

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE OBSTETRICIA



TESIS

“Conocimientos y actitudes sobre la menarquía en las adolescentes del 2º y 3º de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa- Pillco Marca 2024”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA

AUTORA: Asca Lopez, Yenit Yelina

ASESORA: Fernández Saromo, Raquel

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Materno y Perinatal
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la Salud

Sub área: Medicina clínica

Disciplina: Obstetricia, Ginecología

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Obstetra

Código del Programa: P02

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74138484

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 23100042

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud, con
 mención en salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0003-3442-5114

H

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palacios Zevallos, Juana Irma	Doctora en ciencias de la salud	22418566	0000-0003-4163-8740
2	Zelaya Huanca, Roció Amparo	Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria	10620344	0009-0005-1016-2294
3	Pozo Pérez, Martha Alejandrina	Doctora en ciencias de la salud	22408219	0000-0003-4564-9025



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **diez horas** de la fecha **once** del mes de **julio** del año **dos mil veinticinco**, se reunieron en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad, se reunió el jurado calificador integrado por los docentes:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| • Dra. Juana Irma Palacios Zevallos | Presidente |
| • Mg. Rocio Ampara Zelaya Huanca | Secretaria |
| • Dra. Martha Alejandrina Pozo Perez | Vocal |

Nombrados mediante **RESOLUCION N° 2215-2025-D-FCS-UDH**, para evaluar la Tesis intitulado **“CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE LA MENARQUÍA EN LAS ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA - PILLCOMARCA 2024”**; presentado por la Bachiller en Obstetricia la Sra. **Yenit Yelina ASCA LOPEZ**, para optar el Título Profesional de **Obstetra**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo Aprobada por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 16 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 11:35 horas del día **once** del mes de **julio** del año **2025** los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

DRA. JUANA IRMA PALACIOS ZEVALLOS
DNI: 22418566
CÓDIGO ORCID: 0000-0003-4163-8740

MG. ROCIO AMPARA ZELAYA HUANCA
DNI: 10620344
CÓDIGO ORCID: 0009-0005-1016-2294

DRA. MARTHA ALEJANDRINA POZO PEREZ
DNI: 22408219
CÓDIGO ORCID: 0000-0003-4564-9025



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YENIT YELINA ASCA LOPEZ, de la investigación titulada "CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE LA MENARQUÍA EN LAS ADOLESCENTES DEL 2º Y 3º DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA - PILLCO MARCA 2024", con asesor(a) RAQUEL FERNANDEZ SAROMO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2117-2024-D-FCS-UDH del P. A. de OBSTETRICIA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 21 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

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

Huánuco, 10 de abril de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

65. YENIT YELINA, ASCA LOPEZ.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unh.edu.pe	5%
Fuente de Internet		
2	tesis.usat.edu.pe	2%
Fuente de Internet		
3	hdl.handle.net	2%
Fuente de Internet		
4	ipem16.weebly.com	1%
Fuente de Internet		
5	repositorio.usanpedro.edu.pe	1%
Fuente de Internet		
6	core.ac.uk	1%
Fuente de Internet		
7	repositorio.ug.edu.ec	1%
Fuente de Internet		
8	repositorio.unap.edu.pe	1%
Fuente de Internet		



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mi querido Sam, mi mayor motivación, mi pequeño compañero de este proceso, por la compañía en noches estudio y en días de alegría, quien me enseña a enfrentar desafíos dándome nuevas perspectivas sobre la vida, para ti con todo mi amor.

A mi madre, por ser el pilar en mi formación como persona, por el apoyo en todo este trayecto y por demostrarme siempre su amor incondicional.

A mi padre, el que me ha demostrado que con esfuerzo y dedicación podemos lograr las cosas que deseamos y que si lo hacemos de todo corazón siempre saldrá todo bien.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme dado la vida por haberme dado fuerza y valor permitiéndome haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mi madre, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos. A mi padre, que siempre lo he sentido presente en mi vida. Y sé que está orgulloso de la persona en la cual me he convertido.

A mi alma mater la Universidad de Huánuco, digna institución de la cual soy parte, por abrirme las puertas en este proceso de aprendizaje durante el tiempo que fue necesario, por haberme brindado cada maestro sus conocimientos, consejos, experiencias y tiempo para así lograr cumplir mi objetivo.

A la Dra. Martha Alejandrina Pozo Pérez, mi docente, ejemplo de mujer, de superación, de humildad, de empatía, quien me motivo a seguir estudiando y no rendirme.

A mi asesora la Mg. Raquel Fernández Saromo, por el acompañamiento durante todo el proceso de investigación haciendo posible de que pueda dar este gran paso.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL.....	17
1.4.4. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. EL CONOCIMIENTO	24
2.2.2. CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES DEL CONOCIMIENTO.	
.....	24

2.2.3. TIPOS DE CONOCIMIENTOS.....	25
2.2.4. TIPOS DE ACTITUDES.....	28
2.2.5. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA.....	36
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	36
2.4. HIPÓTESIS.....	37
2.5. VARIABLES.....	38
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	38
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE.....	38
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	14
CAPÍTULO III.....	14
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	14
3.1.1. ENFOQUE.....	14
3.1.2. ALCANCE O NIVEL.....	14
3.1.3. DISEÑO.....	14
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	15
3.2.1. POBLACIÓN.....	15
3.2.2. MUESTRA.....	15
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	15
CAPÍTULO IV.....	16
RESULTADOS.....	16
4.1. CONOCIMIENTOS.....	20
4.2. ACTITUDES.....	34
CAPÍTULO V.....	43
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	43
RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	48
ANEXOS.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad.....	16
Tabla 2. Grado de estudios.....	17
Tabla 3. Ud. Ya menstrúa	18
Tabla 4. Edad de tu primera menstruación	19
Tabla 5. ¿Sabes qué es la menarquia?	20
Tabla 6. ¿Cuántos días dura la menarquia?.....	21
Tabla 7. ¿Cómo se llama el órgano por donde sale la menarquia?	22
Tabla 8. A qué edad se inicia la menarquia	23
Tabla 9. ¿Cuáles son las características de la menarquia?.....	24
Tabla 10. ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse durante la menarquia?.....	25
Tabla 11. Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia.....	26
Tabla 12. Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo.....	27
Tabla 13. Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia	28
Tabla 14. ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?.....	29
Tabla 15. ¿En el colegio te hablaron sobre la menarquia?	30
Tabla 16. Obtuvo información sobre la menarquia	31
Tabla 17. ¿Los docentes de tu colegio te proporcionaron información sobre menarquia?.....	32
Tabla 18. ¿Por qué medios obtuvo información sobre la menarquia?.....	33
Tabla 19. ¿Crees que es normal la menarquia?	34
Tabla 20. ¿Te produjo temor la llegada de la menarquia?.....	35
Tabla 21. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?	36
Tabla 22. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?	37
Tabla 23. ¿Te sentiste nerviosa a la llegada de tu menarquia?.....	38
Tabla 24. ¿Te sentiste más femenina con la llegada de la menarquia?	39

Tabla 25. Durante la menstruación dejas de realizar tus actividades normales	40
Tabla 26. ¿Crees que con la llegada de la menstruación obtendrás una mayor responsabilidad?	41
Tabla 27. ¿Crees que durante la menstruación puedes comer cosas heladas o acidas?	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edad	16
Gráfico 2. Grado de estudios	17
Gráfico 3. Ud. Ya menstrúa.....	18
Gráfico 4. Edad de tu primera menstruación	19
Gráfico 5. ¿Sabes qué es la menarquia?.....	20
Gráfico 6. ¿Cuántos días dura la menarquia?	21
Gráfico 7. ¿Cómo se llama el órgano por donde sale la menarquia?	22
Gráfico 8. A qué edad se inicia la menarquia	23
Gráfico 9. ¿Cuáles son las características de la menarquia?	24
Gráfico 10. ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse durante la menarquia?.....	25
Gráfico 11. Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia ..	26
Gráfico 12. Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo	27
Gráfico 13. Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia	28
Gráfico 14. ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?.....	29
Gráfico 15. ¿En el colegio te hablaron sobre la menarquia?	30
Gráfico 16. Obtuvo información sobre la menarquia.....	31
Gráfico 17. ¿Los docentes de tu colegio te proporcionaron información sobre menarquia?.....	32
Gráfico 18. ¿Por qué medios obtuvo información sobre la menarquia?	33
Gráfico 19. ¿Crees que es normal la menarquia?	34
Gráfico 20. ¿Te produjo temor la llegada de la menarquia?	35
Gráfico 21. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?	36
Gráfico 22. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?	37
Gráfico 23. ¿Te sentiste nerviosa a la llegada de tu menarquia?	38
Gráfico 24. ¿Te sentiste más femenina con la llegada de la menarquia?....	39

Gráfico 25. Durante la menstruación dejas de realizar tus actividades normales	40
Gráfico 26. ¿Crees que con la llegada de la menstruación obtendrás una mayor responsabilidad?	41
Gráfico 27. ¿Crees que durante la menstruación puedes comer cosas heladas o acidas?	42

RESUMEN

El estudio realizado Titulado: Conocimientos y actitudes sobre la menarquía en las adolescentes del 2º y 3º de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa- Pillcomarca 2024, se desarrolló con el objetivo de determinar los conocimientos y actitudes de los jóvenes estudiante, donde al finalizar el estudio encontramos, entre los factores generales un 49% fueron de edades entre 15 a 17 años, con el 55% segundo grado de estudios, con el 83% que ya menstruaban. En cuanto a conocimientos encontramos conocimientos entre regulares y malos, ya que en la mayoría de las preguntas realizadas en la encuesta aplicada la mayoría alcanzó menos del 50% de respuestas correctas.

En cuanto a las actitudes encontramos actitudes positivas en algunos casos como el 80% manifestó que sí la menarquia era normal, el 81% dijo que la llegada de la menarquia no le produjo temor, sin embargo, en otros las actitudes fueron negativas como: al 71% le produjo tristeza la llegada de la menarquia, el 72% se sintió nerviosa a la llegada de su menarquia, entre otros. Concluyendo que existen conocimientos malos y actitudes ambivalentes en la población estudiada.

Palabras claves: Conocimientos, actitudes, menarquía, adolescentes, institución.

ABSTRACT

The study carried out entitled: Knowledge and attitudes about menarche in adolescents in the 2nd and 3rd years of secondary school at the Mario Vargas Llosa Educational Institution- Pillcomarca 2024, was developed with the objective of determining the knowledge and attitudes of young students, where at the end The study found, among the general factors, 49% were between 15 and 17 years old, with 55% having a second degree of education, with 83% already They menstruated. In terms of knowledge, we found knowledge between average and poor, since in most of the questions asked in the survey applied, the majority reached less than 50% correct answers.

Regarding attitudes, we found positive attitudes in some cases, such as 80% stating that menarche was normal, 81% said that the arrival of menarche did not cause them fear, however, in others the attitudes were negative, such as: 71% felt sad when their menarche arrived, 72% felt nervous when their menarche arrived, among others. Concluding that there is poor knowledge and ambivalent attitudes in the population studied.

Keywords: Knowledge, attitudes, menarche, adolescents, institution.

INTRODUCCIÓN

Denomina a la menarquia, al primer incidente que se produce por el sangrado vía vaginal, procedente del útero, es también denominado como primer periodo menstrual que ocurre durante la vida de la mujer, originado el inicio de la denominada menstruación, y que se mantendrá durante toda la edad fértil.¹

La menarquia constituye un evento de gran relevancia en el desarrollo sexual de la mujer, simbolizando en distintas sociedades el tránsito de la niñez a la madurez femenina. Este cambio se debe a que la joven adquiere la madurez sexual, lo que implica una nueva percepción de su cuerpo y su identidad. Este cambio físico provoca una adaptación psicológica que varía según el grado de comprensión que se tenga sobre la menstruación.²

La menarquia desencadena un proceso de ajuste emocional que está condicionado por el nivel de conocimiento sobre este fenómeno natural.

La falta de información correcta sobre la menstruación puede generar inseguridades y actitudes negativas en las adolescentes, afectando su bienestar emocional.

Es fundamental que las niñas reciban información precisa y confiable sobre la menstruación para evitar malentendidos y miedos innecesarios.

Hoy en día, la menstruación y la menarquia se viven con mayor naturalidad y apertura, en contraste con la secretividad que predominaba hace dos décadas.³

A diferencia de antes, la menstruación y la menarquia ya no son temas tabúes, sino que se abordan con mayor honestidad y franqueza.

A nivel nacional, hay una carencia de información accesible sobre los cambios hormonales y de desarrollo que experimentan las niñas y adolescentes.⁴

Existe una notable falta de recursos informativos sobre los procesos naturales como el ciclo menstrual en niñas y adolescentes.

La menarquia sigue siendo un tema tabú en muchas partes de nuestro país, especialmente en las zonas rurales donde las costumbres conservadoras impiden hablar de ello de manera natural.

Las costumbres conservadoras hacen que hablar de la menarquia sea un tema tabú en muchas familias, especialmente en las zonas rurales. La falta de información adecuada sobre la menstruación puede generar inseguridades y sentimientos negativos en las jóvenes, quienes pueden llegar a ver la menarquia como algo vergonzoso o indeseable.

La desinformación sobre la menstruación puede provocar que las niñas no se sientan cómodas con sus cuerpos y experimenten emociones negativas relacionadas con este proceso natural.⁵

Por lo expuesto, el presente estudio pretende determinar los conocimientos que tienen sobre el ciclo la menarquia en adolescentes de la institución Educativa Mario Vargas Llosa Pillcomarca 2024.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La menstruación es un proceso natural y saludable. Al educar a todos sobre este tema, podemos romper barreras, eliminar el estigma y crear un mundo más justo e inclusivo para todas las personas. Educar sobre la menstruación no solo beneficia a las niñas, sino que fomenta la empatía y la comprensión entre todos los géneros. Al entender estos cambios naturales, podemos crear un entorno más seguro y libre de prejuicios, donde nadie se sienta avergonzado por su cuerpo. ⁶

La manera en que las adolescentes viven su primera menstruación es moldeada por una combinación de factores, incluyendo creencias culturales, expectativas propias, información recibida de su entorno y su etapa de desarrollo. La experiencia de la menarquía es un proceso complejo influenciado por múltiples factores que pueden dar forma a cómo las adolescentes se sienten consigo mismas y su cuerpo.

Al no contar con información precisa sobre la menstruación, las adolescentes han desarrollado mitos que distorsionan su percepción de la menarquía, transformándola de un evento significativo en una fuente de malestar. La falta de conocimiento sobre la menstruación ha generado una serie de mitos que han contribuido a que las adolescentes experimenten la menarquía de manera negativa, afectando su autoestima y bienestar.

Dada la importancia de la menstruación, es necesario identificar los medios a través de los cuales las adolescentes obtienen información sobre este tema y evaluar la precisión de dicha información.

Es esencial determinar cuáles son las principales fuentes de información de las adolescentes en relación a la menstruación, con el fin de garantizar que los conocimientos que adquieren sean adecuados y precisos.⁷

Al tratarse de un tema abordado de manera esporádica en la escuela, las adolescentes no reciben una información completa sobre la menstruación,

viéndose obligadas a buscar respuestas por su cuenta, lo que puede llevar a interpretaciones erróneas.

La falta de profundidad en la enseñanza sobre la menstruación en el ámbito escolar hace que las adolescentes deban completar la información por sí mismas, lo que aumenta la probabilidad de que surjan dudas y confusiones.⁸

El entorno familiar, con sus creencias y costumbres transmitidas de generación en generación, puede proporcionar información errónea sobre la menstruación, lo que lleva a una percepción negativa de la menarquia y a la adopción de prácticas de higiene inadecuadas.

Las creencias y costumbres familiares, a menudo arraigadas en la cultura, pueden influir negativamente en la comprensión de la menstruación, generando mitos y fomentando prácticas de higiene incorrectas.

La percepción negativa de la menstruación que muchas adolescentes tienen se ve reforzada por las actitudes de las mujeres de su entorno, quienes, al expresar la menstruación como un castigo o una carga, transmiten un mensaje subconsciente de rechazo y sufrimiento, generando en los jóvenes sentimientos de ansiedad y vergüenza.

Los roles femeninos tradicionales, donde la menstruación se presenta como una carga y una fuente de sufrimiento, influyen en la forma en que las adolescentes perciben este proceso natural. Al escuchar constantemente quejas y expresiones negativas sobre la menstruación, las jóvenes interiorizan estos sentimientos y desarrollan una actitud negativa hacia su propio cuerpo.⁹

Ante esta problemática deseamos, a través de este estudio, determinar cuál es el conocimiento y actitud sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillco Marca 2024.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el conocimiento y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ✓ ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024?
- ✓ ¿Cuál son las actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el conocimiento y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Establecer las características sociodemográficas de las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024.
- ✓ Determinar nivel de conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024.

- ✓ Determinar las actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Esta investigación se basa en la premisa de que los conocimientos y las actitudes sobre la menarquia son factores determinantes en el comportamiento de las adolescentes. Al estudiar estas variables, se busca identificar áreas de oportunidad para diseñar intervenciones educativas que promuevan prácticas más saludables.

El objetivo de este estudio es explorar cómo los conocimientos y las actitudes sobre la menarquia influyen en el comportamiento de las adolescentes. Se espera que los resultados obtenidos sirvan como base para el desarrollo de programas educativos que aborden las necesidades específicas de este grupo poblacional.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

A través de una investigación cuantitativa, utilizando encuestas, pretendemos identificar y analizar los factores que influyen en los conocimientos y actitudes de las adolescentes sobre la menarquia, con el fin de diseñar intervenciones educativas que promuevan comportamientos más saludables.

