



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Enfermería

“ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Lamadrid Robles, Cielo Esther

Lobato Pineda, Katherine Luz

Asesora:

Dra. Dora Clarisa Muñoz Garay

Lima - Perú

2020

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Dra. Enf. Dora Clarisa Muñoz Garay, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de Enfermería, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de las bachilleras:

- Lamadrid Robles, Cielo Esther
- Lobato Pineda, Katherine Luz

Por cuanto, considera que la tesis titulada: "Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020" para aspirar al título profesional de: Licenciatura en Enfermería por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, autoriza al o a las interesadas para su presentación.

Dra. Enf. Dora Clarisa Muñoz Garay

ACTA DE SUSTENTACIÓN

El Jurado Evaluador de la Tesis/Trabajo de investigación titulado: "ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020".

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Que ha sustentado el(los) (...)Egresado(os) / (X)Bachiller(es):

Bachiller Lamadrid Robles, Cielo Esther

Bachiller Lobato Pineda, Katherine Luz

Acuerda por: Unanimidad, Aprobar

Otorgando la calificación de:

Aprobado*

Excelente

Sobresaliente

Bueno

Aprobado

Desaprobado

*Nota: En el caso este formato se use como regularización de trámite por estado de emergencia – Covid19, se debe de omitir las opciones de aprobado.

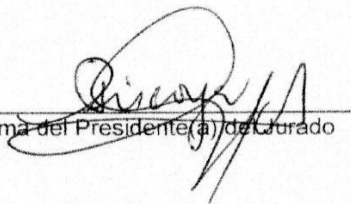
Este acuerdo se hizo de conocimiento del interesado (a) y del público presente.

Presidente (a) del Jurado	Patricia Piscocoya Angeles	16735258
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

Miembro del Jurado	Evelyn Magaly Sánchez Quispe	45481252
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

Miembro del Jurado	Abdel Quispe Arana	43396935
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

Lima, lunes, 8 de Marzo de 2021*


Firma del Presidente(a) del Jurado

CÓDIGO DE DOCUMENTO COR-F-REC-VAC-05.20
FECHA DE VIGENCIA 12/05/2020

NÚMERO VERSIÓN 04

PÁGINA

Página 1 de 2

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Observaciones en el caso de desaprobación

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.


Firma del Presidente(a) del Jurado

CÓDIGO DE DOCUMENTO COR-F-REC-VAC-05.20
FECHA DE VIGENCIA 12/05/2020

NÚMERO VERSIÓN 04

PÁGINA

Página 2 de 2

DEDICATORIA

A mis padres, Roberto Lobato Zafra y Luz Marina Pineda Sáenz quienes fueron la fuente de soporte y aliento en esta etapa de vida.

A mi hermana Estrella, por enseñarme a no rendirme nunca y que con esfuerzo y motivación se pueden lograr los sueños.

A todas las personas que aportaron un granito de arena para que esto se haga posible.

Katherine Lobato Pineda

A mis padres, Homero Omar Lamadrid y Susana Robles, por su amor, confianza y sacrificio y enseñarme que las batallas se ganan de rodillas, con voluntad y esfuerzo.

A Sináí, Patricia y Xiomara por apoyarme en esta etapa universitaria, y por enseñarme que la vida es mejor en Cristo y con música.

Cielo Lamadrid Robles

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a Dios en primer lugar, por todo este proceso de aprendizaje, por los valores que en él hemos adquirido, por levantarnos cuando fallamos y por aliviar nuestros corazones turbados en momentos de angustia en este tiempo de coyuntura, por guardar a los nuestros y por seguir siendo sanador, proveedor y el motivo de nuestro vivir, porque vivir para otros es vivir para Cristo.

Agradecemos a la Universidad Privada del Norte, por la formación y su calidad de docentes que nos brindaron lo que necesitábamos para forjarnos como profesionales, no sólo en conocimiento, también en consejos y experiencias, por enseñarnos a trabajar en equipo, por hacer que nos sintamos orgullosos de nuestro lugar de formación y por cumplir nuestra meta de ser profesional.

A nuestra asesora, Dra. Enf Dora Clarisa Muñoz Garay, por sus conocimientos, por encaminarnos en este proceso de tesis, su paciencia, tiempo, dedicación y por brindarnos la motivación para mejorar y hacerlo mejor. Por enseñarnos durante el proceso de enseñanza que enfermería es más que una profesión y que la ética es parte de nuestra vida y que va de la mano de todas nuestras acciones.

A la Mg. Evelyn Sánchez Quispe, por ser parte del inicio de este proceso tesis, por habernos brindado sus conocimientos, por aconsejarnos y motivarnos en culminar y seguir preparándonos como profesionales.

