cambios en frecuencia de actividad física, tipo de alimentación, número de chequeos médicos.

Seguimiento a través de la app, encuestas digitales y reportes de asistencia.

Dashboards de salud laboral comunitario (uso interno municipal).

Viabilidad técnica y económica:

Media, pero factible con apoyo de patrocinadores (marcas saludables, farmacias, gimnasios) y fondos municipales.

Explicación metodológica:

El presupuesto se elaboró a partir de un análisis de necesidades por componente, considerando:

Costos promedios de servicios digitales y producción audiovisual en Lima Metropolitana.

Estimación de material impreso para mínimo 500 personas por iniciativa.

Costos reales de kits saludables, validados con proveedores.

Honorarios técnicos para gestión, logística y facilitación.

Posibilidad de apalancamiento financiero con aliados estratégicos públicos y privados (subvención parcial en productos, espacios o difusión).

Impactos Proyectados y Sostenibilidad

Concientización y cambio de actitud frente al empleo formal y los hábitos de vida saludables.

Reducción del empleo informal y de factores de riesgo cardiometabólico.

Incremento en productividad laboral, motivación y salud comunitaria.

Sostenibilidad: Ambos proyectos están diseñados para ser integrados a programas municipales permanentes, con herramientas de bajo costo y alianzas institucionales.

6.3. Procedimiento para la propuesta de mejora

Fase 1: Análisis inicial y planificación: Primero, se revisa toda la información que se obtuvo sobre las condiciones laborales y de salud en el contexto que se está estudiando. Después, se identifican los actores que tienen un papel importante (por ejemplo, Municipalidad de Los Olivos, empresas, trabajadores, organizaciones de salud, etc.). Luego, se eligen las áreas que requieren mayor atención o intervención. Con base en eso, se definen metas claras para cada acción que se va a proponer.

Fase 2: Creación de la propuesta: Aquí se empieza a organizar cómo será cada estrategia: qué materiales se van a usar, qué plataformas, con quién se van a hacer alianzas, etc. También se crean los mensajes principales que se van a difundir, ya sea para campañas informativas, educativas o de concientización. Se eligen los medios por donde se van a difundir las propuestas (redes sociales, reuniones presenciales, colaboraciones, etc.).

Fase 3: Revisión técnica y económica: Antes de ejecutar cualquier acción del plan, se consulta a especialistas para saber si todo es viable, tanto desde el punto de vista técnico como económico.

Se determinan los recursos que se van a necesitar: personal, tecnología, dinero, etc. Además, se buscan opciones de financiamiento y posibles aliados o patrocinadores.

Fase 4: Puesta en marcha: En esta etapa, ya se empieza a aplicar lo planeado. Se lanzan campañas tanto en redes como en espacios físicos. Se ponen en funcionamiento las plataformas, se reparten kits y se dan charlas o talleres sobre salud. Se hace seguimiento constante con indicadores que permitan ver qué tan bien va todo.

Fase 5: Evaluación y ajustes: Se recogen los resultados: cuánta gente participó, si cambiaron algunos hábitos, qué opinan los participantes, etc. Con eso, se hacen mejoras a las estrategias y se ajusta lo necesario para que la propuesta pueda crecer o aplicarse en otros lugares.

Tabla 11

Datos del cronograma de actividades del proyecto.

Fase	Actividad	Inicio	Duración (semanas)	Fin estimado	Duración (días)
Fase 1: Diagnóstico y planificación	Análisis de necesidades y actores clave	2026-01-01	8	2026-02-26	56
Fase 2: Diseño de la propuesta	Diseño de contenidos y materiales	2026-02-01	12	2026-04-26	84
Fase 3: Validación y coordinación	Revisión técnica y firma de convenios	2026-04-01	8	2026-05-27	56
Fase 4: Ejecución e implementación	Lanzamiento campaña 'Empleo Formal'	2026-05-01	20	2025-09-18	140
Fase 4: Ejecución e implementación	Distribución de kits y retos saludables	2026-06-01	16	2026-09-21	112
Fase 4: Ejecución e implementación	Charlas y capacitaciones	2026-06-01	20	2026-10-19	140
Fase 4: Ejecución e implementación	Instalación de módulos de salud	2026-07-01	16	2026-10-21	112
Fase 5: Evaluación y sostenibilidad	Evaluación de resultados e indicadores	2026-09-01	16	2026-12-22	112
Fase 5: Evaluación y sostenibilidad	Informe final y propuesta de continuidad	2026-11-01	8	2026-12-27	56

Ver Cronograma en Anexo 3

6.3.1. Desarrollo del Proyecto de Innovación

1. “Empleo Formal, Futuro Confiable”

Actividades principales:

- Crear videos con historias reales de trabajadores formales.
- Desarrollar una página web con información legal y enlaces a servicios de empleo.
- Hacer publicaciones y videos breves en redes sociales para educar e informar.
- Organizar talleres y charlas en lugares como fábricas, sindicatos o institutos técnicos.