Nuestro estudio tiene como objetivo principal comprender cómo los conocimientos y las actitudes de las adolescentes sobre la menarquia están relacionados con sus comportamientos. Para ello, emplearemos una metodología cuantitativa basada en encuestas y análisis estadísticos.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL

Esta investigación responde a la necesidad de comprender mejor los conocimientos y actitudes de las adolescentes sobre la menarquia,

con el propósito de diseñar intervenciones educativas que aborden las carencias identificadas y promuevan una sexualidad saludable.

El estudio tiene como propósito fundamental evaluar el nivel de conocimiento y actitud de las adolescentes sobre la menarquia, con el fin de identificar las barreras que impiden una adecuada comprensión de este proceso y diseñar estrategias para superarlas.

1.4.4. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Al identificar las brechas en los conocimientos y actitudes de las adolescentes sobre la menarquia, esta investigación permitirá diseñar programas educativos específicos que promuevan hábitos saludables y una mejor comprensión de este proceso natural.

Los resultados de esta investigación servirán de base para desarrollar estrategias que empoderen a las adolescentes, proporcionándoles la información y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo de la investigación, experimentamos ciertas dificultades en la fase de recolección de datos, principalmente relacionadas con la aplicación del instrumento. Sin embargo, consideramos que estos obstáculos podrían haberse minimizado con una planificación más detallada y una coordinación más estrecha con los participantes.

Identificamos algunas limitaciones en el proceso de recolección de datos, las cuales creemos que se podrían haber mitigado a través de una mejor organización y preparación previa a la aplicación del instrumento.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La realización de este trabajo es posible gracias a la dedicación de tiempo por parte de la investigadora principal, el apoyo financiero necesario y la colaboración del personal de la institución educativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Ariza-Ruiz Liany K., y colaboradores: Un estudio realizado en 2022 en comunidades rurales del Pacífico colombiano reveló que la menstruación representa un conjunto de obstáculos para niñas y adolescentes. La carencia de información adecuada al iniciar el periodo menstrual, el dolor físico, la dificultad para acceder a baños limpios y productos de higiene femenina, sumados a los prejuicios culturales, generan sentimientos de vergüenza y ocultamiento. Esta situación provoca un aumento en el ausentismo escolar y consolida los estereotipos de género. Es preocupante que las escuelas, familias y entidades gubernamentales no estén dando la importancia necesaria a esta problemática y a la desigualdad que genera. El estudio revela que las normas sociales y culturales construidas en torno a la menstruación contribuyen a la desigualdad de género y a la estigmatización de las niñas y adolescentes. Se requiere un enfoque multidisciplinario que aborde tanto los aspectos sociales como los políticos para promover la equidad y el bienestar de las mujeres. Los tabúes y creencias negativas alrededor de la menstruación en las comunidades estudiadas generan desigualdad y discriminación hacia las niñas y adolescentes. Es necesario promover cambios culturales y políticas públicas que fomenten la equidad de género y una visión más positiva de este proceso natural.¹⁰

Marsiglia López Diana Carolina: Los padres mexicanos encuestados en 2022 asocian la menarquía principalmente con la primera menstruación y la consideran una etapa normal del desarrollo femenino, aunque algunos la vinculan directamente con la aparición de cólicos menstruales. Si bien los padres mexicanos encuestados en 2022

identifican la menarquía como la primera menstruación, sus conocimientos sobre este tema se centran principalmente en los aspectos físicos, como los cólicos. Es necesario ampliar la información sobre otros aspectos relevantes de la menstruación, como los cambios hormonales y emocionales asociados. Las creencias sobre las causas de la menarquia son variadas entre los padres. Algunos la consideran un proceso biológico natural, mientras que otros la relacionan con factores divinos o la ven simplemente como una función de eliminación del cuerpo. Como conclusión Los conocimientos de los padres sobre la menarquia son variados y están moldeados por un conjunto complejo de factores sociales, culturales y familiares, lo que resulta en una amplia gama de percepciones y prácticas. Los padres demostraron un conocimiento moderado sobre la menarquía. La mayoría asocia la pubertad con cambios físicos, especialmente en los órganos sexuales, y reconocen la menarquía como el primer período menstrual. Sin embargo, las causas de la menstruación no siempre están claras, con algunas creencias que atribuyen este proceso a factores divinos. Aunque los padres valoran la importancia de la higiene íntima para prevenir enfermedades y malos olores, se observaron algunas lagunas en su comprensión completa.

Es fundamental que tanto padres como adolescentes cuenten con información precisa sobre la menarquía, ya que este evento marca un hito importante en el desarrollo femenino. Un conocimiento adecuado permitirá a los padres brindar el apoyo necesario durante esta transición, ayudando a las jóvenes a enfrentar los cambios físicos y emocionales de manera saludable. Asimismo, padres informados pueden desempeñar un papel crucial en la prevención de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, al educar a sus hijas sobre sexualidad de manera abierta y honesta.¹¹

Serret-Montoya Juana, Villasís-Keeverb Miguel A., Mendoza-Rojasa, Flor Granados-Canseco María O. Factores que impactan sobre la percepción de la menstruación en las adolescentes. México

2020. Las 346 adolescentes estudiadas se distribuyeron principalmente entre las etapas temprana e intermedia de la adolescencia, con un promedio de edad de 13,5 años. La mayoría de ellas (84,4%) iniciaron su vida sexual a temprana edad, con menos de 3 años desde su primera menstruación, que ocurrió en promedio a los 11,5 años.

Al analizar las respuestas de las adolescentes, se observó que la percepción más común hacia la menstruación fue negativa, asociada a sentimientos de vergüenza. El 78.6% de las participantes expresaron este tipo de percepción, mientras que solo el 15.9% la consideraba de manera positiva. En un pequeño grupo (5.5%), no se pudo determinar una percepción clara debido a la falta de respuestas consistentes en la encuesta.

Al comparar las percepciones sobre la menstruación, se encontró que las adolescentes urbanas y sin enfermedades crónicas tendían a tener una visión más negativa. El 86.4% de las adolescentes urbanas y el 71.3% de las que no tenían enfermedades crónicas reportaron una percepción negativa, en comparación con sus contrapartes.¹²

Lara Rubio, Aránzazu. Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género. México 2018. Resultados: Los estudios seleccionados abarcaron una amplia gama de temas relacionados con la menstruación y su supresión, incluyendo los factores psicosociales que influyen en las actitudes de las mujeres, las razones médicas y personales para considerar la supresión, los debates científicos sobre los beneficios y riesgos, y el papel de los profesionales de la salud en la educación y el asesoramiento. Las mujeres han demostrado un gran empoderamiento al tomar decisiones sobre sus cuerpos, especialmente en lo que respecta al ciclo menstrual. Se requiere una investigación exhaustiva que les brinde una voz, abarque todos los aspectos de este proceso fisiológico, evalúe las consecuencias a largo plazo de su supresión y reconozca el papel esencial de las enfermeras en la educación y promoción de una perspectiva positiva sobre el cuerpo y el ciclo menstrual.¹³

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Chalco Vilca, Gaily Yoselin; Quispe Mayhua, Tiffani Jhayde. Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática José Gálvez Yunguyo-2023. La menstruación es una experiencia única para cada adolescente, influenciada por sus características individuales y su entorno social y cultural. Esto hace que la gestión de la menstruación sea un desafío complejo, ya que los conocimientos y prácticas varían considerablemente. Los resultados del estudio, analizados mediante la prueba de correlación de Spearman, revelaron una asociación estadísticamente significativa ($p < 0.000$) entre el conocimiento sobre la menstruación y los comportamientos relacionados con la salud menstrual. Si bien el 59.5% de las estudiantes mostraron un nivel aceptable de conocimientos y comportamientos moderados, se observó que el 74% tenía un conocimiento aceptable sobre la menstruación y el 78.9% exhibía comportamientos moderados. Estos hallazgos confirman que existe una relación directa entre lo que las adolescentes saben sobre la menstruación y cómo la manejan.¹⁴

Reyes Revelo, Michelle Nicole: Creencias y actitudes hacia la menstruación en mujeres y hombres estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Nuevo Chimbote, 2022. Tanto hombres como mujeres estudiantes de la institución educativa Señor de la Vida de Nuevo Chimbote tienden a asociar la menstruación con aspectos negativos como ser un evento molesto, que implica restricciones y que puede causar debilidad.

A pesar de estas similitudes, existe una brecha significativa entre géneros en cuanto a la percepción de la menstruación como un evento secreto y positivo. Los hombres y las mujeres tienen visiones distintas sobre estos aspectos. Los estudiantes de la institución educativa Señor de la Vida de Nuevo Chimbote, tanto hombres como mujeres, comparten una visión negativa de la menstruación, viéndola como algo molesto, con restricciones y que puede generar debilidad.

Sin embargo, existe una clara diferencia entre géneros en cuanto a la percepción de la menstruación como un evento privado y positivo. Las mujeres tienden a tener una visión más positiva que los hombres.¹⁵

Carrasco Díaz Nadia Melissa: Significados de la menarquia en las adolescentes de una Institución Educativa. Ferreñafe 2018 Chiclayo, 2020. Los resultados revelan que, para las adolescentes estudiadas, la menarquia es vista principalmente como una experiencia negativa y desconfortante. Esta percepción negativa está arraigada en las creencias y costumbres familiares, así como en la carencia de información adecuada sobre el ciclo menstrual. La mayoría de las adolescentes recibieron información sobre la menarquia de manera repentina, justo cuando la experimentaron por primera vez. Esta falta de preparación previa generó sentimientos negativos como vergüenza, miedo y preocupación, consecuencia de la escasa educación sobre el tema y de una comunicación limitada con sus madres. Los docentes de la institución educativa, en su mayoría, no incluyen el tema de la menarquia en sus clases. Esta omisión genera un vacío de conocimiento en las adolescentes, lo que a menudo conduce a actitudes negativas y prácticas poco saludables¹⁶

Dorote Huamán, Nelly Magali; Quispe Chavez, Yovana Conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, 2019: El nivel de conocimiento sobre la menarquia entre las adolescentes es bajo, alcanzando solo el 22%. La familia, principalmente la madre, es la principal fuente de información, seguida de los medios de comunicación y la escuela. Sin embargo, a pesar de la variedad de fuentes, el conocimiento general sobre el tema sigue siendo limitado y no se observan diferencias significativas entre las adolescentes que ya han menstruado y las que aún no lo han hecho. A pesar de que el 99.3% de las adolescentes afirmó haber recibido información sobre la menarquia, solo el 22% demostró un conocimiento adecuado sobre el tema. Esto sugiere que, aunque la mayoría ha sido expuesta a información, esta

puede ser incompleta, errónea o insuficiente para comprender completamente el proceso.

A pesar de que el 99.3% de las adolescentes afirmó haber recibido información sobre la menarquia, solo el 22% demostró un conocimiento adecuado sobre el tema. Esto sugiere que, aunque la mayoría ha sido expuesta a información, esta puede ser incompleta, errónea o insuficiente para comprender completamente el proceso. Por ejemplo, un alto porcentaje de estudiantes asoció la menstruación con enfermedades o infecciones, lo que evidencia la necesidad de una educación sexual integral que desmitifique estos conceptos erróneos.¹⁷

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. EL CONOCIMIENTO

El conocimiento es el acto de comprender y entender la realidad. Implica tanto al sujeto que conoce como al objeto que es conocido. A medida que el ser humano ha evolucionado, también lo ha hecho su capacidad para adquirir y procesar información.

Conocer es una interacción dinámica entre el sujeto que busca comprender y el objeto que es estudiado. Este proceso ha evolucionado a lo largo de la historia, moldeado por el desarrollo del pensamiento humano.¹⁸

2.2.2. CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES DEL CONOCIMIENTO

El conocimiento es un producto cultural que se transmite a través del lenguaje. Influye en cómo pensamos, actuamos y tomamos decisiones. Es un fenómeno complejo moldeado por factores biológicos, psicológicos y sociales.

El conocimiento se codifica en símbolos y lenguajes para ser transmitido y compartido. Esta característica lo convierte en un elemento fundamental de la cultura y lo vincula a procesos cognitivos y sociales más amplios.¹⁹

2.2.3. TIPOS DE CONOCIMIENTOS

- **Conocimiento Científico**

El conocimiento científico es el resultado de la aplicación del método científico, un proceso sistemático que permite obtener información confiable y verificable sobre el mundo natural. Este tipo de conocimiento se distingue por su objetividad, verificabilidad y carácter provisional.

- **Conocimiento Teológico**

Este tipo de conocimiento, basado en la fe y las creencias religiosas, se considera una verdad absoluta por quienes lo profesan. Está estrechamente vinculado a las creencias personales y a las enseñanzas de las distintas religiones.

- **Conocimiento Empírico**

El conocimiento empírico se adquiere a través de la experiencia directa con el mundo. Se basa en la observación y la participación activa, y nos permite construir un entendimiento práctico de cómo funcionan las cosas. Este tipo de conocimiento, como el espacial o el abstracto, se construye a partir de nuestras percepciones y vivencias.

- **Conocimiento Matemático**

El conocimiento matemático, fundamentado en el uso de números y operaciones, constituye un pilar fundamental del pensamiento científico y tecnológico. Su capacidad para modelar fenómenos naturales y sociales lo convierte en un instrumento indispensable para el desarrollo humano.

- **Conocimiento Filosófico**

El conocimiento filosófico, obtenido mediante la aplicación de métodos reflexivos y críticos, se caracteriza por su carácter especulativo y su alcance universal. A diferencia del conocimiento científico, que

busca la verificación empírica, y del conocimiento religioso, que se fundamenta en la revelación, la filosofía busca comprender la naturaleza de la realidad a través de la razón.

- **Conocimiento Intuitivo**

El conocimiento intuitivo, fundamentado en la experiencia subjetiva y en procesos cognitivos no conscientes, se manifiesta como una aprehensión directa e inmediata de la realidad. Este tipo de conocimiento, a menudo difícil de articular, desempeña un papel importante en la toma de decisiones y en la resolución de problemas. El conocimiento intuitivo nace de nuestras experiencias y sensaciones, sin seguir un proceso de razonamiento lógico. Se basa en intuiciones y conexiones que hacemos de manera casi instantánea.

- **Conocimiento Práctico**

El conocimiento práctico se adquiere haciendo, no solo leyendo o escuchando. Se basa en la realización de tareas específicas y en la experiencia directa. Por ejemplo, el conocimiento político y ético se desarrolla a través de la participación activa en la sociedad. A diferencia del conocimiento teórico, que se basa en conceptos abstractos, el conocimiento práctico se fundamenta en la experiencia y la habilidad. Se adquiere a través de la práctica constante y la resolución de problemas reales.

- **Conocimiento Directo**

El conocimiento directo surge de la experiencia personal y la interacción con el mundo. Se basa en lo que vemos, hacemos y sentimos. El conocimiento directo, obtenido a través de la interacción directa con el objeto de conocimiento, se caracteriza por su carácter inmediato y subjetivo. Este tipo de conocimiento, fundamental en la construcción del saber científico, se basa en la experiencia sensorial y en la acción.

- **Conocimiento Indirecto**

El conocimiento indirecto se obtiene mediante la transmisión de información a través de diversos medios, como la educación formal, los medios de comunicación y las relaciones sociales. Este tipo de conocimiento, fundamental para la construcción del saber colectivo, se basa en la mediación de otros sujetos. El conocimiento indirecto se adquiere a través de intermediarios, ya sean personas, textos o medios. No se basa en la experiencia directa, sino en la información transmitida por otros.

- **Conocimiento Privado**

El conocimiento privado es único para cada individuo y se basa en sus experiencias personales. Al ser experiencias subjetivas, no pueden ser compartidas de la misma manera que el conocimiento público. A diferencia del conocimiento público, que es compartido y accesible para todos, el conocimiento privado es íntimo y personal. Se construye a partir de nuestras vivencias individuales y es difícil de comunicar a otros.²⁰

- **Actitud**

Una actitud es una combinación de pensamientos, sentimientos y comportamientos hacia algo o alguien. Estas disposiciones mentales son moldeadas por nuestras experiencias y por el contexto social en el que vivimos. La actitud, como constructo psicológico, representa una predisposición evaluativa hacia un objeto, persona o situación. Este constructo, dinámico y contextualizado, se manifiesta en componentes cognitivos, afectivos y conductuales.

Las actitudes se forman a lo largo de nuestra vida a partir de nuestras experiencias y aprendizajes. Son diferentes a los instintos básicos, ya que están dirigidas hacia objetivos específicos y son moldeadas por nuestro entorno social y cultural.

La actitud se conforma de tres componentes esenciales:

Las actitudes se estructuran en torno a tres dimensiones interrelacionadas:

- a. La dimensión cognitiva, que se refiere a las creencias y conocimientos;
- b. La dimensión afectiva, que engloba los sentimientos y emociones;
- c. La dimensión conductual, que se manifiesta en las acciones y comportamientos.²¹

2.2.4. TIPOS DE ACTITUDES

Nuestras actitudes se moldean por nuestras experiencias de vida, relaciones y creencias. Estas influencias hacen que cada persona reaccione de manera única ante situaciones similares.

La actitud, como predisposición evaluativa, ejerce una influencia significativa en la consecución de metas y objetivos. Una actitud positiva se asocia a un mayor nivel de motivación, persistencia y resiliencia, mientras que una actitud negativa puede generar apatía y fracaso.