A los docentes de ciencias de la Salud y a los estudiantes de la Universidad privada del norte del periodo II del año 2019 por su tiempo y ser parte de esta recolección de información, que nos ha permitido hacer posible este estudio de investigación.

Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él.

Colosenses 3:17

CONTENIDO

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS.....	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS.....	ii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Realidad problemática.....	2
1.1.1. Antecedentes.....	4
1.1.2. Definiciones conceptuales	8
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1 Problema General.....	14
1.2.2 Problemas Específicos	14
1.3. Objetivos	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
CAPITULO II. METODOLOGÍA.....	17
2.1. Tipo de investigación	17
2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos).....	17
2.3.1. Validez	18
2.3.2. Confiabilidad.....	18
2.4. Procedimiento	19
2.5. Principios Éticos	19
CAPITULO III. RESULTADOS	20
CAPITULO IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
4.1. Discusión	27
4.2. Conclusiones.....	30
4.3. Recomendaciones	30
Referencias	31
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla	Pág.
Tabla n.º 1. <i>Estilo de vida, en su dimensión Alimentación en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	24
Tabla n.º 2. <i>Estilo de vida, en su dimensión Actividad Física en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	25
Tabla n.º 3. <i>Estilo de vida, en su dimensión Responsabilidad en salud en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	26
Tabla n.º 4. <i>Estilo de vida, en su dimensión Manejo de estrés/sueño en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	27
Tabla n.º 5. <i>Estilo de vida, en su dimensión Relaciones interpersonales en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	28
Tabla n.º 6. <i>Estilo de vida, en su dimensión Auto actualización en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	29
Tabla n.º 7. <i>Estilo de vida, en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	30
Tabla n.º 8. <i>Estudiantes de la carrera de Enfermería agrupados por ciclos académicos pertenecientes del periodo 2019 – II de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	56
Tabla n.º 9. <i>Edad de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	58
Tabla n.º 10. <i>Sexo de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	59
Tabla n.º 11. <i>Estado de convivencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	60
Tabla n.º 12. <i>Procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	61

Tabla n.º 13. Estado laboral de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada,
Los Olivos
2020..... 62

Tabla n.º 14. Consumo de alcohol en los estudiantes de Enfermería de una universidad
privada, Los Olivos
2020..... 63

Tabla n.º 15. Consumo de tabaco de los estudiantes de Enfermería de una universidad
privada, Los Olivos
2020..... 64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura	Pág.
<i>Figura n.º 1. Porcentaje sobre Estilo de vida, en su dimensión alimentación en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	24
<i>Figura n.º 2. Porcentaje sobre el estilo de vida, en su dimensión actividad física en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	25
<i>Figura n.º 3. Porcentaje sobre el estilo de vida, en su dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	26
<i>Figura n.º 4. Porcentaje sobre el estilo de vida, en su dimensión manejo del estrés/sueño en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	27
<i>Figura n.º 5. Porcentaje sobre el estilo de vida, en su dimensión relaciones interpersonales en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	28
<i>Figura n.º 6. Porcentaje sobre el estilo de vida, en su dimensión Auto actualización en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	29
<i>Figura n.º 7. Porcentaje sobre el estilo de vida, en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	30
<i>Figura n.º 8. Porcentaje de estudiantes de la carrera de enfermería agrupados por ciclos académicos pertenecientes del periodo 2019 – II de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	57
<i>Figura n.º 9. Porcentaje de la edad de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	58
<i>Figura n.º 10. Porcentaje del sexo de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	59
<i>Figura n.º 11. Porcentaje del estado de convivencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada Los Olivos 2020</i>	60
<i>Figura n.º 12. Porcentaje del lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020</i>	61

Figura n.º 13. *Porcentaje del lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada Los Olivos 2020..... 62*

Figura n.º 14. *Porcentaje del consumo de alcohol en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020..... 63*

Figura n.º 15. *Porcentaje del consumo de tabaco en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020..... 64*

RESUMEN

El estudio tiene como objetivo determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020. Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo, corte transversal y no experimental. La población censal estuvo comprendida de 439 estudiantes de enfermería de una universidad privada. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario Nola Pender (PEPS – I) modificado por las autoras y validado mediante juicio de expertos con valor de Aiken 1.00 alcanzando un nivel de confiabilidad mediante de alfa de Cronbach de 0.886 con un nivel de confianza de 0.95%. Resultados: Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada califican de bueno en el 64.5% (256), seguido del 32.2% (128) que calificaron como regular y el 3.3% (13) calificaron como malo. Conclusión: En los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad privada predomina un buen estilo de vida, sin embargo, en la dimensión de actividad física existe una tendencia negativa de 40,3% lo que indica que se inclinan por una vida sedentaria, asimismo, en las dimensiones de manejo del estrés – sueño y responsabilidad en salud al unir los porcentajes regular y malo aumentan el valor a más del 50% siendo un factor de riesgo para el estilo de vida saludables. En los valores sociodemográficos, el II ciclo represento 24% de la población total siendo este con más cantidad de alumnado y la edad comprendida varia de 21 a 31 años.