Alianzas importantes:

- Ministerio de Trabajo.
- Cámaras empresariales.
- Plataformas de empleo formal.
- Universidades o institutos.

Cómo se medirá el éxito:

- Cantidad de visitas a la web.
- Número de asistentes a las charlas o talleres.
- Cambios en la opinión de las personas sobre el trabajo formal (medido por encuestas).

2. “Bienestar Activo para una Vida Productiva”

Actividades principales:

- Entregar kits con snacks saludables, frutas y guías informativas.

- Lanzar una aplicación con retos como caminar cierta cantidad de pasos, tomar agua, hacer pausas activas, etc.
- Colocar módulos móviles donde se puedan hacer chequeos médicos básicos.
- Hacer campañas dentro de las empresas con líderes de bienestar (como influencers locales).

Alianzas importantes:

- Empresas del sector salud, gimnasios, y mercados saludables, que residan dentro del distrito de Los Olivos a zonas aledañas.
- Aseguradoras o EPS.
- ONG que trabajen en prevención y salud.

Indicadores de éxito:

- Participación en los retos semanales.
- Visitas a los módulos de salud.
- Cambios de hábitos mencionados por los mismos trabajadores.

6.4. Presupuesto

Tabla 12

Presupuesto elaborado para el proyecto

Concepto	Empleo Formal	Bienestar Activo
Desarrollo de web/app	S/ 500.00	S/ 500.00
Producción de videos	S/ 1,000.00	S/ 1,000.00
Material impreso/digital	S/ 500.00	S/ 500.00
Kits y premios	-	S/ 1,200.00
Módulos móviles de salud	-	S/ 2,000.00
Charlas y talleres	S/ 1,000.00	S/ 1,000.00
Publicidad en redes sociales	S/ 250.00	S/ 250.00
Coordinación y personal técnico	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00
Apoyo de aliados (subvención parcial)	Parcial	Parcial
Total estimado	S/ 4,450.00	S/ 7,650.00

6.5 Indicadores de medición

Tabla 13

Indicadores de medición para el desarrollo del proyecto

Estrategia	Indicador	Tipo	Meta estimada	Frecuencia de medición
Empleo Formal, Futuro Confiable	Número de trabajadores alcanzados por la campaña	Cuantitativo	1000	Trimestral
Empleo Formal, Futuro Confiable	% de encuestados que manifiestan mayor conocimiento sobre empleo formal	Cualitativo	70%	Semestral
Empleo Formal, Futuro Confiable	Número de empresas o instituciones participantes en charlas	Cuantitativo	15	Trimestral
Bienestar Activo para una Vida Productiva	Número de personas que descargan o usan la app de retos saludables	Cuantitativo	800	Trimestral
Bienestar Activo para una Vida Productiva	% de participantes que reportan cambios en su alimentación o actividad física	Cualitativo	60%	Semestral
Bienestar Activo para una Vida Productiva	Número de alianzas con marcas, mercados o gimnasios	Cuantitativo	10	Trimestral
Salud Preventiva para Todos	Número de módulos de salud desplegados	Cuantitativo	20	Trimestral
Salud Preventiva para Todos	Total de personas atendidas en servicios preventivos móviles	Cuantitativo	2000	Trimestral
Salud Preventiva para Todos	% de participantes que acceden a chequeos por primera vez	Cualitativo	40%	Anual