Por otro lado, expertos han elaborado ciertas codificaciones estableciendo los tipos de actitudes en:

- **Actitud egoísta.** El egoísmo se manifiesta en una tendencia a priorizar el propio bienestar y beneficio, a expensas de los intereses de los demás. Las personas egoístas suelen adoptar una postura instrumental hacia las relaciones interpersonales, utilizando a los otros como medios para alcanzar sus fines.
- **Actitud manipuladora.** La actitud manipuladora se caracteriza por la utilización instrumental de los demás. Los individuos manipuladores ejercen una influencia indebida sobre otros con el fin de obtener beneficios personales, a menudo a expensas del bienestar de los demás. Las personas manipuladoras utilizan a los demás como

herramientas para conseguir lo que quieren, sin importar las consecuencias para los demás.

- **Actitud altruista.** El altruismo se define como la disposición a ayudar a los demás sin esperar una recompensa. Las personas altruistas se caracterizan por su orientación hacia los demás, su empatía y su capacidad para establecer relaciones interpersonales basadas en la solidaridad y la cooperación. Las personas altruistas se preocupan genuinamente por el bienestar de los demás. A diferencia de las personas egoístas o manipuladoras, valoran a los demás como fines en sí mismos y no como medios para alcanzar sus propios objetivos.
- **Actitud emocional.** Las personas con una actitud emocional son empáticas y se preocupan por los sentimientos de los demás. Suelen ser afectuosas y consideradas en sus relaciones con los otros. La actitud emocional se caracteriza por una marcada orientación hacia las experiencias afectivas de los demás. Las personas con esta orientación suelen ser empáticas, compasivas y sensibles a las necesidades de su entorno social.²²

¿Por qué adoptamos distintas actitudes?

Nuestras actitudes moldean nuestra forma de interactuar con el mundo. Una persona cautelosa, por ejemplo, actuará de manera cuidadosa y evitará tomar riesgos innecesarios. La actitud, como predisposición a actuar de determinada manera, condiciona la respuesta del individuo ante las diversas situaciones que se presentan en su entorno social. Una actitud cautelosa, por ejemplo, se manifiesta en un comportamiento caracterizado por la prudencia y la evitación del riesgo. Cada persona tiene una manera única de afrontar las situaciones, y esta forma de actuar está determinada por su actitud. Una actitud cautelosa es solo un ejemplo de cómo nuestras actitudes influyen en nuestro comportamiento.

La actitud individual ejerce una influencia significativa en el dinamismo de los grupos sociales. La manifestación de actitudes

positivas o negativas puede favorecer o perjudicar el clima social y la consecución de objetivos colectivos.

La dinámica grupal se ve significativamente influenciada por la orientación actitudinal de sus miembros. Un predominio de actitudes positivas favorece la cohesión grupal, la proactividad y la eficacia en la consecución de objetivos comunes. Por el contrario, la presencia de actitudes negativas puede generar disensiones, reducir la motivación y obstaculizar el logro de resultados óptimos. El éxito de un grupo depende en gran medida de la actitud positiva de sus miembros. Cuando la mayoría de las personas son optimistas y colaborativas, el grupo tiende a prosperar. Por el contrario, una actitud negativa puede llevar al fracaso.

Las actitudes, como construcciones psicosociales, son el producto de procesos de aprendizaje mediados por la experiencia. La interacción con el entorno, tanto físico como social, desempeña un papel fundamental en la adquisición y modificación de las actitudes. Nuestras experiencias directas con personas, objetos y eventos son fundamentales para la formación de nuestras actitudes. A través de estas experiencias, aprendemos a asociar ciertos estímulos con determinadas respuestas emocionales.²³

Características de las actitudes

Las actitudes presentan una variedad de características que las diferencian entre sí.

- Las actitudes son el principal motor de influencia en relación a las respuestas frente a estímulos y a las conductas adoptadas.
- Las actitudes consiguen manifestar a variados circunstancias, por lo tanto, se dice que son transferibles.
- Las actitudes se adquieren con la experiencia y la obtención de conocimientos en cada suceso que compone la vida de un individuo. De esta manera, las actitudes influyen en las distintas conductas que el sujeto adopte.²⁴

Elementos de la actitud

El psicólogo social, Rodríguez Aroldo, remarca que la actitud se encuentra compuesta por diferentes elementos esenciales:

Elemento cognitivo. El componente cognitivo de la actitud se fundamenta en los esquemas mentales que el individuo construye sobre el objeto actitudinal. Estos esquemas, conformados por percepciones, creencias y valoraciones, son esenciales para la formación de actitudes estables y duraderas. Nuestras actitudes se basan en nuestras creencias y percepciones sobre las cosas. Es decir, necesitamos tener alguna información o idea preconcebida para formar una opinión. Nuestras actitudes no surgen de la nada, sino que se construyen a partir de la información que tenemos sobre las cosas. Cuando formamos una opinión sobre algo, estamos utilizando una especie de mapa mental o esquema que hemos creado a partir de nuestras experiencias y aprendizajes previos. Este esquema incluye nuestras creencias, percepciones y valoraciones sobre ese objeto. Por ejemplo, si creemos que los perros son amigables y leales, es probable que tengamos una actitud positiva hacia ellos. Sin embargo, si hemos tenido una mala experiencia con un perro, es posible que desarrollemos una actitud negativa.

Elemento conductual. El componente conductual suele ser consistente con los componentes cognitivo y afectivo de la actitud. Si alguien cree que estudiar es importante (componente cognitivo) y siente satisfacción al estudiar (componente afectivo), es probable que estudie con regularidad (componente conductual).

Elemento afectivo. El elemento afectivo de la actitud engloba la valencia emocional asociada al objeto actitudinal. Representa la respuesta evaluativa subjetiva del individuo, expresada en términos de agrado o desagrado.²⁵

La menarquia

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico complejo que ocurre en el cuerpo de la mujer cada mes. Este ciclo está regulado por hormonas que preparan al cuerpo para un posible embarazo. Si no se produce la fecundación, el revestimiento del útero se desprende, lo que provoca la menstruación. La menstruación es una señal de que el cuerpo femenino está funcionando correctamente y es capaz de reproducirse.

La menarquia, o primera menstruación, es un hito importante en la vida de una niña, ya que marca el inicio de su capacidad reproductiva. Para que esto ocurra, el cuerpo debe alcanzar un cierto nivel de madurez, lo que implica tanto el desarrollo de los órganos reproductivos como la acumulación de una cantidad suficiente de grasa corporal. Esta grasa corporal es necesaria para la producción de hormonas que desencadenan los cambios fisiológicos necesarios para la menstruación. Factores como la nutrición, el ejercicio físico y la genética pueden influir en la edad a la que se produce la menarquia.

La menarquia, o primera menstruación, suele ocurrir aproximadamente dos años después del inicio del desarrollo mamario. Este evento fisiológico marca el inicio de la función reproductiva femenina y está asociado al ciclo menstrual, que se caracteriza por la proliferación y descamación del endometrio.

La menarquia, o primera regla, es un hito importante en la vida de una niña, marcando el inicio de su capacidad reproductiva. Este evento, que suele ocurrir entre los 9 y 14 años, es el resultado de cambios hormonales que preparan al cuerpo para la maternidad. Dentro de los cambios tenemos

- Desarrollo de los senos.
- Engrandecimiento de talla.
- Aumento de los vellos pubiano y axilar.

La menstruación es un proceso fisiológico normal que ocurre cuando el endometrio, que se ha engrosado en preparación para un posible embarazo, se desprende debido a la disminución de los niveles de estrógenos y progesterona. Este sangrado suele durar entre 3 y 7 días y es una parte integral del ciclo menstrual. La menstruación es parte del ciclo menstrual femenino y ocurre cuando el óvulo no es fertilizado. El cuerpo expulsa el revestimiento del útero que se había preparado para un posible embarazo. La duración y el flujo menstrual pueden variar considerablemente. La menstruación es un proceso natural que ocurre en el cuerpo de la mujer cada mes. Si un óvulo no es fecundado después de ser liberado del ovario, el revestimiento del útero, que se había engrosado para recibir un posible embrión, se desprende y se expulsa a través de la vagina. Este sangrado, conocido como menstruación, suele durar entre 3 y 7 días y es acompañado por otros síntomas como cólicos y cambios de humor. Es importante destacar que la duración y la intensidad del flujo menstrual pueden variar de una mujer a otra y de un ciclo a otro, especialmente durante los primeros años de menstruación y en los años previos a la menopausia.²⁶

La adolescencia

La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizado por cambios físicos, cognitivos y emocionales rápidos.

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan un crecimiento acelerado y cambios hormonales que afectan su cuerpo y su mente. Estos cambios influyen en su forma de ver el mundo y de relacionarse con los demás.

La adolescencia es una etapa de la vida llena de cambios y transformaciones. Es un período de transición entre la niñez y la edad adulta, durante el cual los jóvenes experimentan un rápido crecimiento físico, cambios hormonales y un desarrollo cognitivo acelerado. Estos cambios influyen en la forma en que los adolescentes se perciben a sí

mismos, se relacionan con los demás y toman decisiones. La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de la identidad y la autonomía.

Los adolescentes requieren de un entorno propicio que fomente su desarrollo integral, el cual incluye el acceso a información veraz y oportuna sobre salud sexual y reproductiva, el desarrollo de habilidades para la vida, la disponibilidad de servicios de salud de calidad y la participación activa en la toma de decisiones que afectan su bienestar. Para que los adolescentes puedan crecer sanos y felices, necesitan contar con una serie de recursos y oportunidades. Esto incluye el acceso a información precisa y actualizada sobre su cuerpo, sus emociones y sus relaciones. También necesitan desarrollar habilidades para tomar decisiones responsables y afrontar los desafíos de la vida. Además, es fundamental que tengan acceso a servicios de salud de calidad y a entornos seguros que promuevan su bienestar. Al involucrar a los adolescentes en la planificación y ejecución de programas de salud, se les empodera y se les brinda la oportunidad de tomar el control de su propia vida.

La adolescencia es una etapa fascinante y desafiante a la vez. Es un período de transición en el que los jóvenes exploran su identidad, establecen relaciones significativas y se preparan para el futuro. Los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan durante esta etapa pueden ser abrumadores, pero también son una oportunidad para crecer y aprender. Es fundamental brindar a los adolescentes el apoyo y los recursos necesarios para que puedan superar los desafíos y aprovechar al máximo esta etapa de su vida.²⁷

Etapas de la adolescencia

Usualmente se distinguen dos etapas distintas dentro del período de la adolescencia:

- **La adolescencia temprana.** El inicio de esta primera etapa lo marca la entrada en la pubertad y el inicio de los cambios físicos que

conducen al cuerpo hacia la maduración sexual y biológica. Esto ocurre a los 10 u 11 años de edad (en algunos casos desde los 9) y finaliza alrededor de los 14 o 15.

- **La adolescencia tardía.** La adolescencia tardía es la etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, que suele abarcar desde los 14 o 15 hasta los 19 o 20 años. Durante este período, los jóvenes desarrollan gradualmente las características psicológicas y emocionales propias las del adulto.²⁸

Cambios físicos en la adolescencia

- La pubertad es una etapa de la vida en la que el cuerpo experimenta cambios profundos y rápidos. Estos cambios son impulsados por un aumento en la producción de hormonas sexuales, tanto en hombres como en mujeres. Como resultado de estos cambios hormonales, aparecen los caracteres sexuales secundarios, que son las características físicas que distinguen a hombres y mujeres. Algunos de estos cambios incluyen el crecimiento del vello púbico y axilar, los cambios en la voz, el desarrollo de los músculos y el aumento de la producción de sebo, que puede causar acné. La pubertad masculina es un período de transformación física y emocional. Durante esta etapa, los chicos experimentan un rápido crecimiento, un cambio en la composición corporal y el desarrollo de características sexuales secundarias. Estos cambios son el resultado de un aumento en la producción de testosterona, la principal hormona masculina. Entre los cambios más notables se encuentran el crecimiento del vello facial y corporal, el engrosamiento de la voz, el aumento de la masa muscular y el desarrollo de los órganos reproductivos. Estos cambios preparan al adolescente varón para la reproducción y marcan su transición a la edad adulta.
- **En las mujeres se da el inicio de la menstruación** y el crecimiento de las glándulas mamarias (senos), así como el desarrollo de las glándulas de Bartolino, encargadas de la lubricación vaginal. Por

último, se experimenta un engrosamiento de las caderas, de los labios menores y del himen, y el cuerpo adquiere su característica forma de guitarra.

2.2.5. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de grandes transformaciones, no solo físicas, sino también emocionales y sociales. Los adolescentes se encuentran en una constante búsqueda de su identidad, experimentando con diferentes roles y estilos de vida. Esta búsqueda puede generar conflictos con sus padres y con la sociedad en general, ya que los jóvenes cuestionan las normas y valores establecidos. Además, los adolescentes suelen experimentar cambios de humor frecuentes y una gran intensidad emocional, lo que puede llevar a momentos de euforia y de tristeza. Es importante recordar que estos cambios son normales y forman parte del proceso de crecimiento.²⁹

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

❖ Conocimiento

El conocimiento es el resultado de aprender y comprender el mundo que nos rodea.

Conocer es adquirir información y darle sentido.

El conocimiento es el producto de la interacción entre la mente y el mundo.³⁰

❖ Actitud

La actitud es una tendencia estable a responder de manera similar ante diferentes situaciones relacionadas con un objeto o tema. Las actitudes son evaluaciones duraderas que guían nuestras respuestas hacia personas, objetos o ideas.³¹

❖ **Menarquia**

La menarquia es el primer sangrado menstrual de una mujer, un hito que señala el inicio de su capacidad reproductiva y suele ocurrir alrededor de los 12 años.³²

❖ **Adolescentes**

Según la Organización Mundial de la Salud, el periodo de la adolescencia se extiende desde los 10 hasta los 19 años, abarcando un período de transición crucial entre la niñez y la edad adulta. Esta etapa se divide en dos fases bien definidas: la adolescencia temprana, que comprende los años de los 12 a los 14, y la adolescencia tardía, que abarca desde los 15 hasta los 19 años.³³

❖ **Institución educativa**

Una institución educativa es cualquier entidad, ya sea pública o privada, cuyo objetivo principal o complementario sea la educación. Estas instituciones pueden ser tan diversas como una escuela primaria, una universidad, un centro de formación profesional o una academia de arte. En ellas, se llevan a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje a través de los cuales se transmiten conocimientos, habilidades y valores, y se promueve el desarrollo integral de las personas.³⁴

2.4. HIPÓTESIS

Ha. Los conocimientos y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa- Pillcomarca 2024 son buenas.

Ho. Los conocimientos y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa- Pillcomarca 2024 NO son buenas.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Conocimientos y actitudes sobre menarquia

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Adolescentes

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA
CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE LA MENARQUIA	El conocimiento es la acción y efecto de conocer, es decir, de adquirir información valiosa para comprender la realidad por medio de la razón que tienen los adolescentes sobre la menarquia. Actitudes: es una preposición aprendida a responder de forma consistente de una manera favorable o desfavorable con respecto a la menarquia	Conocimiento y actitudes sobre menarquia	Conocimiento conceptual	Nominal
		Medios a través de los cuales se informan	Conocimiento de cuidados	Nominal
ADOLESCENTES	Etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.	Etapa de la adolescencia	Edad	Nominal
			Grado de instrucción	Ordinal
			Edad que inició la menarquia	Ordinal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo al autor Sampieri, el tipo de estudios fue prospectivo, descriptivo, transversal. Transversal, ya que solamente se pretende recoger la información referente a las variables en un solo momento y en el tiempo presente.

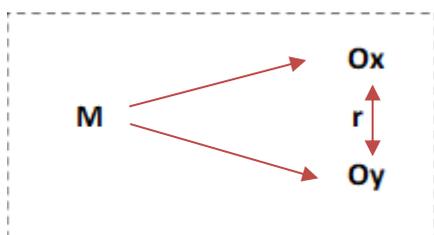
3.1.1. ENFOQUE

El enfoque fue cualitativo

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

De acuerdo a la clasificación que realizó Dankhe el nivel de nuestra investigación fue descriptiva y correlacional ya que buscaremos determinar el conocimiento de la menarquia en las adolescentes, evaluamos las dimensiones de la misma; escogemos una serie de preguntas y se midieron cada una de ellas.

3.1.3. DISEÑO



M: Adolescentes

Ox: Conocimientos y actitudes

r: Relación

Oy: Menarquia.³⁵

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Nuestra población estuvo conformada por 75 alumnos del 2°y 3°de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca-2024

3.2.2. MUESTRA

La muestra fue representada por el 100% de la población de estudiantes del 2°y 3°de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca-2024, es decir 75 alumnos.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se empleó para el estudio será la encuesta, que estará basada a obtener datos necesarios de nuestro estudio.