Palabras clave: Estilos de vida, universitarios, enfermería

ABSTRACT

The objective of the study is to determine the lifestyle of Nursing students from a private university, Los Olivos 2020. Methodology: Quantitative, descriptive, cross-sectional and non-experimental study. The census population was comprised of 439 nursing students from a private university. The technique was the survey and the instrument a Nola Pender questionnaire (FIFO - I) modified by the authors and validated through expert judgment with a value of Aiken 1.00, reaching a level of reliability through Cronbach's alpha of 0.886 with a confidence level of 0.95%. Results: The lifestyles of nursing students from a private university rate as good in 64.5% (256), followed by 32.2% (128) who rate as fair and 3.3% (13) rate as bad. Conclusion: In nursing students from a private university, a good lifestyle predominates, however, in the physical activity dimension there is a negative trend of 40.3%, which indicates that they are inclined towards a sedentary life. In the dimensions of stress management - sleep and responsibility in health, by joining the regular and bad percentages, they increase the value to more than 50%, being a risk factor for a healthy lifestyle. In terms of sociodemographic values, the second cycle represented 24% of the total population, this being the largest number of students and the age range varied from 21 to 31 years.

Keywords: Lifestyles, university, nursing

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

La promoción de la Salud es una de las actividades más importantes en el primer nivel de atención de la salud, logra que el individuo de manera consciente opte por conductas saludables mediante el autocontrol. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) lo define como amplias intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger tanto la salud y calidad de vida mediante la prevención y solución de causas primordiales de problemas de salud y no solo centrarse en el tratamiento ni curación.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017) conmemora cada año la Semana del Bienestar en las Américas con el fin de promover conductas saludables y prevenir enfermedades con las más altas tasas de morbilidad como enfermedades cardíacas, obesidad, cáncer, diabetes mellitus e hipertensión y se debe en gran parte a hábitos nocivos: como la nula practica de actividad física, el consumo excesivo de comida con alto porcentaje de grasas saturadas, de tabaco y alcohol, generando altos costos para el control y tratamiento.

En Colombia, Nieto y Nieto (2020) realizó un estudio a 404 universitarios, se encontró que cerca al 71% presento estilo de vida no saludable, las conductas que identificaron como no saludables fueron el consumo de casi siempre comida que contiene un alto nivel en grasas saturadas, azuceres y sal (94,3%), no descansan bien casi nunca (51,1%), no saben manejar el estrés (68%) y no hacen ningún tipo de actividad física con tendencia por parte del sexo masculino (85,4%).

En Perú, López y Pumachaico (2020) realizaron un estudio a 160 estudiantes de enfermería sobre la relación del estilo de vida y factores sociales en Nuevo Chimbote, donde concluyeron que el 50.6% presentan estilo de vida no saludable y las dimensiones en las que más sobresalieron eran de actividad física, el 78.8% de universitarios no practica regularmente ningún tipo de ejercicio y en la responsabilidad en salud el 83.1% no presentaba conductas promotoras de salud.

Santrock (como se citó en Becerra, 2016) señala que el ingreso a la universidad es el inicio de una nueva etapa para los universitarios, mantienen altas expectativas y adquieren nuevos hábitos, asimismo, experimentan la fase de transición dando comienzo a la adultez temprana (15 – 17 años), en este periodo cuentan con facilidad para el cambio, favoreciendo el aprendizaje y aprehensión de conocimientos, por tal razón, es que en esta etapa se consolidan las conductas que se mantendrán a lo largo de la vida.

La universidad cumple un rol importante en la vida del universitario, ya que no solo se encarga de formarlo en conocimiento, habilidades blandas y cultura sino también es responsable de promover estilos de vida saludables. El Ministerio de Salud (MINSa, 2015) emite Documento Técnico "Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables" teniendo como

objetivo diseñar una base mediante el diagnóstico logrando captar las necesidades, recursos y potencialidades de los estudiantes, concertar las acciones que concuerden con las políticas sanitarias establecidas contando con las gestiones necesarias para un mejor seguimiento y al final realizar una evaluación con el fin de valorar objetivos logrados y planificar mejoras. Las conductas promotoras de salud se ven afectadas por diversas características que no ayudan a obtener un estilo de vida saludable, con el ingreso a la universidad los hábitos de los estudiantes suelen ir modificándose, empezando por el abandono del hogar, la socialización con otros estudiantes de otras culturas y lugar de origen distintos, consumo de alimentos no nutritivos, falta de actividad física, la carga de trabajos académicos y el descanso inadecuado.