Estas propuestas, están pensadas desde una perspectiva del marketing con un enfoque hacia lo social, y tienen como principal objetivo poder promover cambios que sean buenos y duraderos en la vida de las personas, solucionando todos los problemas detectados en la investigación. Es importante que estos sean aplicables en la realidad, y que aprovechen bien los recursos disponibles, a fin de que puedan mantenerse a largo plazo y que incluyan ideas innovadoras que se adapten a diferentes situaciones en diferentes contextos y departamentos del país. Poner en práctica estas estrategias no solo ha de contribuir al bienestar de las personas del distrito de Los Olivos, sino que también ayudará a que las organizaciones que las impulsen ganen reconocimiento y valor dentro de la sociedad.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los hallazgos de este estudio permiten deducir que hay una correlación positiva y significativa entre el salario y un estilo de vida sano en mujeres del distrito de Los Olivos. Esta correlación se verificó estadísticamente a través del coeficiente de correlación de Spearman. Se demostró que, a un nivel de ingreso superior, las mujeres suelen adoptar hábitos saludables.

En los aspectos concretos estudiados, tales como una dieta equilibrada, ejercicio físico y acceso a la salud preventiva, también se notó que las participantes con ingresos más estables o altos manifestaron comportamientos más saludables en contraste con las que poseen ingresos más bajos o inestables. Estas variaciones se manifiestan en la regularidad en la ingesta de alimentos nutritivos, la constante actividad física y la implicación en revisiones médicas preventivas.

Además, el estudio mostró que, aunque muchas mujeres muestran predisposición hacia una vida sana, todavía hay posibilidades de mejora en aspectos como la educación en salud, el acceso a recursos económicos y la estabilidad en el trabajo, factores que impactan directamente su habilidad para conservar costumbres saludables a lo largo del tiempo.

En este contexto, se deduce que el ingreso económico juega un papel crucial en la adopción de un estilo de vida sano, lo que respalda la importancia de políticas públicas y programas locales que fomenten la mejora de las condiciones económicas de las mujeres, particularmente en áreas urbanas como el distrito de Los Olivos.

En cuanto a algunas conclusiones específicas se encontró que:

1. Condiciones laborales y situación económica:

Se puede observar que una gran parte de aquellos que fueron encuestados tiene algún tipo de contrato o está formalmente contratado, lo cual se considera de forma positiva; no obstante, también totalmente real que una proporción significativa aún se encuentra en situaciones informales o sin certeza sobre su continuidad laboral.

Muchos de ellos reciben su salario de forma puntual y en periodos regulares, aunque no todos lo hacen. Esta diferencia muestra que todavía hay una gran brecha en casos de ingresos inestables.

Además, es muy común que ciertas personas tengan más de una fuente de ingreso, lo cual puede interpretarse como una estrategia económica para mantener su estabilidad, pero también puede ser una señal de que sus ingresos principales no son suficientes o no ofrecen estabilidad.

2. Hábitos de vida saludable:

En lo que respecta a esta dimensión, aunque la mayoría de los participantes asegura consumir frutas y verduras regularmente, también hay un número considerable que aún no lo hace de forma diaria. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos procesados: si bien muchos indican evitarlos, otros todavía los consumen con frecuencia.

En cuanto a la actividad física, se nota una participación intermedia. Algunas personas sí hacen ejercicio varias veces a la semana, pero otras no tienen este hábito. Sin embargo, se valora que muchas traten de mantenerse activos en sus actividades cotidianas, como caminar o subir escaleras.

3. Acceso y uso de servicios de salud:

En este aspecto, la mayoría de las encuestadas mencionó que tiene acceso a servicios médicos cuando lo necesita, lo que es positivo. Sin embargo, la participación en campañas de salud preventiva, como chequeos o vacunaciones, todavía es baja. Esto quiere decir que, aunque el acceso esté disponible, muchas personas no lo aprovechan, ya sea por falta de información, tiempo o interés. Esto evidencia una necesidad de trabajar en la promoción de la salud preventiva.

Recomendación General

Por ende, en base a lo concluido en los párrafos anteriores se puede efectuar como recomendación general, que se efectúen campañas con diferentes marcas y firmas que permitan ayudar a mantener una cultura de cuidado y bienestar en todo ámbito, lo cual ha de ser trabajable con entidades del estado como ministerios y municipalidades vecinas, lo que permitirá que se pueda llegar a más rincones de la capital y del país en general. En cuanto a lo específico por las dimensiones analizadas se recomienda lo siguiente:

A. Área laboral y económica

Se recomienda poder organizar charlas o campañas educativas para informar sobre la importancia de contar con un empleo formal y los beneficios que este ofrece, como la seguridad social, CTS o vacaciones pagadas. Es importante que los trabajadores aprendan a administrar mejor sus ingresos, sobre todo si tienen más de una fuente económica. Esto se puede lograr con talleres de educación financiera básica. También sería útil promover un entorno laboral más seguro y con buenas condiciones, donde se valore la estabilidad a largo plazo.