El instrumento utilizado fue el cuestionario, previamente elaborado y que contengan las variables de nuestra investigación para obtener información pertinente al estudio.³⁶

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 1. Edad

Edad	Nº	%
De 12 a 14 años	36	48
De 15 a 17 años	37	49
Total	75	100

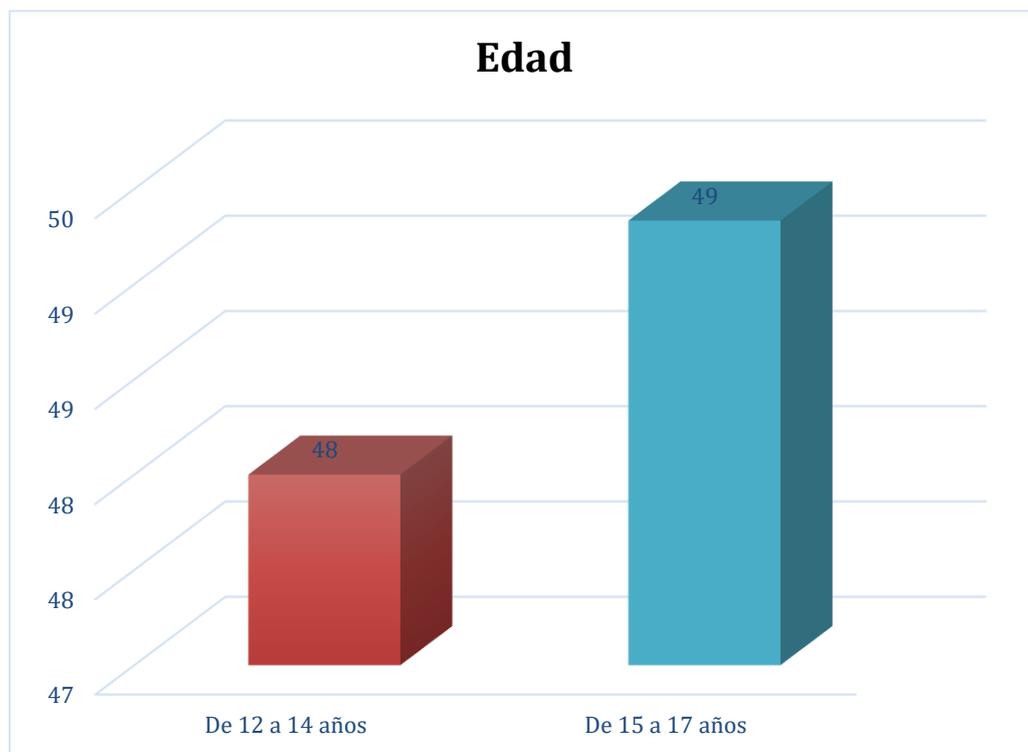


Gráfico 1. Edad

Interpretación. Los resultados revelan, referente a las edades, que un 49% fueron de edades entre 15 a 17 años, y las edades de 12 a 14 años con el 48%

Tabla 2. Grado de estudios

Grado de estudios	Nº	%
Segundo grado	41	55
Tercer grado	34	45
Total	75	100

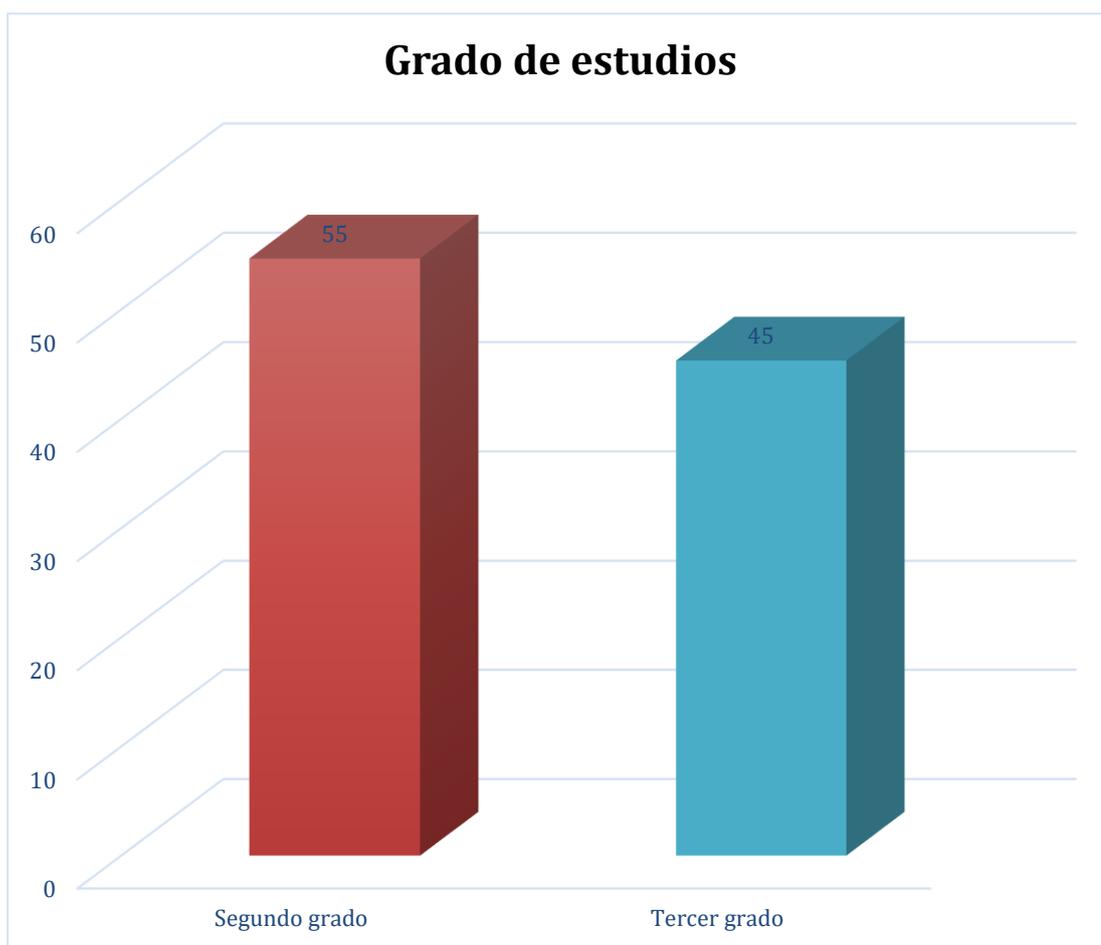


Gráfico 2. Grado de estudios

Interpretación. Los resultados nos muestran en relación al grado de estudios, que el 55% correspondió al segundo grado de estudios, mientras que el 45% correspondió al tercer grado de estudios.

Tabla 3. Ud. Ya menstrúa

Ud. Ya menstrúa	Nº	%
Si	62	83
No	13	17
Total	75	100

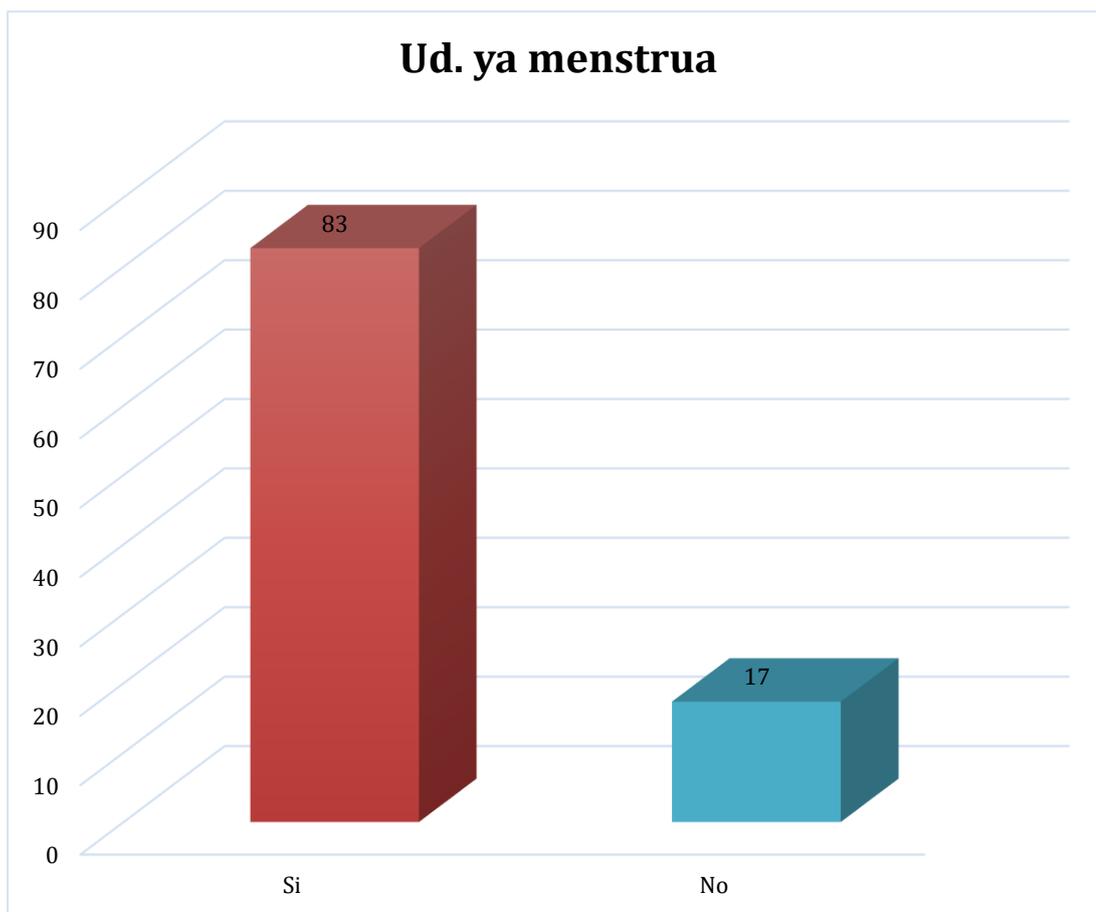


Gráfico 3. Ud. Ya menstrúa

Interpretación. Nos evidencian los resultados que a la interrogante si ya menstrua, el 83% manifestaron que sí, frente a un 17% que aún no menstruaban.

Tabla 4. Edad de tu primera menstruación

Edad de tu primera menstruación	Nº	%
10 a 12 años	11	15
13 a 15 años	42	56
Más de 15 años	22	29
Total	75	100

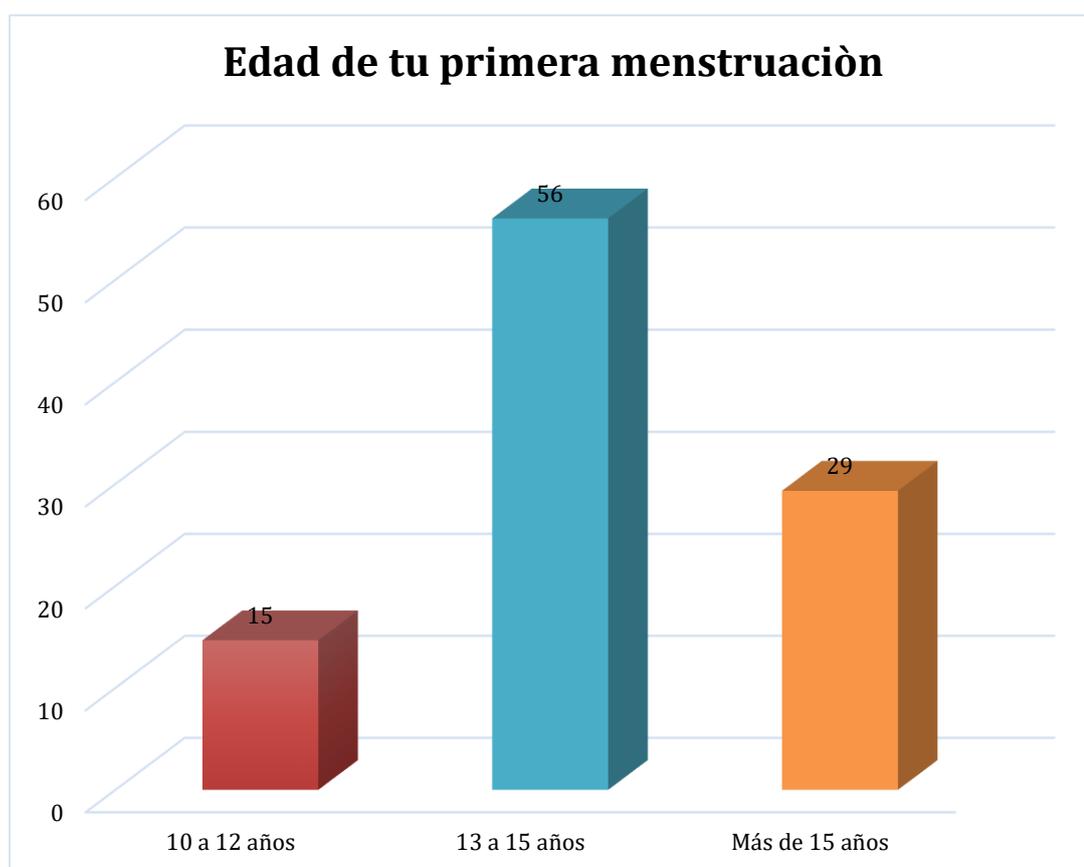


Gráfico 4. Edad de tu primera menstruación

Interpretación. Se evidencian en los resultados que relacionada a la edad de la primera menstruación el 56% lo presentó entre los 13 a los 15 años, el 20% luego de los 15 años y el 15% entre los 10 a 12 años.

4.1. CONOCIMIENTOS

Tabla 5. ¿Sabes qué es la menarquia?

¿Sabes qué es la menarquia?	Nº	%
Es una enfermedad	15	20
Dolor al menstruar	13	17
Primer periodo menstrual	28	37
Primera relación sexual	14	19
Total	75	100

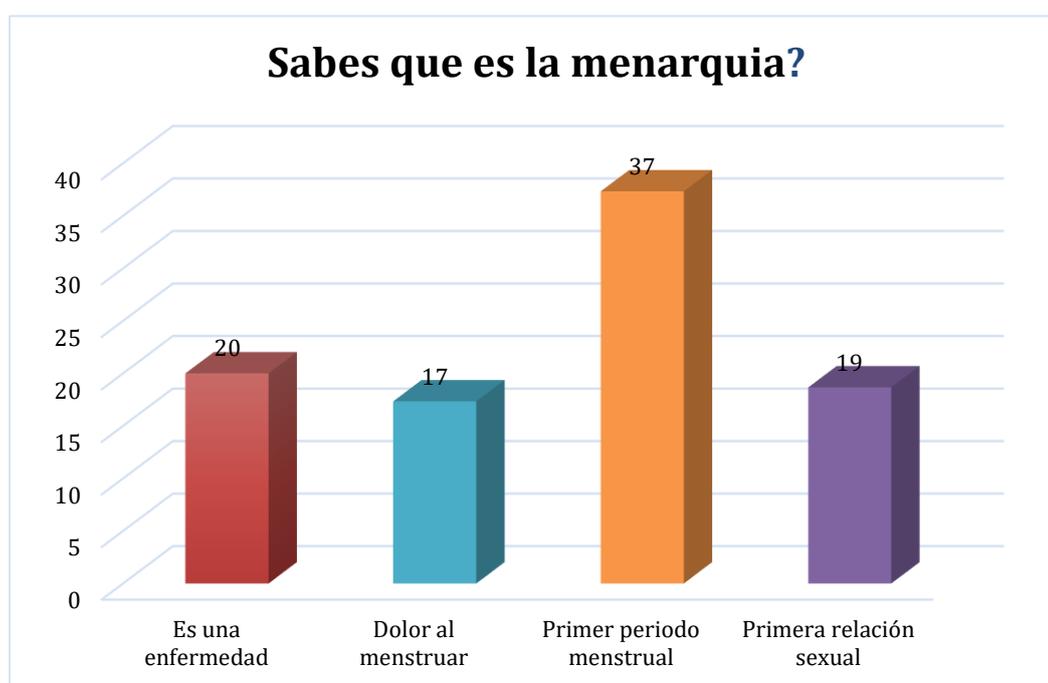


Gráfico 5. ¿Sabes qué es la menarquia?

Interpretación. Nos evidencian los resultados, referente a que, si sabe que es la menstruación, el 37% respondió que era el primer periodo menstrual, el 20% que era una enfermedad; el 19% que era la primera relación sexual y el 17% que era el dolor al momento de menstruar.

Tabla 6. ¿Cuántos días dura la menarquia?

¿Cuántos días dura la menarquia?	Nº	%
Un día	11	15
De 3 a 7 días	34	45
14 días	10	13
No sabe	20	27
Total	75	100

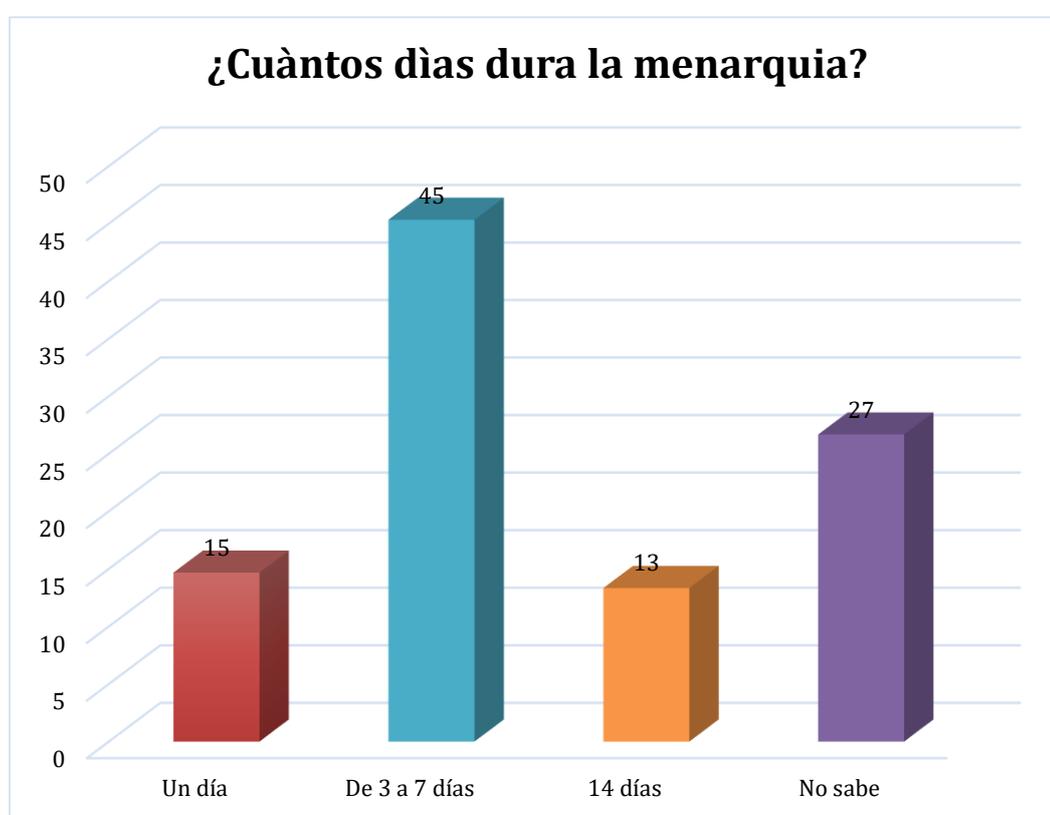


Gráfico 6. ¿Cuántos días dura la menarquia?