Ramos y Aguado (como se citó en Vara, 2020) indica que todo estudiante de la carrera de Enfermería presenta mayor responsabilidad respecto a la prevención y promoción de la salud en la población, ya que por ser futuros licenciados son responsables de su autocuidado para poder cuidar de los demás, de esta manera, ser prototipos de salud logrando educar a las personas para que obtengan una mejora en su estilo y calidad de vida.

Por todo lo mencionado anteriormente, las investigadoras encuentran la necesidad de conocer el estilo de vida de los estudiantes universitarios que se encuentran vulnerables debido a la práctica de conductas nocivas para su salud que si no se modifican ni mantienen pueden desencadenar con el tiempo en enfermedades crónicas no transmisibles. Es por ello que se propone el siguiente cuestionamiento ¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos?, cuyo objetivo es: Determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos, 2020.

1.1. Realidad problemática

La OMS, (como se citó en Suescún et al., 2017) define al estilo de vida como forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales. Asimismo, debe poseer equilibrio y armonía evitando los excesos, es decir, mantener una adecuada alimentación, realizar actividad física, tener un adecuado manejo del estrés, descanso, distracción, paz espiritual y mantener relaciones interpersonales sanas.

La OMS (2018) informa que 39% de personas de 18 a más años presentan sobrepeso y el 13% eran obesas, asimismo, evidencia que llevar un estilo de vida no saludable en personas de 18 a 64 años se encuentra vinculado con las enfermedades crónicas no transmisibles, cada año la tasa de mortalidad de estos padecimientos es de 41 000 000 de personas, abarcando el 71% de defunciones.

La OPS (2018) señala que las personas que no realizan deporte frecuentemente presentan mayor riesgo de mortalidad del 20% al 30%. La nula práctica de actividad física conduce al sedentarismo o padecimiento de enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes;

con una adecuada frecuencia y cantidad de movimientos corporales se eliminaría entre el 6% y el 10% de las principales enfermedades no transmisibles aumentando así la esperanza de vida.

Carmel y Bernstein (como se citó en Santos, 2017) indican que, a nivel mundial, uno de cada cuatro estudiantes presenta estrés académico, de los cuales el 50% pueden desencadenar en acciones que perjudiquen su salud como consumo de drogas, depresión, ansiedad. En Latinoamérica, diversos estudios en universitarios señalan que existe un 90% de prevalencia del estrés.

En Estados Unidos, The American College Health Association (ACHA, 2017) en su investigación realizada a 63 497 estudiantes de 92 escuelas, se encontró que, si bien el 85% percibían su salud como excelente, esto no coincidía con las conductas de salud encontradas. Los resultados arrojaron que el 38% no hace ejercicio, el 60% come de 1 a 2 porciones de fruta y verdura por día, el 66% consume alcohol y el 44% presenta somnolencia de 3 a 5 días a la semana durante clases en los últimos 30 días.

En México, Morales, Gómez, García, Chaparro y Carreño (2018) realizaron una investigación a 883 estudiantes de enfermería donde encontraron que 51% considera que tienen un buen estado de salud, sin embargo, hay altos porcentajes de conductas de riesgo: el 44% no realizan ejercicio y refieren que es por falta de tiempo, el 55% considera su alimentación poco saludable, el 70% no descansa lo suficiente.

En Perú, Becerra (2016) realizó un estudio en 155 estudiantes en una universidad privada de Lima donde encontró que el 60% no practican deporte de forma regular ni consumen frutas ni verduras frecuentemente, 75% presenta nula conducta preventiva de enfermedades y el 85% presentó somnolencia durante clases.

Según la Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018) refiere “alrededor de 14 000 000 de personas de 15 a más años de edad presentan sobrepeso u obesidad, dentro de las cuales el 25% son mujeres y 18% son hombres” (p. 45).

MINSA (2018) señala que uno de cada tres peruanos mayores de 15 años no realiza ningún tipo de actividad física constituyendo un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles; el sedentarismo es un problema para los estudiantes, la organización del tiempo libre es deficiente y la presión de la carga laboral o académica es alta; estas son algunas causas que afectan el hábito de no practicar deportes.