B. Estilo de vida saludable

Se pueden implementar actividades dentro de los centros de trabajo o estudio que promuevan la buena alimentación y el ejercicio, como pausas activas o talleres de cocina saludable.

Además, establecer alianzas con negocios locales, como mercados o gimnasios, permitiría facilitar el acceso a productos saludables o espacios para ejercitarse.

Otra opción es organizar desafíos saludables o premiar ciertos comportamientos positivos, para motivar a más personas a adoptar estos hábitos.

C. Prevención y acceso a salud

Para mejorar la participación en chequeos médicos, se podría llevar los servicios directamente a las personas mediante campañas móviles en lugares públicos o centros de trabajo.

También es clave mejorar la difusión de información preventiva, usando canales de comunicación como mensajes de texto, redes sociales o correos electrónicos.

Finalmente, se sugiere trabajar junto con las autoridades locales para que estas campañas tengan continuidad en el tiempo y lleguen a más personas.

VII. Referencias bibliográficas

- Aiudo Formación. (2023). 5 técnicas de relajación y manejo del estrés para cuidadores. <https://formacion.aiudo.es/noticias/5-tecnicas-relajacion-manejo-estres>
- Alqahtani, M., Alghamdi, A., & Alotaibi, A. (2023). Barriers and facilitators to adopting healthier lifestyle among low-income women in Saudi Arabia: A qualitative study. *Health Expectations*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/hex.13789>
- Bodenheimer, T., & Grumbach, K. (2020). *Understanding health policy: A clinical approach* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A., & Tan, C. C. (Eds.). (2017). *Oxford textbook of global public health* (6th ed.). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte. (2023). *Informe de situación de salud local – Distrito de Los Olivos*. Ministerio de Salud del Perú. <https://www.dirislimanorte.gob.pe/>
- Drewnowski, A., & Eichelsdoerfer, P. (2010). Can low-income Americans afford a healthy diet? *Nutrition Today*, 44(6), 246–249. <https://doi.org/10.1097/NT.0b013e3181c29f79>

- Galobardes, B., Shaw, M., Lawlor, D. A., Lynch, J. W., & Smith, G. D. (2006). Indicators of socioeconomic position (part 1). *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(1), 7–12.
- Grijalva Castro, M. (2020). *Estilo de vida saludable: prácticas, barreras y condiciones de vida asociadas al riesgo cardiometabólico en mujeres adultas sonorenses* [Tesis de maestría, Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.]. Repositorio Institucional CIAD.
- Gutiérrez-Salmeán, G., & Meaney, E. (2018). Nutrición y salud pública. En J. Rivera-Dommarco et al. (Eds.), *Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado* (pp. 45–59). INSP.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Licon, G., & Sosa-Rubí, S. G. (2012). Heterogeneity of income and lifestyle determinants of body weight among adult women in Mexico, 2006. *International Journal of Obesity*, 36(1), 82–88. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.131>
- Hewlett Packard Enterprise. (s. f.). *¿Qué es el análisis de datos?* Hewlett Packard Enterprise. <https://www.hpe.com/lamerica/es/what-is/data-analytics.html>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2001). *Lima Metropolitana: Población proyectada, según distritos 1995–2025*. INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0012/N53/anexo031.htm

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Condiciones de vida y salud de la población peruana*.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Condiciones de vida en el Perú: Informe técnico. Octubre - Noviembre - Diciembre 2022*.
<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-condiciones-de-vida-oct-nov-dic-2022.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023a). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2022*.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1861/

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023b). *Estadísticas de población distrital – Los Olivos*. <https://www.inei.gob.pe>

Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403.

Lee, H., Kim, Y., & Lee, S. (2023). Differential patterns of lifestyle behaviors among low- and high-income postmenopausal women in Korea: A latent class analysis. *BMC Public Health*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16789-2>

López Escudero, M. A., & Zumárraga Bruzzone, C. (2007). *Promoción de un estilo de vida saludable en mujeres con problemas de sobrepeso u obesidad* [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio USFQ.