Interpretación. Nos evidencian los resultados sobre la pregunta ¿Cuántos días dura la menarquia?, el 45% manifestó de 3 a 7 días, el 15% un día, el 13% 14 días y el 27% desconoce.

Tabla 7. ¿Cómo se llama el órgano por donde sale la menarquia?

¿Cómo se llama el órgano por donde sale la menarquia?	Nº	%
Ovarios	21	28
Útero	22	29
Vagina	32	43
Total	75	100

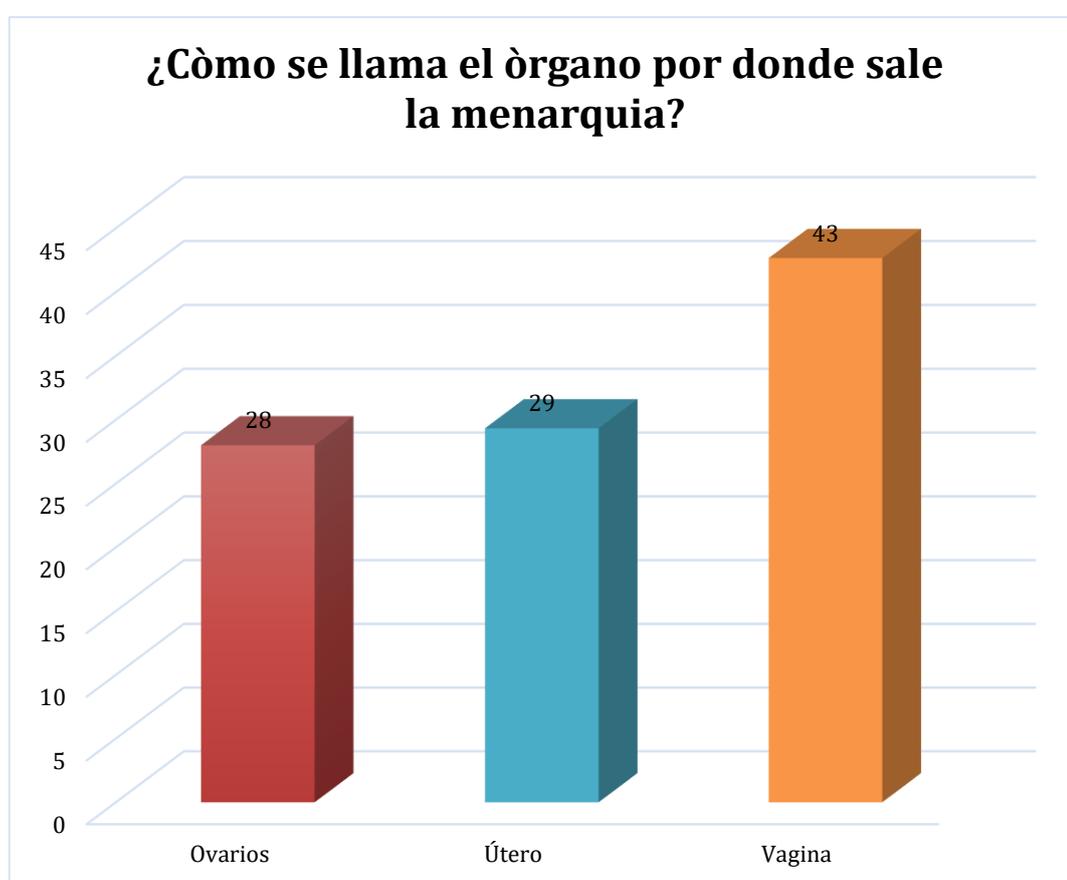


Gráfico 7. ¿Cómo se llama el órgano por donde sale la menarquia?

Interpretación. Se observa en los resultados que el 43% respondió la vagina, el 29% el útero y el 28% los ovarios.

Tabla 8. A qué edad se inicia la menarquia

A qué edad se inicia la menarquia	Nº	%
Entre los 9 a 13 años	32	43
Entre los 10 a 15 años	43	57
Total	75	100



Gráfico 8. A qué edad se inicia la menarquia

Interpretación. Observamos en los resultados, relacionado a que edad se inicia la menarquia el 57% manifestó que entre los 10 a 15 años, mientras que el 43% manifestó entre los 09 a 13 años.

Tabla 9. ¿Cuáles son las características de la menarquia?

¿Cuáles son las características de la menarquia?	Nº	%
Rojizo	27	36
Rosado	17	23
Oscuro y poco flujo	26	35
Total	75	100

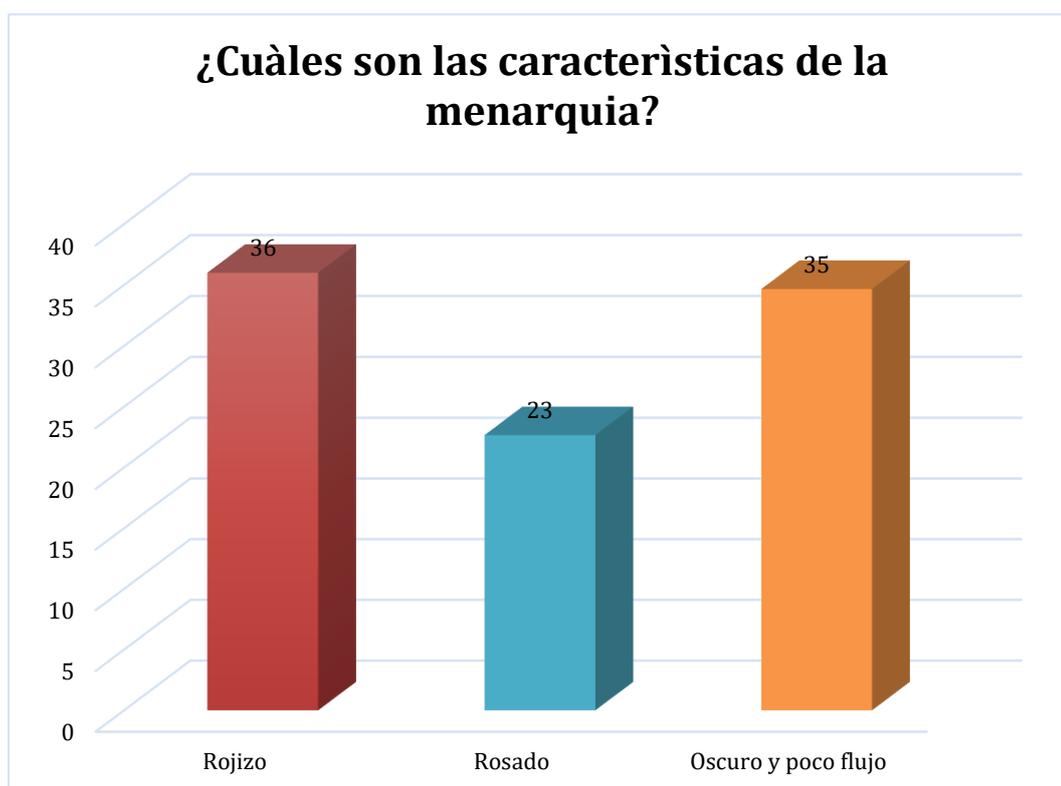


Gráfico 9. ¿Cuáles son las características de la menarquia?

Interpretación. Los resultados nos evidencian que a la interrogante ¿Cuáles son las características de la menarquia?, el 36% respondió rojizo, el 35% oscuro y poco fluido y el 23% rosado.

Tabla 10. ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse durante la menarquia?

¿Conoce los síntomas que pueden presentarse durante la menarquia?	Nº	%
Cólicos, dolor de cabeza, dolor abdominal	23	31
Cólicos, mamas sensibles o adoloridas	31	41
Mareos, debilidad.	21	28
Total	75	100

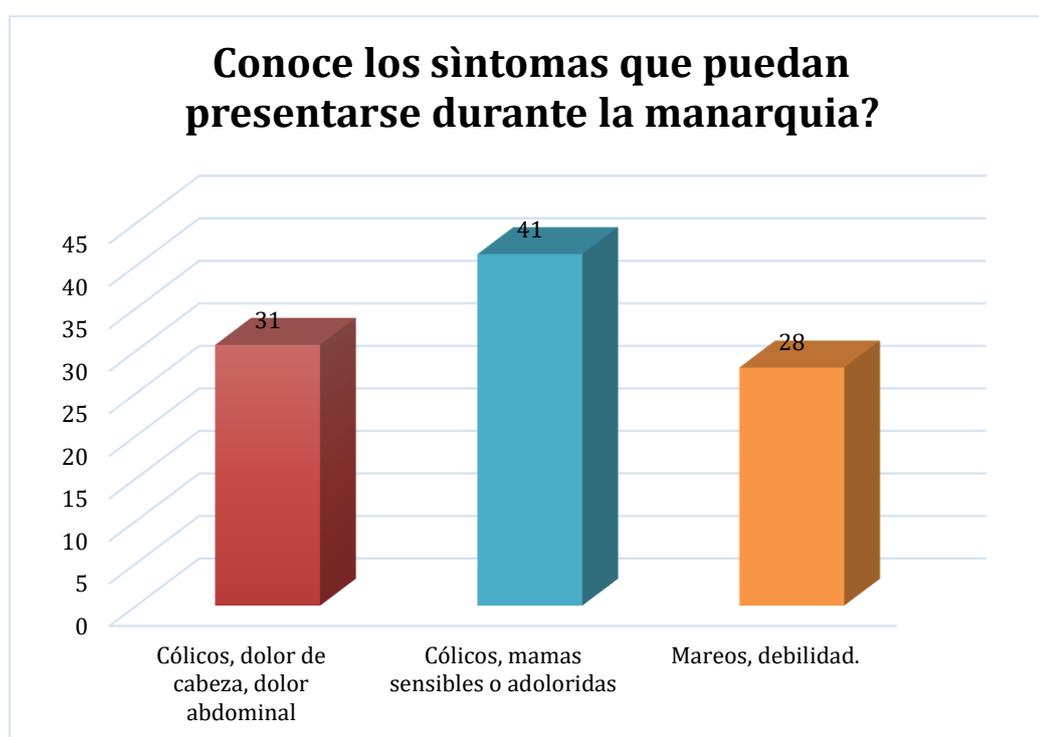


Gráfico 10. ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse durante la menarquia?

Interpretación. Se observa en los resultados que, si conoce que síntomas pueden presentarse durante la menarquia, el 41% respondió cólicos, mamas sensibles o adoloridas, el 31% cólicos, dolor de cabeza, dolor abdominal y el 28% mareos y debilidad.

Tabla 11. Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia

Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia	Nº	%
Usar sacos largos	10	13
Abrigarse bastante	23	31
Llevar consigo toallas higiénicas	42	56
Total	75	100

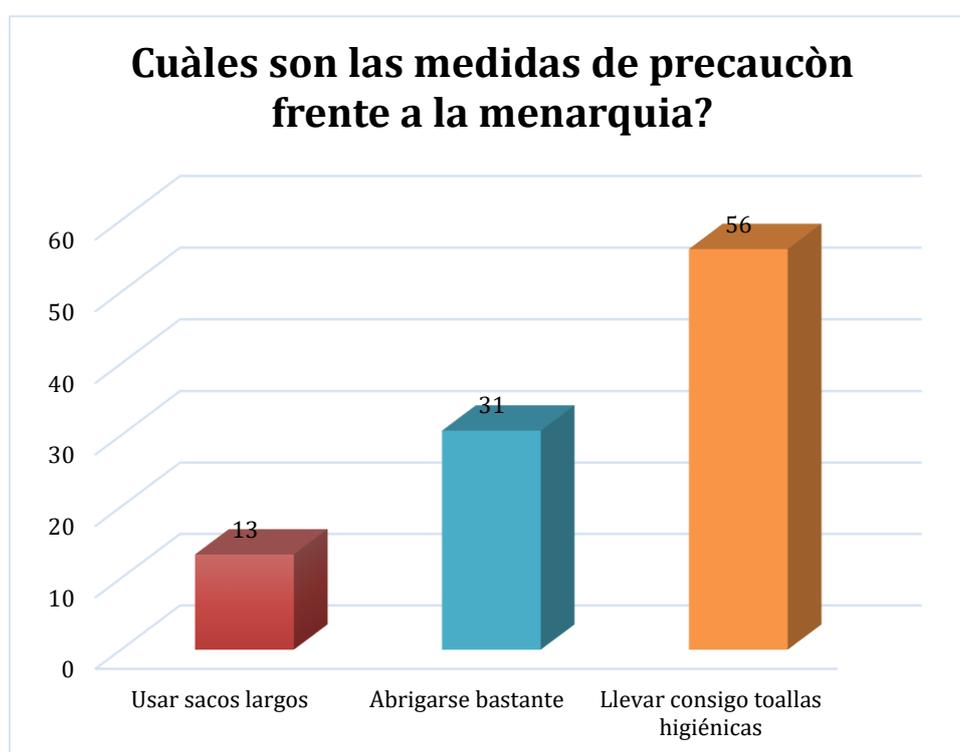


Gráfico 11. Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia

Interpretación. Evidenciamos en los resultados las respuestas sobre: cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia, siendo el 56%, llevar consigo toallas higiénicas, el 31% abrigarse bastante y el 13% usar sacos largos.

Tabla 12. Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo

Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo:	Nº	%
Una vez al día	14	19
Dos veces al día	30	40
Tres a más veces	31	41
Total	75	100

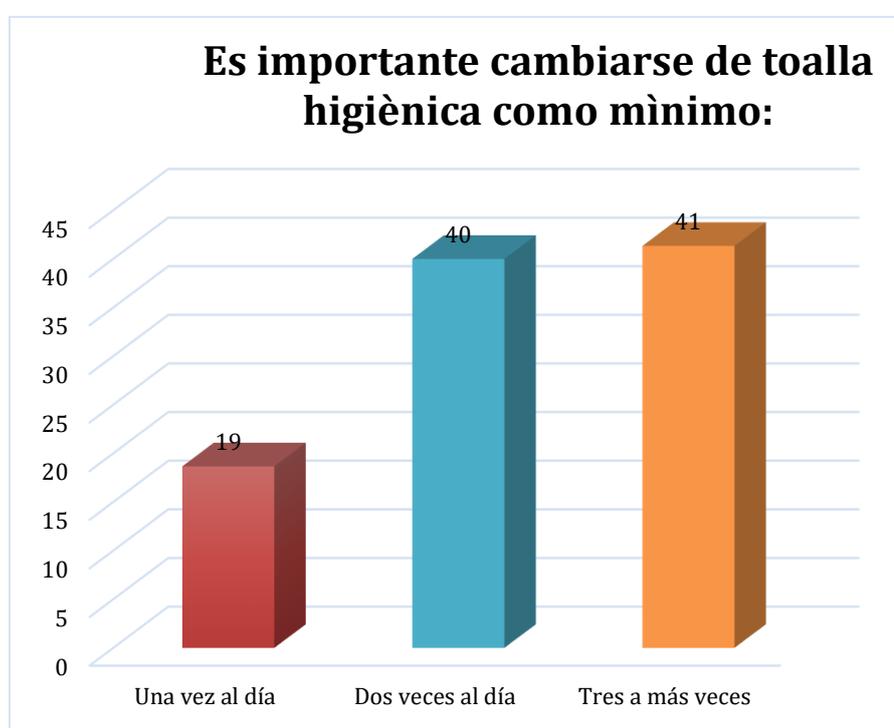


Gráfico 12. Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo

Interpretación. Observamos en los resultados, que el 41% dijo que deben cambiarse las toallas higiénicas tres a más veces, el 40% dos veces al día y el 19% que deben cambiarse las toallas higiénicas una vez al día.