En un acercamiento con los estudiantes de una universidad privada se detecta en los meses de setiembre y octubre 2019 que, del total de alumnos de la carrera de enfermería, el 50% mantiene una rutina continua de permanencia en la universidad, en el hospital o centro de salud donde realizan sus prácticas pre profesionales. Los cambios constantes en los universitarios son progresivos a medida que avanza la carrera, las responsabilidades y trasnochadas se incrementan por presentar trabajos constantemente y realizar turnos correspondientes en el área asignada, los

horarios de clases varían según los horarios de prácticas pre profesionales, de tal modo, en muchas ocasiones por la facilidad, rapidez y disponibilidad se opta por consumir alimentos que contiene un gran porcentaje de grasas saturadas. Al interactuar con la población estudiantil y realizarle interrogantes como ¿Qué hábitos cambiaron en tu vida desde que ingresaste a la universidad? A lo cual respondieron:

“[...] Desde que empecé la universidad, no poseo el tiempo necesario para consumir mis alimentos, incluso hay veces en las que se me olvida tomar agua, me preocupa más presentar los trabajos puedo comer cualquier cosa luego.” (Estudiante del II ciclo, 17 años)

“[...] Soy técnica en Enfermería, estudio y trabajo a la vez, no es fácil, hay ocasiones donde no duermo ni me alimento bien por cumplir con las tareas y me siento tensionada, a veces quisiera relajarme, pero no sé cómo hacerlo.” (Estudiante de V ciclo, 28 años)

El metabolismo de los alimentos ricos en grasas saturadas y carbohidratos, produce una sensación de sueño y cansancio, lo cual es un problema si se pretende asistir a una clase o practicas hospitalarias, por tal motivo, el tiempo se hace corto para ingerir sus alimentos, no poder descansar lo suficiente y tener mayor presión académica trayendo consigo cambios en su conducta de estilo de vida. Por todo lo mencionado en párrafos anteriores, consideramos la importancia de la intervención ya que se evidencia la presencia de conductas nocivas que con el tiempo pueden afectar la salud. Por lo que se puede aportar talleres educativos sobre la importancia de la actividad física y un programa de quioscos saludables que contara con alimentos nutritivos, así como ofertas surtidas en paquetes económicos (frutas, sándwich, jugos, agua) en los tres horarios principales al día.

1.1.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Benítez (2017) presentó en su investigación denominada: *“Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM”*. Objetivo: Analizar los hábitos saludables y no saludables de alimentación de los universitarios, la conducta de variables socioeconómicas y el acceso a los alimentos. Metodología: De tipo descriptivo transversal, La población de estudio se conformó por 300 estudiantes de 49 facultades. Se utilizó el cuestionario de Hábitos para la alimentación de 20 ítems como instrumento. Resultados: Se evidenció que el 51% consume tres comidas diarias; el 28% no toma desayuno y el 23% come en casa. En el consumo frecuente de alimentos sanos en los universitarios fueron, frutas en un 62%, verduras con 53% y jugos naturales 35%; mientras que el consumo frecuente de alimentos no saludables fue, frituras en un 23.30%, seguido de refrescos con 21.7% y jugos procesados 20.7%.

Broncano (2018) en su trabajo de investigación *“Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad nacional de Chimborazo”*. Objetivo: Identificar los estilos

de vida de los universitarios de la escuela de enfermería. Metodología: De tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 211 universitarios. El instrumento utilizado fue el cuestionario de Perfil de estilo de vida realizado por Nola Pender. Resultados: En sus dimensiones evaluadas; Ejercicio, Nutrición, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés, y auto actualización; predominó la valoración de poco saludable. Concluyendo: Los estudiantes de enfermería de la Universidad de Chimborazo son poco saludables, lo cual contribuiría al desarrollo de enfermedades no transmisibles crónicas.

Herazo et al. (2020) en su estudio denominado *“Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios*. Objetivo: Determinar los factores que explican el estilo de vida saludable en los universitarios con el propósito de concretar los guías de promoción de la salud para instituciones educativas. Metodología: Estudio tipo descriptivo y transversal. La población de estudio comprendió 2203 estudiantes de pregrado de siete universidades de Colombia. Para medir los estilos de vida, se usó el cuestionario FANTASTICO y para las variables sociodemográficas, se usó una encuesta. Resultados: Muestran que el 9% de universitarios tienen excelente estilo de vida, y el 46% clasificado como bueno. Se observó también que en los estudiantes que pertenecen a estratos socioeconómicos bajos, la calidad de la alimentación varía, aumenta el consumo de azúcar, sal y grasas y disminuye el de frutas y verduras. Se concluye que es obligatorio la implementación de programas de promoción de la salud en las universidades.

Molano, Vélez y Rojas (2018) presentaron en su estudio titulado: *“Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios”*. Objetivo: Caracterizar la dimensión de la actividad física y del ejercicio y cómo repercute en el rendimiento académico en los universitarios de una universidad en Colombia. Metodología: El método de investigación, fue de nivel descriptivo, correlacional. Se contó con una muestra significativa de 350 universitarios de nueve carreras profesionales. Como instrumento se utilizó el cuestionario de estilo de vida en jóvenes universitarios (CEVJU- R). Resultados: En los hallazgos obtenidos, se identificó hábitos "poco saludables", la causa más frecuente de esos hábitos, fue la "pereza" y como motivación, "el mantener la salud". Además, se evidenció diferencia significativa de los hábitos entre el género femenino y masculino ($p \leq 0,05$), en conclusión, los hombres presentaron hábitos más saludables que las mujeres, Así también que los universitarios que obtuvieron calificaciones altas, en su calificación según la dimensión fue alta.