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Krause's food & the nutrition care process* (14th ed.). Elsevier.

Ministerio de Salud del Perú. (2022a). *Informe sobre el estado nutricional y estilo de vida en mujeres en edad fértil*. <https://www.dge.gob.pe/>

Ministerio de Salud del Perú. (2022b). *Plan Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles 2022-2025*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/>

Moreno Pérez, S. M., & Vallejo Martínez, I. A. (2011). *Estilos de vida y educación para la salud* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. UNAM - Repositorio de Tesis Digitales.

Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://undocs.org/es/A/RES/70/1>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos que fomentan estilos de vida saludables*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science.

Sandri, E., Cantín Larumbe, E., & Cerdá Olmedo, G. (2023). The influence of socio-economic factors on diet and active lifestyle in the Spanish female population. *Nutrients*, 15(15), 3319. <https://doi.org/10.3390/nu15153319>

Tchouaket, E., & Tchouankap, R. (2024). Women, income use and nutrition quality: Effects of women's decision-making in rural households in Cameroon. *Agriculture & Food Security*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40066-024-00480-6>

World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health (Final Report of the Commission on Social Determinants of Health). <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>

CAPÍTULO VII: ANEXOS

Anexo 01: Informe Turnitin

EVELIN MELISSA COLLANTES FUENTES

GRUPO 8 - TESIS NRC 3930.docx

Instituto San Ignacio de Loyola - ISIL

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::30163:469667955

Fecha de entrega
25 jun 2025, 7:02 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
6 jul 2025, 10:32 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
GRUPO 8 - TESIS NRC 3930.docx

Tamaño de archivo
4.1 MB

80 Páginas

15.897 Palabras

89.151 Caracteres

22% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 19% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 19% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguir de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo. Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

 Evelin Melissa collantes Fuentes (Autor)	 Dario Franco Rojas Renteria Identificado (Autor)	 Claudia Daniela Ojeda Soria Identificado (Autor)
 Rodrigo Hugo Flores Garay Identificado (Autor)	 Carlos Antonio Sam Anlas (Asesor)	

Anexo 02

Registro de impacto y resultados**Título del Trabajo de Investigación o Tesis**

“Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025”

Integrantes:

1. Collantes Fuentes, Evelin Melissa
2. Flores Garay, Rodrigo Hugo
3. Ojeda Soria, Claudia Daniela
4. Rojas Renteria, Darío Franco

Asesor: Sam Anlas, Carlos Antonio

Impacto de la investigación

El impacto de una investigación se refiere a los efectos, tanto esperados como inesperados, que esta puede generar, abarcando aspectos económicos, políticos, culturales, ambientales, tecnológicos, sociales, entre otros.

Impacto Social: La investigación ayuda a visibilizar las desigualdades socioeconómicas que enfrentan las mujeres del distrito de Los Olivos y cómo estas influyen en su salud física y mental. Permite identificar barreras que limitan tener una vida saludable y brinda alternativas de mejora.

Impacto en Políticas Públicas: Los hallazgos pueden ser utilizados por instituciones como el Ministerio de Salud, gobiernos locales o programas sociales que puedan diseñar campañas preventivas, programas nutricionales o de actividad física que se adapten a las condiciones económicas que tienen las mujeres del distrito."

"Impacto Educativo: Este trabajo puede servir como recurso para otras investigaciones en universidades o centros de salud.

Impacto Académico: Ayuda a fomentar el desarrollo de líneas de investigación centradas en mujeres, salud y economía, ampliando el conocimiento sobre las condiciones de vida en distritos como Los Olivos.

Impacto Económico: Mejora la comprensión de cómo el ingreso salarial influye en la calidad de vida, también ayuda a visibilizar que muchas mujeres deben recurrir a más de una fuente de ingreso, lo que refleja inseguridad económica en el país. Esta información es útil para diseñar programas de empleo femenino más estables.

Impacto Preventivo: Al identificar que el acceso a la salud preventiva aumenta con el

ingreso, se puede justificar la inversión en seguros médicos subvencionados o servicios gratuitos."

Resultado del proceso de investigación

Los resultados de un proyecto de investigación son los descubrimientos o conclusiones alcanzadas después de realizar el estudio. Estos reflejan los datos obtenidos durante el proceso investigativo y responden a las preguntas o hipótesis formuladas al comienzo del proyecto. Los resultados son fundamentales para evaluar, interpretar y comprender los efectos o la validez de lo investigado.