Tabla 13. Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia

Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia	Nº	%
No bañarse	11	15
Lavarse con agua tibia y jabón neutro a diario	33	44
Evitar la higiene intima durante el periodo	31	41
Total	75	100

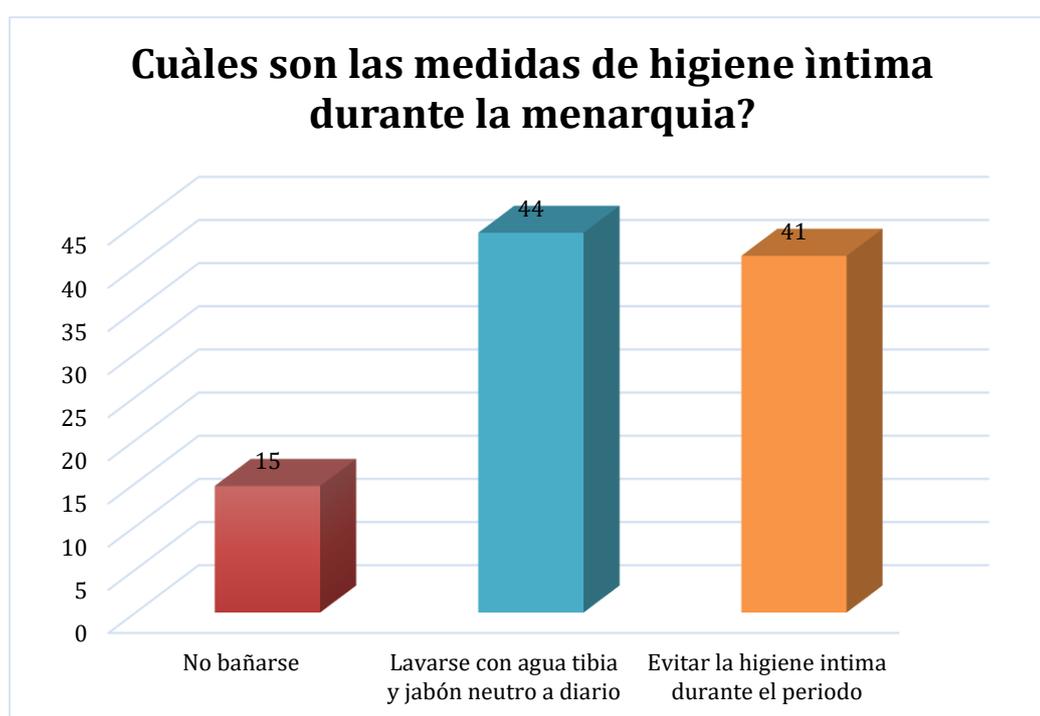


Gráfico 13. Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia

Interpretación. Los resultados nos muestran que el 44% respondió que las medidas de higiene íntima durante la menarquia lavarse con agua tibia y jabón neutro a diario, el 41% respondió evitar la higiene íntima durante el período y el 15% respondió no bañarse.

Tabla 14. ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?

¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?	Nº	%
Darse masajes circulares suaves	12	16
Beber líquidos calientes o tibios	21	28
Descansar con las piernas elevadas	19	25
Tomar un analgésico	18	24
Total	75	100

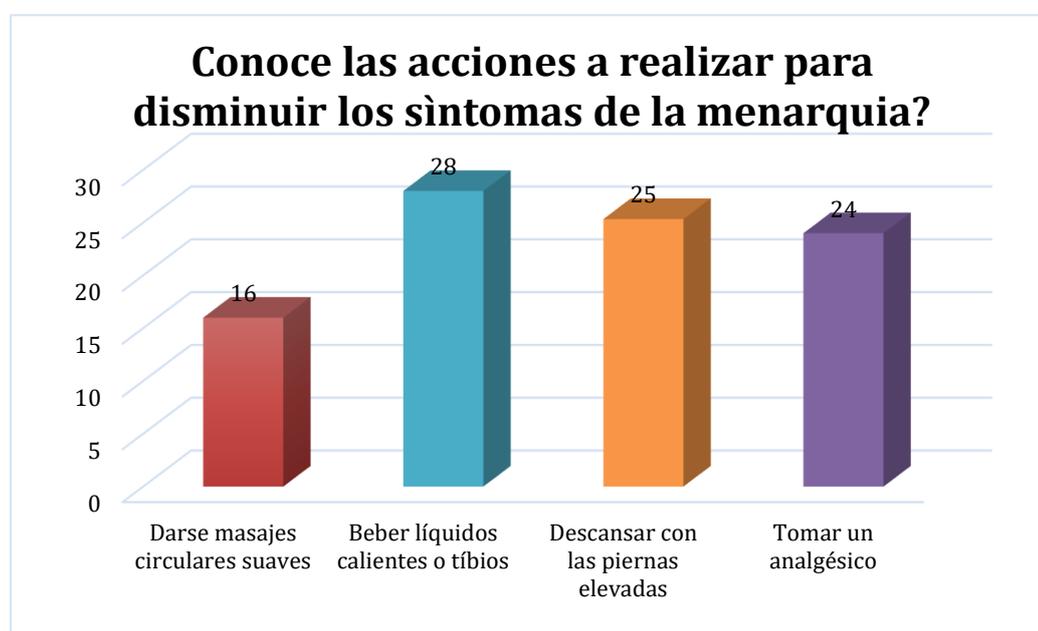


Gráfico 14. ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?

Interpretación. A la pregunta si conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia, en los resultados encontramos que el 28% dijo que deben beber líquidos calientes o tibios, el 25% descansar con las piernas elevadas, el 24% tomar analgésicos y el 16% darse masajes circulares suaves.

Tabla 15. ¿En el colegio te hablaron sobre la menarquia?

¿En el colegio te hablaron sobre la menarquia?	Nº	%
Si	34	45
No	41	55
Total	75	100



Gráfico 15. ¿En el colegio te hablaron sobre la menarquia?

Interpretación. Observamos resultados sobre si en colegio le hablaron sobre la menarquia, teniendo: al 55% no le hablaron en el colegio sobre el tema, mientras que al 45% si le hablaron sobre la menarquia en el colegio.

Tabla 16. Obtuvo información sobre la menarquia

Obtuvo información sobre la menarquia de parte de:	Nº	%
Padres	19	25
Hermanos	11	15
Abuelos	13	17
Otros	27	36
Total	75	100

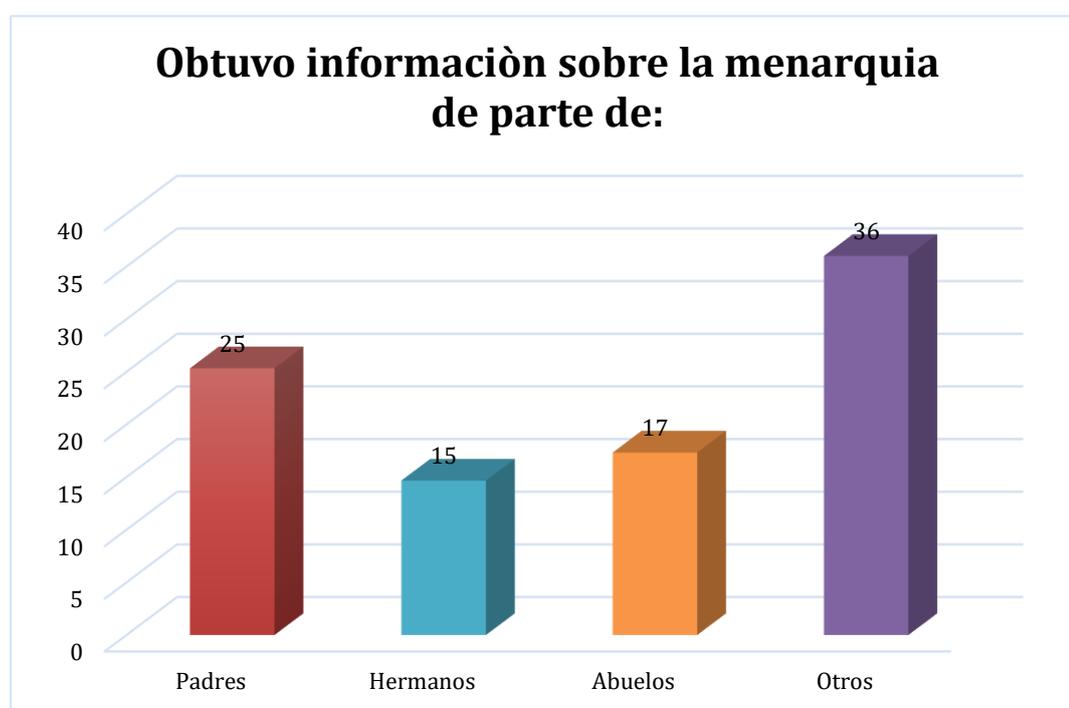


Gráfico 16. Obtuvo información sobre la menarquia

Interpretación. Observamos en los resultados que el 25% obtuvo información sobre la menarquia de parte de sus padres, el 15% de parte de sus hermanos, el 17% de parte de sus abuelos y el 36% de otras fuentes.

Tabla 17. ¿Los docentes de tu colegio te proporcionaron información sobre menarquia?

¿Los docentes de tu colegio te proporcionaron información sobre menarquia?	Nº	%
Si	32	43
No	43	57
Total	75	100

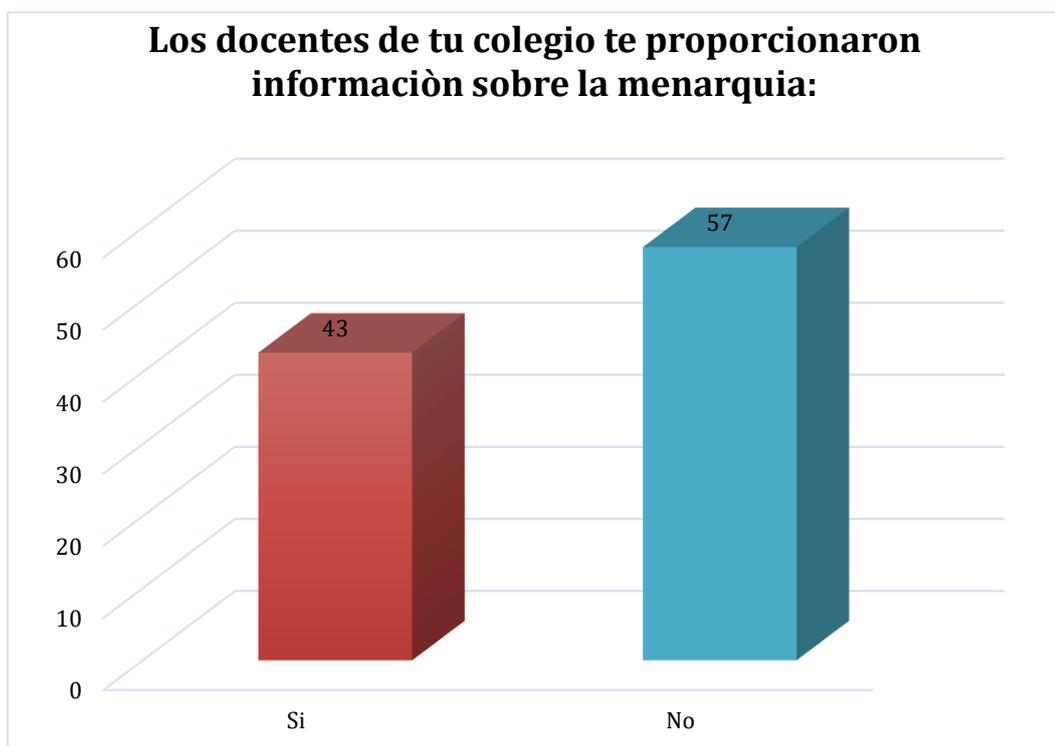


Gráfico 17. ¿Los docentes de tu colegio te proporcionaron información sobre menarquia?

Interpretación. Observamos en los resultados que al 57%, los docentes no le brindaron información sobre la menarquia, mientras que al 43% si las brindaron esta información.

Tabla 18. ¿Por qué medios obtuvo información sobre la menarquia?

¿Por qué medios obtuvo información sobre la menarquia?	Nº	%
Internet	32	43
Televisión	20	27
Revistas	12	16
Otros	11	15
Total	75	100

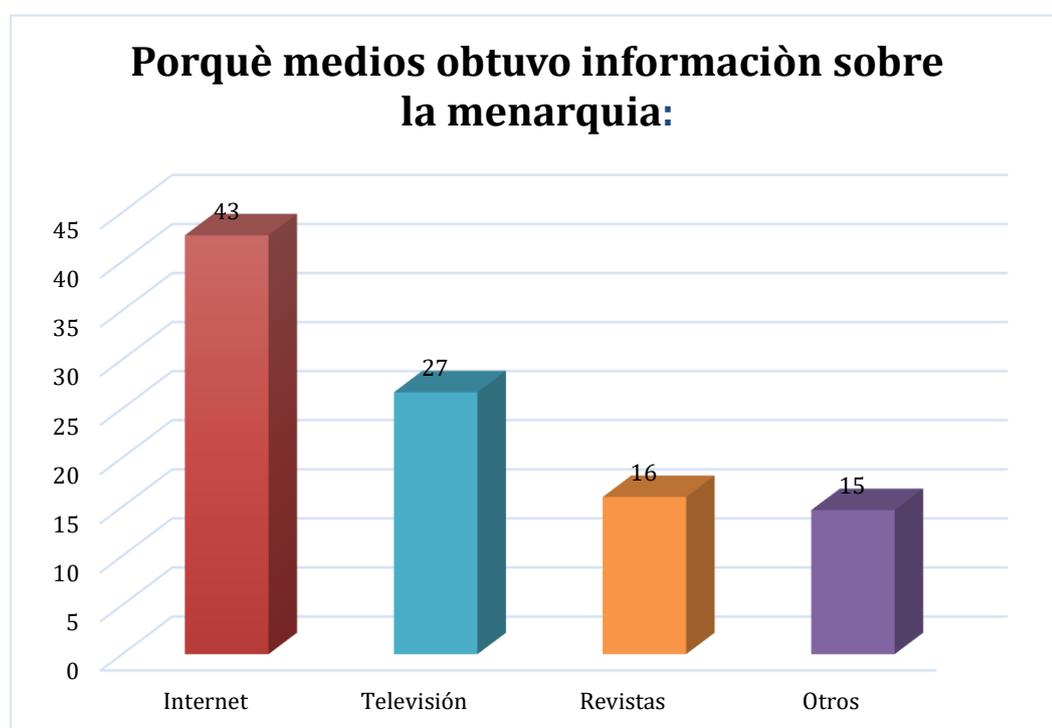


Gráfico 18. ¿Por qué medios obtuvo información sobre la menarquia?

Interpretación. En los resultados encontramos que el 43% obtuvo información sobre la menarquia, a través del internet, el 27% por medio de la televisión, el 16% de las revistas y el 15% a través de otros medios.

4.2. ACTITUDES

Tabla 19. ¿Crees que es normal la menarquia?

¿Crees que es normal la menarquia?	Nº	%
Si	60	80
No	15	20
Total	75	100

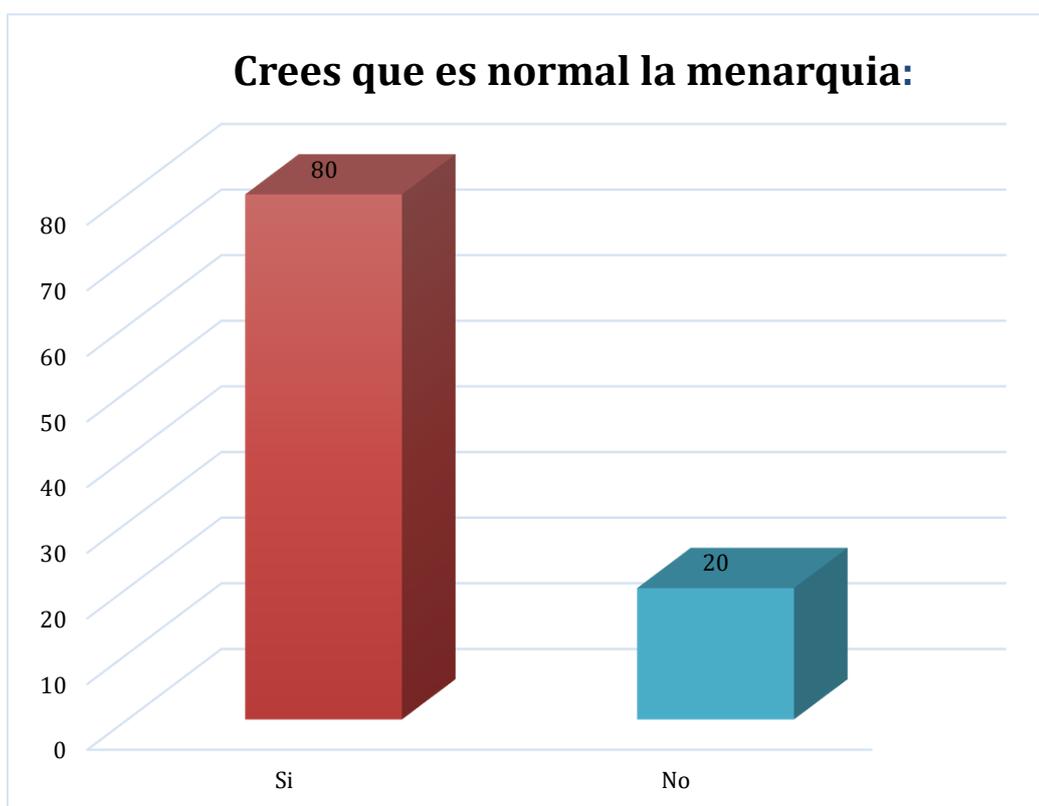


Gráfico 19. ¿Crees que es normal la menarquia?

Interpretación. Los resultados nos muestran que el 80% manifestó que sí la menarquia era normal, mientras que el 20% manifestó que no era normal

Tabla 20. ¿Te produjo temor la llegada de la menarquia?