Medeiros et al. (2019) en su artículo titulado *“Estrés y calidad del sueño en los estudiantes de enfermería”*. Objetivo: Evaluar el nivel de estrés y calidad del sueño en universitarios de la carrera de enfermería. Metodología: Estudio de tipo descriptivo, transversal. La población estuvo comprendida por 167 estudiantes. El instrumento de índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), el cual está conformado por 10 ítems, dispuestas en siete dominios, que se puede atribuir de cero a tres puntos, la suma total puede llegar a 21 puntos, y puntuaciones superiores a cinco indican que una calidad de sueño pobre. Resultados: Se obtuvo que el 64.7% tienen una buena

calidad del sueño, mientras que el 35.3% tienen una mala calidad de sueño. Conclusiones: Se encontró una buena calidad de sueño en el primer, el tercer, el quinto, el séptimo y el octavo períodos; y se encontró una mala calidad de sueño en el cuarto período y en el sexto período.

Antecedentes Nacionales

Acosta y Jara (2015) en su estudio denominado "*Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería, UNT sede Huamachuco*". Objetivo: Identificar el nivel de estrés y la correlación que tiene con el rendimiento académico en los universitarios de enfermería. Metodología: Con enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo y correlacional. La población de estudio estuvo comprendida de 80 universitarios. El instrumento utilizado fue el cuestionario de estrés académico. Resultados: El 67.5% de universitarios obtuvieron estrés de nivel bajo y un 32.5% presentaron un nivel medio. En el análisis de la relación entre las variables no se obtuvo relación estadísticamente significativa.

Baldera (2018) en su trabajo de investigación titulado "*Calidad de sueño de los internos de Enfermería del Hospital Sergio Bernales, Comas 2018*". Objetivo: Determinar la calidad de sueño de los internos de enfermería del Hospital Sergio Bernales, Comas 2018. Metodología: Estudio con enfoque cuantitativo y de método descriptivo. La población correspondió a 40 universitarios internos de la facultad de enfermería. Como instrumento se utilizó el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg, conformado por 19 preguntas. Resultados: Se evidenciaron que la calidad de sueño de los internos de enfermería es mala en un 72.5% y el 27.5% presentaron una calidad de sueño buena. Al señalar según por dimensiones, los resultados mostraron que en la segunda dimensión, calidad subjetiva, la mitad de los internos se acostaban entre las 23 y 24 horas, en la tercera dimensión, latencia del sueño el 42,5% se tardaban en conciliar el sueño entre 20 a 25 minutos, a diferencia del resto de internos que necesitan más tiempo, en la dimensión duración del sueño el 32.5% refirieron que solo duermen 6 horas, y 67.5% entre 5 y 4 horas diarias, en la dimensión eficiencia del sueño el 47.5% refirió despertarse las 5 de la mañana, en la dimensión de perturbación del sueño el 45.0% de estudiantes refirieron sentir una o dos veces a la semana perturbación de sueño y el 7.5% no tener ningún problema. La dimensión, uso de medicamentos para dormir el 25.0% refirió que nunca toma medicamento, sin embargo, el 47.5% toma menos de una vez por semana medicamentos para conciliar el sueño. En la dimensión de disfunción diurna el 45.0% refirió sentir falta de sueño al menos una vez a la semana y el 10% ninguna vez. La investigadora concluyó que de los 40 internos de enfermería del Nosocomio Sergio Bernales el 72.5% tiene una mala calidad de sueño, por lo que están predispuestos a enfermedades neurológicas, gástricas, problemas en el corazón, porque se enfocan en metas y logros para culminar su carrera profesional.

Gutiérrez, Álvarez y Malqui (2019) en su investigación titulada "*Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Callao 2018*". Objetivo: Valorar las conductas promotoras de salud de los universitarios de la facultad enfermería. Metodología: Estudio de tipo Cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Se contó con una muestra de 137 universitarios de primer año de enfermería. Utilizó el cuestionario de estilos de vida de Nola Pender, comprendido por 48 ítems, dividido en seis dimensiones. Resultados: En los hallazgos se evidencia que las prácticas de conductas promotoras de salud de los estudiantes de la universidad del callao son de nivel medio. Así mismo en la dimensión de responsabilidad en salud, los estudiantes presentaron un nivel medio de 73%.