El análisis arrojó un coeficiente de $r = 0.65$ - (Asociación positiva de magnitud moderada). Este resultado permite inferir que, conforme aumenta la estabilidad en los ingresos salariales, también tienden a mejorar los hábitos relacionados con la salud en las mujeres de 18 a 40 años residentes del distrito de Los Olivos.

Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre los promedios del ingreso económico y los niveles de adopción de un estilo de vida saludable.

El 51% de las encuestadas indicó que su empleo no les brinda estabilidad económica ni beneficios como seguro de salud. El 48% no accede regularmente a campañas de salud preventiva. El estudio respalda la necesidad de fortalecer programas de salud gratuitos para mujeres que tengan bajos ingresos salariales.

Anexo 03

Cuestionario

OBJETIVO: El presente instrumento tiene como finalidad de determinar la relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos.

INSTRUCCIONES: Señale con una X, en aquella opción que exprese su conformidad, percepción, sentir o actuar en cada una de las afirmaciones siguientes:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Puntuaciones de escala Likert				
TA	A	I	D	TD
5	4	3	2	1

(TA=Total Acuerdo) (A= Acuerdo) (I=Indiferente) (D=Desacuerdo) (TD=Total Desacuerdo)

	ÍTEMS	TA	A	I	D	TD
1	Mi empleo actual está formalmente registrado y cuenta con contrato legal*					
2	Cuento con beneficios como seguro de salud, CTS o vacaciones pagadas.*					
3	Siento que mi empleo actual me brinda estabilidad laboral en el mediano y largo plazo					
4	Recibo mis ingresos de forma regular en períodos predecibles (mensual, quincenal, etc.)					
5	Recibo mis pagos de manera puntual, sin retrasos*					
6	Se puede confiar que seguirá recibiendo ingresos sin interrupciones*					
7	Mi empleo principal representa mi única o principal fuente de ingresos*					
8	Tengo más de una fuente de ingreso económico (.otro trabajo, negocio propio, apoyo familiar)					
9	La fuente principal de mis ingresos es estable y no corre riesgo de desaparecer en el corto plazo					
10	Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria*					
11	Evito consumir frecuentemente alimentos procesados como gaseosas, snacks o comida rápida					
12	Procuró mantener horarios regulares para mis comidas diarias*					
13	Realizo alguna actividad física al menos tres veces por semana*					
14	Procuró mantenerme activa físicamente en mis actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, etc.)					
15	¿Dedica al menos 30 minutos por sesión a realizar actividad física?					
16	Acudo regularmente a chequeos médicos preventivos*					

17	Tengo fácil acceso a servicios de salud cuando los necesito. *					
18	Participo en campañas de salud preventiva como vacunación o despistaje de enfermedades					

Anexo 04

INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

I. DATOS GENERALES:

1.1. Nombre y apellido del docente	Dr. CARLOS ANTONIO SAM ANLAS
1.2. Cargo e institución del experto:	DOCENTE ISIL
1.3. Nombre del instrumento:	Cuestionario
1.4. Autor del instrumento:	Collantes Fuentes, Evelin Melissa - Marketing e Innovación Flores Garay, Rodrigo Hugo - Comunicación estratégica Ojeda Soria, Claudia Daniela - Marketing e innovación Rojas Rentería, Darío Franco - Administración y Dirección de Negocios
1.5. Título de la investigación	"Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%

1. CLARIDAD	El ítem está redactado con un lenguaje preciso, comprensible y adecuado al nivel del encuestado.					
2. OBJETIVIDAD	El ítem expresa conductas observables, medibles y no ambiguas.					
3. ACTUALIDAD	El contenido es pertinente y se encuentra alineado con los avances actuales en ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	La secuencia de los ítems responde a una lógica interna clara y coherente.					
5. SUFICIENCIA	El número de ítems cubre de forma adecuada la totalidad de dimensiones e indicadores definidos.					
6. INTENCIONALIDAD	Cada ítem está formulado con un propósito claro que permite evaluar los aspectos clave de la variable.					
7. CONSISTENCIA	Los ítems se fundamentan en teorías o evidencias científicas pertinentes y actualizadas.					
8. COHERENCIA	Existe relación directa y lógica entre					

	las dimensiones, indicadores e ítems.					
9. METODOLOGÍA	El instrumento responde al enfoque, tipo y diseño metodológico planteado en el proyecto.					
10. PERTINENCIA	El instrumento es útil y funcional para recolectar los datos necesarios de acuerdo con los objetivos de investigación..					
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS DEL INSTRUMENTO