¿Te produjo temor la llegada de la menarquia?	Nº	%
Si	61	81
No	14	19
Total	75	100

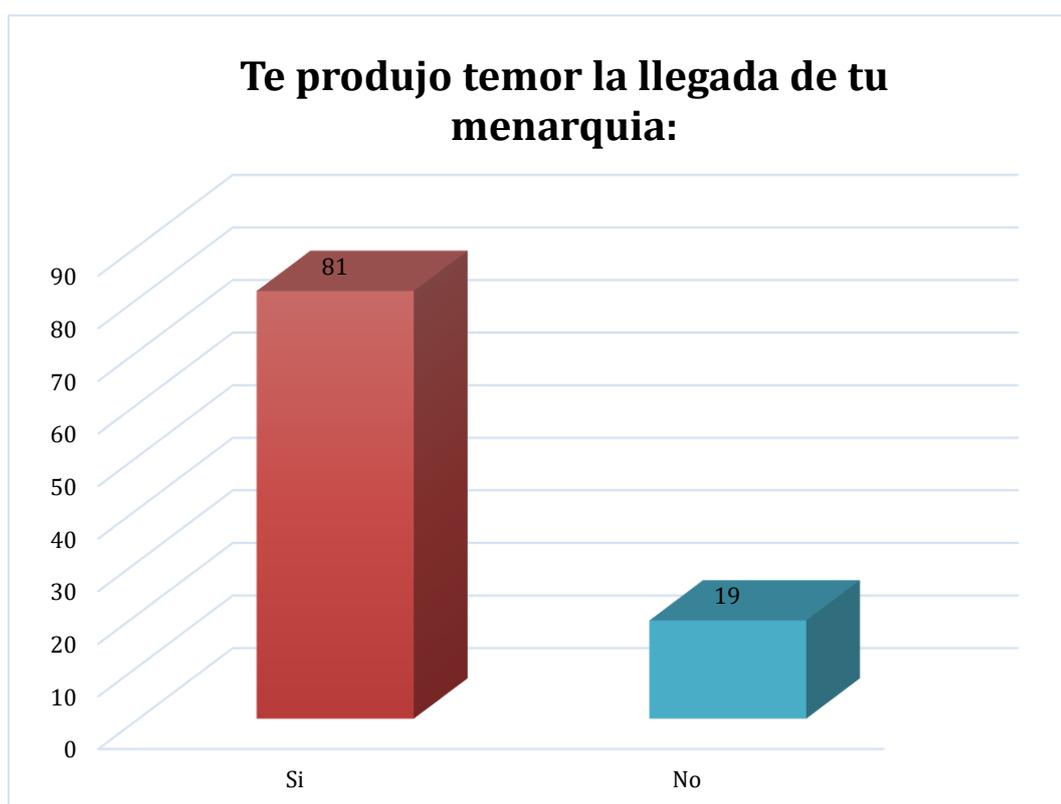


Gráfico 20. ¿Te produjo temor la llegada de la menarquia?

Interpretación. Observamos en los resultados que el 81% dijo que la llegada de la menarquia no le produjo temor, mientras que al 19% si le produjo temor la llegada de la menarquia.

Tabla 21. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?

¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?	Nº	%
Si	53	71
No	22	29
Total	75	100



Gráfico 21. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?

Interpretación. Los resultados nos evidencian que al 71% le produjo tristeza la llegada de la menarquia, mientras que al 29% no le produjo tristeza.

Tabla 22. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?

¿Te produjo alegría la llegada de tu primera menstruación?	Nº	%
Si	22	29
No	53	71
Total	75	100

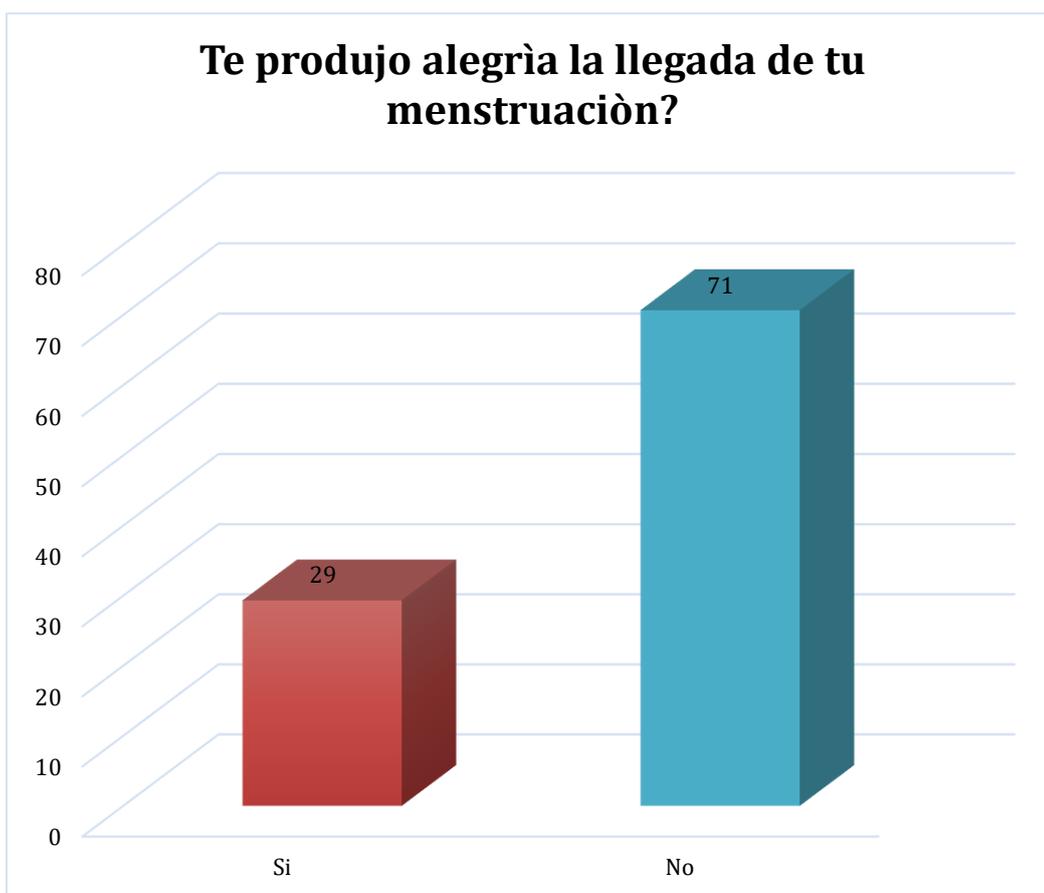


Gráfico 22. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?

Interpretación. Los resultados nos muestran que al 29% le produjo alegría la llegada de su menarquia, mientras que al 71% no le produjo alegría este suceso.

Tabla 23. ¿Te sentiste nerviosa a la llegada de tu menarquia?

¿Te sentiste nerviosa a la llegada de tu menarquia?	Nº	%
Si	54	72
No	21	28
Total	75	100



Gráfico 23. ¿Te sentiste nerviosa a la llegada de tu menarquia?

Interpretación. Observamos en los resultados que el 72% se sintió nerviosa a la llegada de su menarquia, mientras que el 28% no se sintió nerviosa.

Tabla 24. ¿Te sentiste más femenina con la llegada de la menarquia?

¿Te sentiste más femenina con la llegada de la menarquia?	Nº	%
Si	64	85
No	11	15
Total	75	100

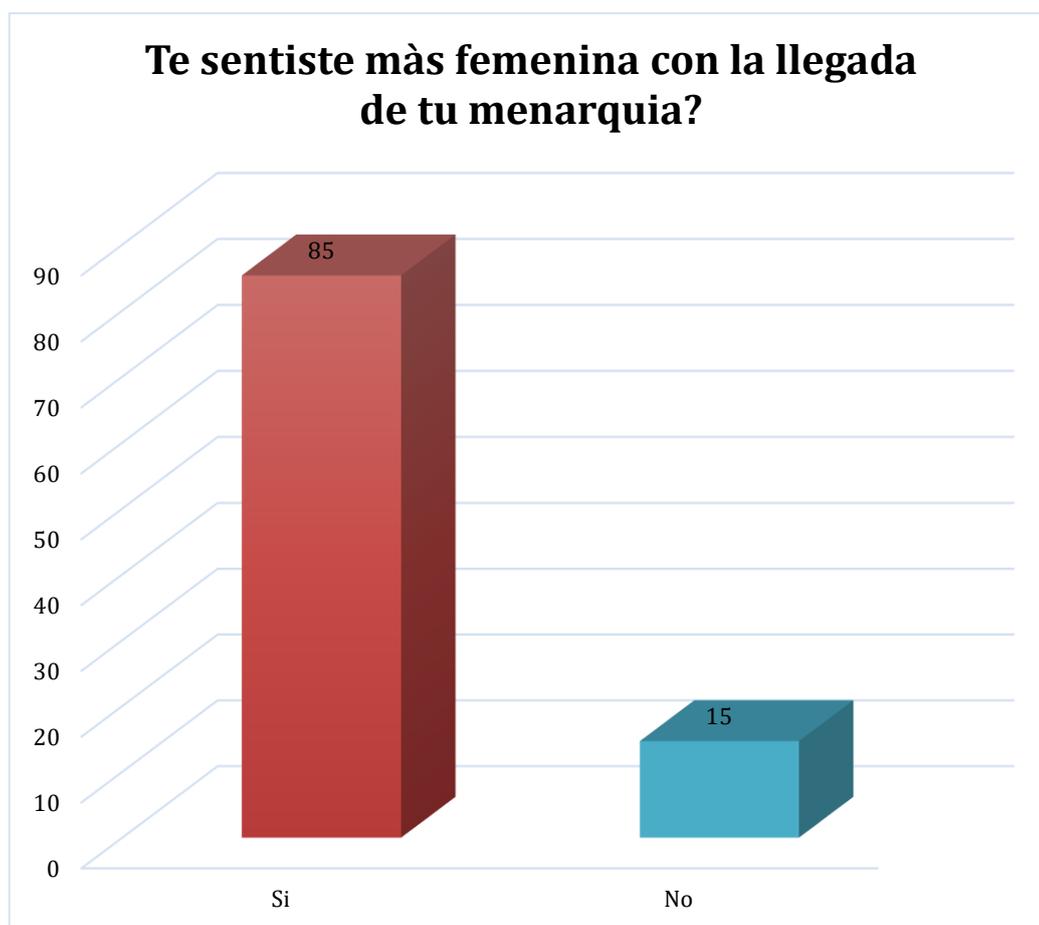


Gráfico 24. ¿Te sentiste más femenina con la llegada de la menarquia?

Interpretación. Los resultados nos muestran que el 85% se sintió más femenina con la llegada de su menarquia, mientras que el 15% se sintió igual.

Tabla 25. Durante la menstruación dejas de realizar tus actividades normales

Durante la menstruación dejas de realizar tus actividades normales	Nº	%
Si	45	60
No	30	40
Total	75	100

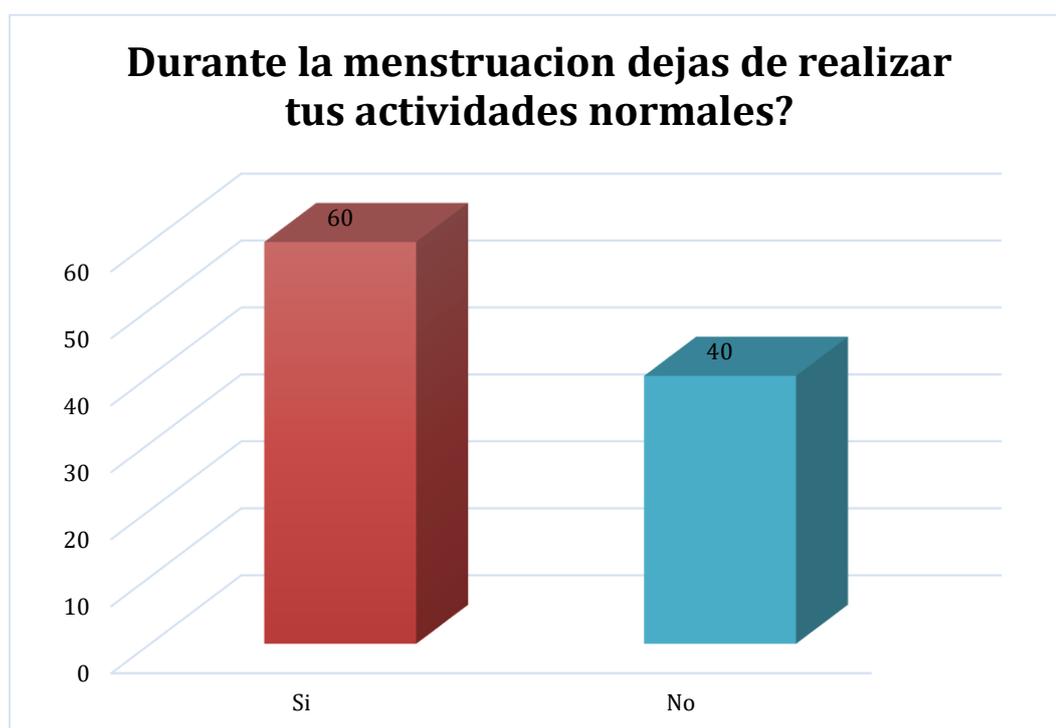


Gráfico 25. Durante la menstruación dejas de realizar tus actividades normales

Interpretación. Observamos en los resultados que el 60% deja de hacer sus actividades normales durante la menstruación, mientras que el 40% no deja de realizar sus actividades normalmente.

Tabla 26. ¿Crees que con la llegada de la menstruación obtendrás una mayor responsabilidad?

¿Crees que con la llegada de la menstruación obtendrás una mayor responsabilidad?	Nº	%
Si	51	68
No	24	32
Total	75	100



Gráfico 26. ¿Crees que con la llegada de la menstruación obtendrás una mayor responsabilidad?

Interpretación. Observamos en los resultados que el 68% cree que con la llegada de su menstruación obtendrá mayor responsabilidad, mientras que el 32% no lo cree que tendrá mayor responsabilidad.

Tabla 27. ¿Crees que durante la menstruación puedes comer cosas heladas o acidas?

¿Crees que durante la menstruación puedes comer cosas heladas o acidas?	Nº	%
Si	23	31
No	52	69
Total	75	100

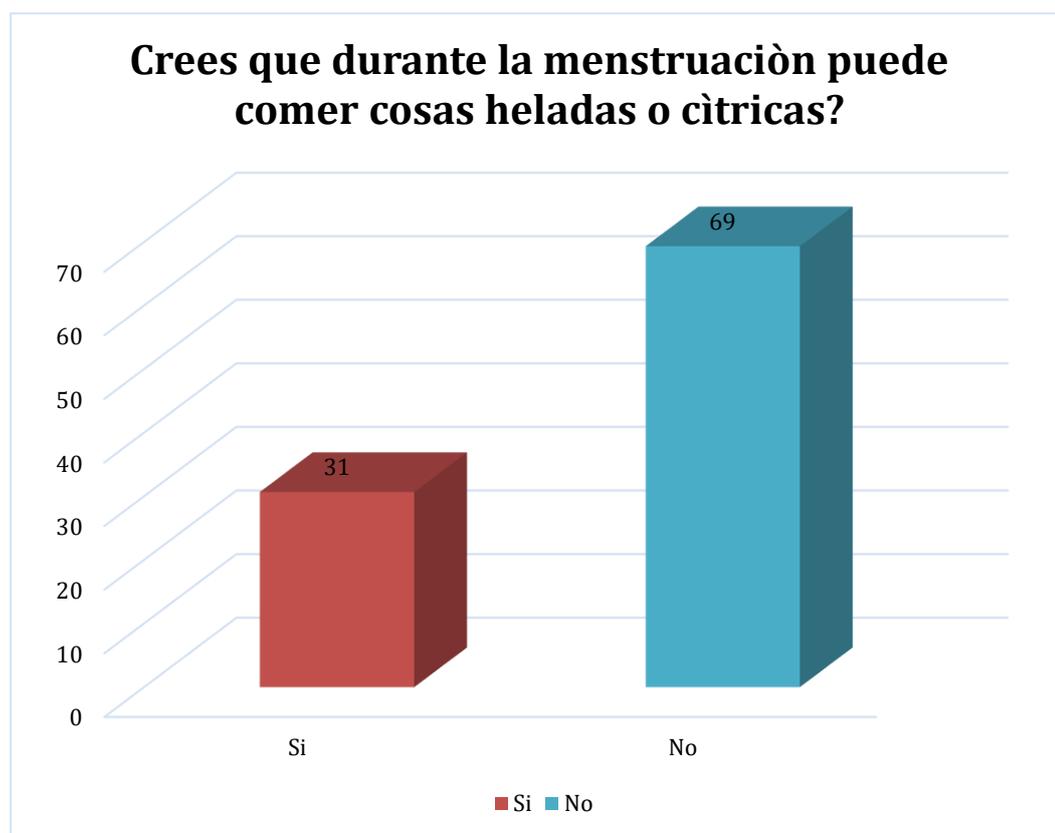


Gráfico 27. ¿Crees que durante la menstruación puedes comer cosas heladas o acidas?