Quispe (2019) en su investigación titulado "*Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, Los Olivos - 2017*". Objetivo: Identificar los estilos de vida de los universitarios de la carrera de enfermería. Metodología: Trabajo de estudio descriptivo y observacional, con enfoque cuantitativo. La población utilizada fue de 497 universitarios y una muestra escogida de 217 de manea aleatoria. Como Instrumento se utilizó el cuestionario de perfil de estilo de vida creado por Nola Pender y S.N Walker. Resultados: Se evidenció que el 71% obtuvo un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable. Concluyendo el investigador que los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludables. Dimensiones que predominaron el buen estilo de vida fueron, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y nutrición; donde se presencié prácticas poco saludables fueron, salud con responsabilidad, actividad física y manejo de estrés.

Uriarte y Vargas (2018) realizaron un estudio titulado "*Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener*". Objetivo: Describir los estilos de vida de los universitarios de ciencias de la salud. Metodología: Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo. La muestra de estudio fue constituida por 194 estudiantes. El instrumento estuvo conformado por 22 ítems, dividido en tres dimensiones, Alimentación, Actividad física y Psicología. Resultados: En los hallazgos se evidenció el 51% obtuvo un estilo de vida poco saludable y el 49% un estilo de vida saludable, seguido de alimentación, el cual, el 52.6% tienen un estilo de vida saludable y el 47.4% un estilo de vida poco saludable; y en la dimensión de actividad física, el 33.50% presentó un estilo de vida saludable y el 66.50% un estilo de vida poco saludable, finalmente, en dimensión de psicología, se halló que el 54.1% tiene un estilo de vida poco saludable y el 45.9% un estilo de vida saludable. Los investigadores concluyeron que los alumnos de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener, hay un predominio de estilo de vida no saludable.

1.1.2. Definiciones conceptuales

I. Estilo de Vida

Arellano (2017) conceptualizó al estilo de vida como “la manera de asociar a las personas que tengan similitudes en la forma de pensar y comportarse, va más allá del género, sexo y del estatus donde se posicionan” (p. 13)

Jenkins y Barrios (como se citó en Quispe, 2019) mencionaron que el estilo de vida se encuentra relacionado a la percepción del comportamiento del individuo ya sea de manera personal o colectiva y está influenciada por las enseñanzas que da la sociedad y el sistema educativo.

II. Tipos de Estilos de Vida

Estilo de Vida Saludable

OPS (2016) define al estilo de vida saludable como “patrones de hábitos que desencadenan en efectos positivos en la salud mediante las decisiones diarias y está basada en el conocimiento, oportunidades y limitaciones de la persona” (p. 7).

Las principales conductas saludables son:

- a) Identificar las conductas de riesgo y tener un control sobre las mismas.
- b) Tener un propósito vida y deseo de superación
- c) Mantener un buen autoestima e identidad
- d) Promover e incentivar valores
- e) Tener un adecuado autocuidado
- f) Disfrutar el tiempo lúdico correctamente
- g) Tener comunicación asertiva con familia, amigos y compañeros
- h) Participar en programas educativos que fomenten practicas saludables

Estilo de Vida no saludable

OPS (2016), manifiesto que el estilo de vida no saludable es “conductas que presentan las personas yendo en contra de su salud y logrando una posibilidad de enfermarse y así deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social” (p. 7).

Entre las conductas nocivas tenemos:

- a) Sedentarismo
- b) Inadecuados hábitos alimenticios
- c) Consumo de sustancias psicoactivas
- d) Incumplimiento terapéutico
- e) Relaciones interpersonales deficientes

- f) Manejo inadecuado del estrés y no tener una adecuada calidad de sueño

III. Dimensiones del Estilo de Vida

A. Alimentación

“Es la ingesta y selección consciente de alimentos en base a propios conocimientos que producen el sustento, bienestar y salud de las personas, comprende la selección de una alimentación saludable según la guía de la pirámide alimenticia” (Tomás, 2016, p.80).

La OPS (2018) las enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición tienen su origen muy temprano en la vida y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia. Durante la adolescencia, los problemas nutricionales más frecuentes no son solo la obesidad y sus comorbilidades, sino también algunas deficiencias de micronutrientes y que es probable que sigan hasta la edad adulta.

El MINSA (2019) en colaboración con otras entidades dio a conocer unos consejos acerca de alimentación saludable (a) consumir lácteos 3 veces al día; (b) ingerir diariamente 2 porciones de verduras y 3 de frutas distintas; (c) consumir 2 veces a la semana menestras, proteínas de origen animal como pollo, carne y pescado; de preferencia (d) utilizar aceite de oliva, de palta o ajonjolí para las frituras; (e) evitar el uso excesivo de sal – azúcar y, finalmente (f) ingerir aproximada de seis a ocho vasos de agua al día.