ITEMS	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Mi empleo actual está formalmente registrado y cuenta con contrato legal*			
Cuento con beneficios como seguro de salud, CTS o vacaciones pagadas.*			
Siento que mi empleo actual me brinda estabilidad laboral en el mediano y largo plazo			
Recibo mis ingresos de forma regular en períodos predecibles (mensual, quincenal, etc.)			
Recibo mis pagos de manera puntual, sin retrasos*			

Se puede confiar que seguirá recibiendo ingresos sin interrupciones*			
Mi empleo principal representa mi única o principal fuente de ingresos*			
Tengo más de una fuente de ingreso económico (.otro trabajo, negocio propio, apoyo familiar)			
La fuente principal de mis ingresos es estable y no corre riesgo de desaparecer en el corto plazo			
Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria*			
Evito consumir frecuentemente alimentos procesados como gaseosas, snacks o comida rápida			
Procuró mantener horarios regulares para mis comidas diarias*			
Realizo alguna actividad física al menos tres veces por semana*			
Procuró mantenerme activa físicamente en mis actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, etc.)			
¿Dedica al menos 30 minutos por sesión a realizar actividad física?			
Acudo regularmente a chequeos médicos preventivos*			
Tengo fácil acceso a servicios de salud cuando los necesito. *			

Participo en campañas de salud preventiva como vacunación o despistaje de enfermedades			
--	--	--	--

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. %. V: OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

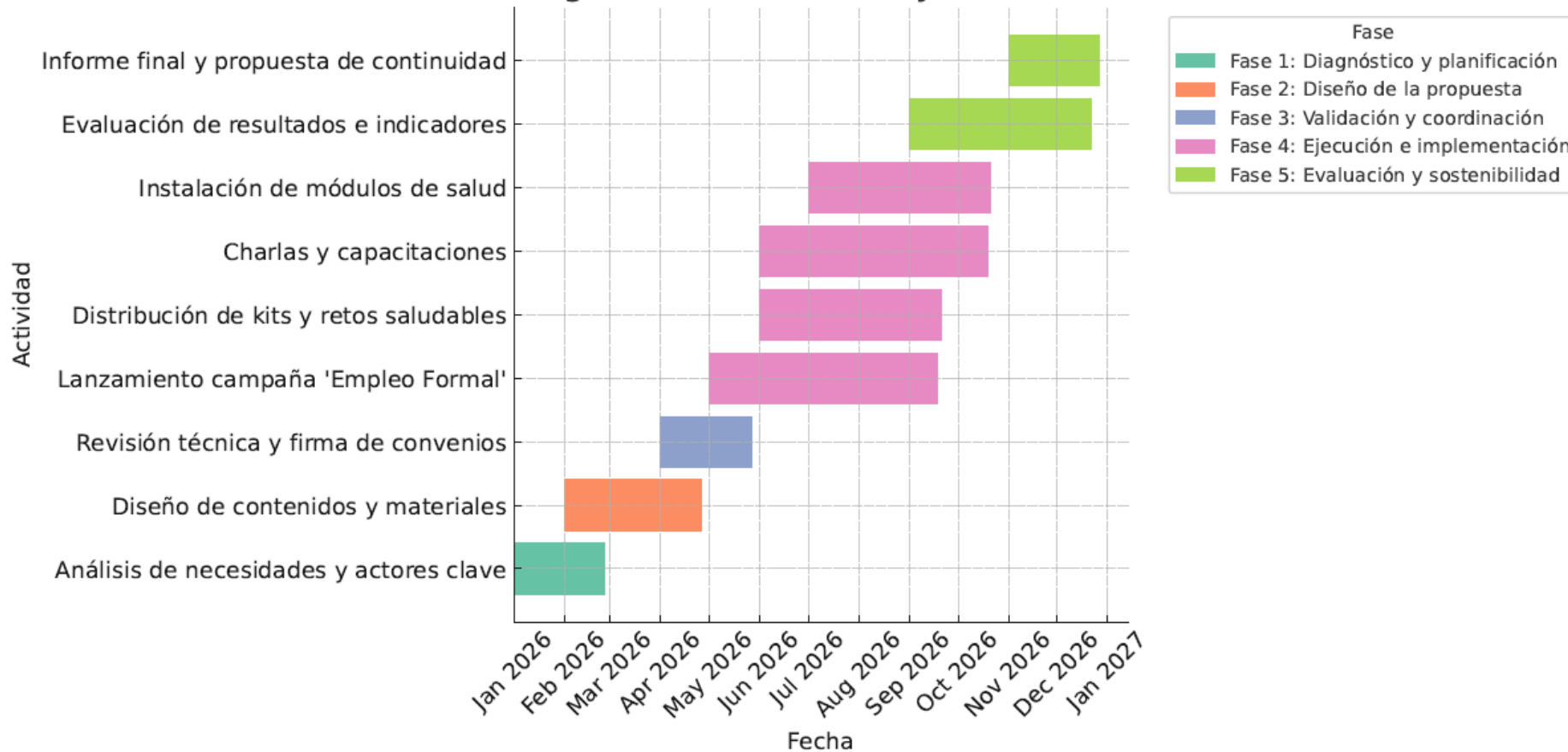
- El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.
- El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.