Interpretación. Observamos en los resultados que el 31% dijo que sí puede comer cosas heladas o cítricas durante la menstruación, mientras que el 69% dijo que no puede comerse ni heladas ni cítricas.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación realizada en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa – Pillcomarca- Huánuco. Se realizó el estudio en 75 adolescentes del segundo y tercer grado de secundaria, en el cual al finalizar el trabajo encontramos en relación a los conocimientos que el mayor porcentaje de los estudiantes adolescentes no tienen conocimiento sobre la menarquia, puesto que se encontraron resultados menores al 50% tales como, solo el 37% definió correctamente la menarquia. ¿Cuántos días dura la menarquia?, el 45% manifestó de 3 a 7 días, El 44% respondió que las medidas de higiene íntima durante la menarquia lavarse con agua tibia y jabón neutro a diario, entre otros, resultados concuerdan con lo encontrado por Serret-Montoya Juana, Villasís-Keeverb y colaboradores quienes en un trabajo realizado sobre los actores que impactan sobre la percepción de la menstruación en las adolescentes. observaron que la percepción más común hacia la menstruación fue negativa, asociada a sentimientos de vergüenza. El 78.6% de las participantes expresaron este tipo de percepción, mientras que solo el 15.9% la consideraba de manera positiva. En un pequeño grupo (5.5%), no se pudo determinar una percepción clara debido a la falta de respuestas consistentes en la encuesta. También en nuestro estudio hallamos resultados como, En cuanto a los Conocimientos solo el 37% definió correctamente la menarquia. ¿Cuántos días dura la menarquia?, el 45% manifestó de 3 a 7 días, el 15% un día, el 13% 14 días y el 27% desconoce. El 43% respondió que el órgano por donde salía la menstruación la vagina, relacionado a que edad se inicia la menarquia el 57% manifestó que entre los 10 a 15 años, Si conoce que síntomas pueden presentarse durante la menarquia, el 41% respondió cólicos, mamas sensibles o adoloridas, Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia, siendo el 56%, llevar consigo toallas higiénicas, el 31% abrigarse bastante y el 13% usar sacos largos. El 44% respondió que las medidas de higiene íntima durante la menarquia lavarse con agua tibia y jabón neutro a diario. En relación a las Actitudes encontramos: El 80% manifestó que sí la menarquia era normal,

mientras que el 20% manifestó que no era normal. El 81% dijo que la llegada de la menarquia no le produjo temor, Al 71% le produjo tristeza la llegada de la menarquia, El 72% se sintió nerviosa a la llegada de su menarquia, El 68% cree que con la llegada de su menstruación obtendrá mayor responsabilidad, mientras que el 32% no lo cree que tendrá mayor responsabilidad. Resultados similares encontramos en los estudios realizados por diversos estudiosos teniendo entre ellos a los siguientes: Ariza-Ruiz Liany K., y colaboradores: Un estudio realizado reveló que la menstruación representa un conjunto de obstáculos para niñas y adolescentes. La carencia de información adecuada al iniciar el periodo menstrual, el dolor físico, y productos de higiene femenina, sumados a los prejuicios culturales, generan sentimientos de vergüenza y ocultamiento. Los tabúes y creencias negativas alrededor de la menstruación en las comunidades estudiadas generan desigualdad y discriminación hacia las niñas y adolescentes. sobre otros aspectos relevantes de la menstruación, como los cambios hormonales y emocionales asociados. Chalco Vilca, Gaily Yoselin; Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes Los resultados del estudio, Si bien el 59.5% de las estudiantes mostraron un nivel aceptable de conocimientos y comportamientos moderados, se observó que el 74% tenía un conocimiento aceptable sobre la menstruación y el 78.9% exhibía comportamientos moderados. Estos hallazgos confirman que existe una relación directa entre lo que las adolescentes saben sobre la menstruación y cómo la manejan y Carrasco Díaz Nadia Melissa, encontraron resultados que, para las adolescentes estudiadas, la menarquia es vista principalmente como una experiencia negativa y desconfortante. La mayoría de las adolescentes recibieron información sobre la menarquia de manera repentina, justo cuando la experimentaron por primera vez. Los docentes de la institución educativa, en su mayoría, no incluyen el tema de la menarquia en sus clases.

CONCLUSIONES

Al culminar nuestro trabajo se concluye:

Los conocimientos y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del segundo y tercero de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa 2024, se encuentran en niveles regulares a malos, debido a que se encontró los resultados siguientes: En cuanto a los **Conocimientos** solo el 37% definió correctamente la menarquia. ¿Cuántos días dura la menarquia?, el 45% manifestó de 3 a 7 días, el 15% un día, el 13% 14 días y el 27% desconoce. El 43% respondió que el órgano por donde salía la menstruación la vagina, relacionado a que edad se inicia la menarquia el 57% manifestó que entre los 10 a 15 años, mientras que el 43% manifestó entre los 09 a 13 años. ¿Cuáles son las características de la menarquia?, el 36% respondió rojizo, el 35% oscuro y poco fluido y el 23% rosado. Si conoce que síntomas pueden presentarse durante la menarquia, el 41% respondió cólicos, mamas sensibles o adoloridas, el 31% cólicos, dolor de cabeza, dolor abdominal y el 28% mareos y debilidad. Cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia, siendo el 56%, llevar consigo toallas higiénicas, el 31% abrigarse bastante y el 13% usar sacos largos. El 41% dijo que deben cambiarse las toallas higiénicas tres a más veces, el 40% dos veces al día y el 19% que deben cambiarse las toallas higiénicas una vez al día. El 44% respondió que las medidas de higiene íntima durante la menarquia lavarse con agua tibia y jabón neutro a diario, el 41% respondió evitar la higiene íntima durante el período y el 15% respondió no bañarse. Si conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia, en los resultados encontramos que el 28% dijo que deben beber líquidos calientes o tibios, el 25% descansar con las piernas elevadas, el 24% tomar analgésicos y el 16% darse masajes circulares suaves. En relación a las **Actitudes** se concluye: El 80% manifestó que sí la menarquia era normal, mientras que el 20% manifestó que no era normal. El 81% dijo que la llegada de la menarquia no le produjo temor, mientras que al 19% si le produjo temor la llegada de la menarquia. Al 71% le produjo tristeza la llegada de la menarquia, mientras que al 29% no le produjo tristeza. Al 29% le produjo alegría la llegada de su menarquia, mientras que

al 71% no le produjo alegría este suceso. El 72% se sintió nerviosa a la llegada de su menarquia, mientras que el 28% no se sintió nerviosa. El 85% se sintió más femenina con la llegada de su menarquia, mientras que el 15% se sintió igual. El 60% deja de hacer sus actividades normales durante la menstruación, mientras que el 40% no deja de realizar sus actividades normalmente. El 68% cree que con la llegada de su menstruación obtendrá mayor responsabilidad, mientras que el 32% no lo cree que tendrá mayor responsabilidad.

Por otro lado, debemos concluir, dentro de los datos generales tenemos: las edades de los participantes del estudio fueron: 49% fueron de edades entre 15 a 17 años, y las edades de 12 a 14 años con el 48%, grado de estudios, que el 55% correspondió al segundo grado de estudios, mientras que el 45% correspondió al tercer grado de estudios.

RECOMENDACIONES

- ❖ Proponemos que las instituciones educativas soliciten la colaboración de obstetras para diseñar e implementar programas de formación dirigidos a docentes, con el fin de mejorar la calidad de la información que se transmite a los estudiantes sobre la menarquia.
- ❖ Potenciar, modernizar y expandir las iniciativas que brinden información clara y actualizada sobre la menarquia y el ciclo menstrual, tanto dentro de las instituciones educativas como en la comunidad en general, con el objetivo de construir una red de conocimiento accesible para todos
- ❖ Fortalecer los programas de educación sexual integral en las instituciones educativas, ampliando la cobertura de temas relacionados con la salud sexual y reproductiva para promover el desarrollo integral y el bienestar psicológico de las adolescentes.
- ❖ A las adolescentes comprendan la gravedad de estos temas, ya que las consecuencias de no tener información adecuada pueden ser perjudiciales para su salud física y emocional.
- ❖ Recomendar al director del colegio Mario Vargas Llosa establezca alianzas con organizaciones no gubernamentales para organizar talleres de educación sexual integral, dirigidos tanto a madres como a hijas, con el objetivo de fomentar una comunicación abierta y respetuosa entre ambas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Amat, S. F., & Torres Torres, V. M. Influencia contextual sobre las creencias y actitudes hacia la menstruación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas públicas y privadas de Arequipa. 2019.
2. Abdissa Bulto G. Conocimientos sobre la menstruación y práctica de la higiene menstrual gestión entre niñas adolescentes escolares en Etiopía central. Política de Gestión de Riesgos en Salud 2021
3. UNICEF. Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes. 2020.
4. ONU (s. f.). Mujeres entrega herramientas a docentes para el fortalecimiento de la autoestima en niñas y jóvenes. ONU Mujeres-América Latina y el Caribe.2017.
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática: Estado de la niñez y la adolescencia: abril mayo junio 2022.
6. Peralta Vásquez Claudia: Actitudes y creencias sobre menstruación y menarquia en adolescentes: Veracruz-México 2022
7. Coast E Lattof S. Conocimientos de la pubertad y la menstruación en adolescentes jóvenes en Países de bajos y medianos ingresos 2019.
8. Organización Mundial de la salud. Adolescencia y menarquia en los jóvenes 2020.
9. Parra Ordoñez Stephanny: Menstruación de los imaginarios a la imaginación. Colombia 2020
10. Ariza-Ruiz Liany K., Espinosa-Menéndez María J. y Rodríguez-Hernández Jorge M. Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano, Colombia 2022

11. Marsiglia López Diana Carolina: Conocimientos sobre menarquía en padres de hijas adolescentes. México 2022.
12. Serret-Montoya Juana, Villasís-Keeverb Miguel A., Mendoza-Rojasa, Flor Granados-Canseco María O. Factores que impactan sobre la percepción de la menstruación en las adolescentes. México 2020.
13. Lara Rubio, Aránzazu. Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género. México 2018.
14. Chalco Vilca, Gaily Yoselin; Quispe Mayhua, Tiffani Jhayde. Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática José Gálvez Yunguyo-Puno 2023.
15. Reyes Revelo, Michelle Nicole: Creencias y actitudes hacia la menstruación en mujeres y hombres estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Nuevo Chimbote, 2022
16. Carrasco Díaz Nadia Melissa: Significados de la menarquia en las adolescentes de una Institución Educativa. Ferreñafe 2018 Chiclayo, 2020.
17. Dorote Huamán, Nelly Magali, Quispe Chavez, Yovana Conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua – Huancavelica, 2017
18. Dorote M, Quispe Y. Conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua - Huancavelica, 2017.
19. Asunción L, Rendon R. Conocimientos y mitos que tienen sobre el ciclo menstrual, niñas comprendidas entre las edades de 10 a 13 años, estudiantes de un Colegio Privado, ubicado en la zona 8 de Mixco; campus central.

20. Williams. Gant. Glistrap. Hankins. Clark. Obstetricia. Edición 20.
21. Bech C, Phillip O. Menarquia: la primera menstruación. 2017
22. Gómez I. Desarrollo físico y sexual en la adolescencia. 2019
23. Coast E, Lattof S, Strong J. Conocimiento de la pubertad y la menstruación entre adolescentes jóvenes en países de bajos y medianos ingresos: una revisión de alcance. 2018
24. Phillips P, et al. Manejo de la higiene menstrual entre las adolescentes en India: una revisión sistemática y un metaanálisis. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4785312/>
25. OMS. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. WHO. 2017;
26. OMS. Desarrollo en la adolescencia. WHO. World Health Organization; 2015
27. Isaac G, Anton N. La sexualidad con responsabilidad y cuidado en la adolescencia en los conocimientos sobre sexualidad en adolescentes en una institución educativa 2014. 2015.
28. Sosa I, Lerner S, Erviti J. Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. 2019
29. Urquidi C. Influencia del crecimiento durante el primer año de vida sobre la edad de la menarquia en adolescentes Chilenas de la Región de la Araucanía. 2021
30. García Mendoza Jazmin: Definiciones y conceptos de conocimiento. México 2022
31. Real Academia Española. Educación del tricentenario. Definición de actitud- España 2023
32. Brêtas S, Tadini A, Freitas M, Goellner M. Significado da menarca según adolescentes. 2021

33. UNICEF: Definición y conceptos sobre adolescencia-Uruguay 2022
34. Centro de Especialización en Gestión Pedagógica: Definición de Institución Educativa- Canadá 2021
35. Hernández R, Fernández R, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6ta Ed. México: Mc Graw-Hill Interamericana; 2014.
36. Tamayo M. El proceso de la investigación científica. 5ta ed. México: Limusa; 2015. 679p.

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Asca Y. Conocimientos y actitudes sobre la menarquía en las adolescentes del 2º y 3º de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa- Pillco Marca 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2024 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el conocimiento y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el conocimiento y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024.</p>	<p>Ha. Los conocimientos y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pillcomarca 2024 son buenas.</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Conocimientos y actitudes sobre menarquia</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>será prospectivo, descriptivo, transversal.</p> <p>Enfoque</p> <p>El enfoque será cualitativo</p> <p>Nivel</p> <p>El nivel será descriptiva y correlacional</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer las características sociodemográficas de las adolescentes</p>	<p>Ho. Los conocimientos y actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Adolescentes</p>	<p>Población</p> <p>Población estará conformada por 75 alumnos del 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa</p>

<p>Institución Educativa del 2° y 3° de Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024?</p> <p>¿Cuál son las actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024?</p>	<p>secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024.</p> <p>Determinar nivel de conocimiento sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024.</p> <p>Determinar las actitudes sobre la menarquia en las adolescentes del 2° y 3° de secundaria en la Institución Educativa Mario</p>	<p>Mario Vargas Llosa-Pilcomarca 2024 NO son buenas.</p>	<p>Mario Vargas Llosa-Pilcomarca-2024</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra será representada por el 100% de la población de estudiantes del 2°y 3°de secundaria de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa-Pilcomarca-2024</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vargas Llosa-
Pilcomarca 2024

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

INSTRUCCIÓN: Lea detenidamente y encierre la alternativa correcta con un círculo o subraye según su propia apreciación en cada pregunta planteada (la respuesta solo es una por pregunta)

1. Edad:

- a. 12 a 14 años
- b. 15 a 17 años

1. Grado:

- a. Segundo grado
- b. Tercer grado

2. Usted ya menstrua

- a) SI
- b) NO

4. de tu primera menstruación.

CONOCIMIENTOS

5.- ¿sabes que es menarquia?

- a) Dolor al menstruar
- b) Primera relación sexual
- c) Es una enfermedad
- d) Es el primer periodo menstrual

6.- ¿sabes cuántos días dura la menarquia?

- a) 1 día
- b) 14 días
- c) 3 - 7 días

d) 1 mes

7.- ¿Cómo se llama el órgano por donde sale la sangre durante la primera menstruación?

a) Vagina

b) Ovarios

c) Útero

d) Uretra

8.- ¿A qué edad se inicia la menarquia?

a) 10-15 años

b) 9-14 años

c) 11-12 años

d) 5- 8 años

9.- ¿Sabes cuál es la característica de la menarquia?

a) Un color oscuro y poco flujo

b) Rojizo

c) Rosado

d) Un rojo claro y bastante flujo

10.- ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse en tu menarquia?

a) Cólicos, hinchazón de bajo vientre, mamas sensibles o adoloridos

b) Cólicos, dolor de cabeza, dolor en abdomen

c) Mamas sensibles o adoloridos, aumento de flujo vaginal, vómitos.

d) Mareos, debilidad.

11.- ¿cuáles son las medidas de precaución frente a la menarquia?

a) Llevar consigo una toalla higiénica en la mochila

b) Usar sacones largos

- c) Llevar una trusa de cambio
- d) Abrigarse bastante

12.- Es importante cambiarse la toalla higiénica como mínimo:

- a) 1 vez al día
- b) 2 veces al día
- c) Tres veces al día
- d) Otros

13.- ¿Cuáles son las medidas de higiene íntima durante la menarquia?

- a) Lavarse con agua tibia y jabón neutro, baño diario.
- b) No bañarse.
- c) Lavarse con agua caliente y jabón de tocador.
- d) Debe evitarse la higiene íntima durante el periodo

14.- ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas de la menarquia?

- a) Descansar con las piernas elevadas
- b) Darse masajes circulares suaves
- c) Beber líquidos calientes o tibios
- d) Tomar un analgésico

15.- ¿En la escuela te hablaron sobre menarquia?

- a) si
- b) no

16.- ¿Obtuvo información a través de la familia como:

- a) Mamá
- b) Papá
- c) Hermanos o hermanas

d) Abuelos

e) Otro especifique.....

17.- ¿Los docentes del colegio Mario Vargas Llosa le proporcionaron información sobre menarquia?

a) si

b) no

18.- ¿Por qué medios obtuvo información acerca de la menarquia?

a) Televisión

b) Radio

c) Revista

d) Diarios

e) Otro especifique.....

ACTITUDES

19. ¿Crees que es normal la menarquia?

a) Sí

b) No

20. ¿Te produjo temor la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

21. ¿Te produjo tristeza la llegada de tu menarquia?

a) Sí

b) No

22. ¿Te produjo alegría la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

23. ¿Te sentiste nerviosa en la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

24. ¿Te asustaste con la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

25. ¿Te sentiste más femenina con la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

26. ¿Te sentiste sucia con la llegada de tu primera menstruación?

a) Sí

b) No

27. ¿Crees que la menstruación es una enfermedad?

a) Sí

b) No

28. ¿Durante tu menstruación dejas de realizar alguna de tus actividades normales como (ejercicios o juegos deportivos)?

a) Sí

b) No

29. ¿Crees que con la llegada de tu menarquia obtendrás una mayor responsabilidad?

a) Sí

b) No