Mg. Carlos Antonio Sam Anlas
 ORCID: 0000-0003-1632-7131
 Escuela ISIL – Docente

Anexo 05 Cronograma de Proyecto

Diagrama de Gantt del Proyecto de Tesis



Anexo 06 Matriz de Operacionalización de Variables

"Ingreso salarial y estilo de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos, Lima 2025"					
PROBLEMA	OBJETIVO	Hipótesis	Variable 1: Ingreso Salarial		
Problema Principal	Objetivo general	Hipótesis general	Dimensiones	Indicadores	Técnica
¿Existe relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludables en mujeres del distrito de Los Olivos?	Determinar la relación entre ingreso salarial y estilos de vida saludable en mujeres del distrito de Los Olivos	H.G.: Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y el estilo de vida saludable de las mujeres del distrito de Los Olivos.	Tipo de empleo	Formalidad del empleo	La técnica de recolección de datos será la encuesta y la de análisis de datos será la correlación de spearman.
				Acceso a beneficios laborales	
				Estabilidad del empleo	
			Frecuencia del ingreso	Regularidad del ingreso	
				Puntualidad del pago	
			Fuente principal de ingreso	Seguridad del ingreso	
				Dependencia económica del empleo principal	
	Diversificación de ingresos				
	Estabilidad de la fuente de ingreso				
PROBLEMA	OBJETIVO	Hipótesis	Variable 2: Estilo de Vida Saludable		
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis general	Dimensiones	Indicadores	Técnica
¿De qué manera influye el ingreso salarial en los hábitos de alimentación balanceada de las mujeres del distrito de Los Olivos?	Identificar cómo el ingreso salarial influye en los hábitos de alimentación balanceada de las mujeres del distrito de Los Olivos.	Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y los hábitos de alimentación balanceada de las mujeres del distrito de Los Olivos.	Alimentación Balanceada	Consumo diario de frutas y verduras	La técnica de recolección de datos será la encuesta y la de análisis de datos será la correlación de spearman.
				Control de consumo de alimentos procesados	
¿Cuál es la relación entre el ingreso salarial y la práctica de actividad física regular en mujeres residentes en el distrito de Los Olivos?	Analizar la relación entre el ingreso salarial y la práctica de actividad física regular en mujeres residentes en el distrito.	Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y la práctica de actividad física regular en mujeres del distrito de Los Olivos.	Actividad física regular	Horarios regular de comida	
				Frecuencia de ejercicio semanal	
¿Qué relación existe entre el nivel de ingreso salarial y el acceso y uso de servicios de salud preventiva por parte de mujeres del distrito de Los Olivos?	Determinar el vínculo entre el nivel de ingreso salarial y el acceso y uso de servicios de salud preventiva por parte de mujeres de Los Olivos.	Existe una relación significativa entre el ingreso salarial y el acceso y uso de servicios de salud preventiva por parte de mujeres del distrito de Los Olivos.	Acceso y uso de servicios de salud preventiva	Incorporar ejercicio en la rutina diaria	
				Duración del ejercicio físico	
				Realización de chequeos médicos periódicos	
				Acceso a servicios de salud	
				Participación en campañas de salud preventiva	