B. Actividad Física

La OMS (2020) lo define como cualquier movimiento voluntario realizado con el cuerpo con la ayuda de los músculos esqueléticos y que incluya un gasto calórico. Asimismo, es uno de los determinantes de la salud que se relaciona al estilo de vida y pueden ser actividades rutinarias como correr, salir a caminar, manejar bicicleta o correr. No se debe confundir con “*ejercicio*” ya que este pertenece a una actividad física constituida, repetitiva y llevada a cabo con un propósito de mejorar o mantener un régimen físico.

Nina (2018) señala que esta dimensión comprende la participación del estudiante universitario en actividades deportivas o físicas individuales. Esto puede ser en un programa planificado y controlado o puede ser parte de la vida diaria y también las actividades del ocio. Asimismo, la práctica diaria de actividad física ha manifestado traer diversos beneficios en la salud mental y física, como por ejemplo mejorar la función cardiovascular, masa ósea, aumenta la fuerza de los músculos, relaciones interpersonales, etc. Se recomienda hacerlo como mínimo de 3 a 4 veces por semana en un periodo de media hora a cuarenta minutos. La actividad física puede ser practicada con ejercicios: aeróbicos, de resistencia muscular, de flexibilidad y coordinación.

C. Responsabilidad en Salud

En 2019, Gutiérrez, Álvarez y Malqui consideraron que esta dimensión comprende el sentido de la responsabilidad y conocimiento del bienestar propio, es decir, tomar conciencia y prestar atención a su propia salud, buscar ayuda profesional si lo requiere y generar nuevos conocimientos sobre el tema. El cuidar y cuidarse así mismo son funciones necesarias para la población, cuando el ser humano adquiere autonomía, entonces genera por sí mismo autocuidado. El autocuidado está sumido en las actividades de la vida cotidiana, como valor propio a cada individuo y se considera un derecho, una estrategia que responde a los objetivos y prioridades de enfermería, que toma la vocación hacia el autoconocimiento de la sociedad en relación a su propia salud, y a su vez reconocer los factores culturales, educativos y socioeconómicos, que condicionan e influyen en el proceso del auto cuidado.

D. Manejo de Estrés y Sueño

El estudio de Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) afirman que el estrés es un desequilibrio emocional, físico y mental que experimenta el ser humano cuando se presenta una situación de presión en su vida, provoca preocupación – angustia; para poder gestionarlo, en primer lugar, se debe reconocer el origen para luego confrontarlo mediante técnicas de relajación, respiración, danza, etc. La presencia del estrés, se da en cualquier etapa de vida y sin discriminar clase social ni nivel socioeconómico, se logra manejar de manera individual, grupal o con ayuda profesional

Tomás (2016) indico que el estrés es un componente importante en la salud del individuo, los niveles de cortisol se disparan cuando el cuerpo presiente un peligro o amenaza, en el pasado esto era posible por las situaciones biológicas que asechaban nuestra supervivencia, en la actualidad se encuentra relacionado con situaciones emocionales que se vive a diario y no sabemos gestionarlas. Pueden ser de origen laboral, académico y sentimental. Los signos y síntomas son: angustia, cambios de humor, preocupación excesiva, dificultad para conciliar el sueño, dolores musculares, sudoración, taquicardia y dolor de cabeza.

López, Oyanedel y Rivera (2020) define el sueño: necesidad biológica periódica nocturna que va de la mano al funcionamiento diurno del organismo, influye en la vida académica de los estudiantes ya que se relaciona al buen rendimiento, no se basa en solo dormir las horas adecuadas, si no en calidad de sueño. El ser humano tiene la necesidad de

dormir y descansar durante todo el transcurso de su vida, pues es necesario recuperar la energía perdida para mantenerse saludable en la realización de las actividades futuras.
(p.212)

E. Relaciones Interpersonales

Bisquerra (como se citó en Uriarte y Vargas, 2018) manifestó que las relaciones interpersonales se basan en la socialización, las personas interactúan todo el tiempo, crean un vínculo amical, emocional que se da entre dos o más personas en diferentes circunstancias y características. La relación interpersonal, forma en el individuo habilidades sociales, que brindan la capacidad de comunicación, adaptación, empatía y trabajo en equipo, frente a diferentes situaciones. Esto permitirá al ser humano cohabitar y comunicarse satisfactoriamente en su entorno. Las mismas son desarrolladas desde la niñez aprendiendo a desenvolverse; este proceso es adquirido en la escuela y en el hogar, logrando así que la comunicación sea de manera efectiva y asertiva.

F. Autoactualización

Carranza, Hernández y Alhuay (2017) sostiene que la autoactualización o autorrealización es el “crecimiento personal en distintos ámbitos de la vida buscando la satisfacción de necesidades, representa el más alto nivel de la jerarquía según la pirámide de Maslow” (p.135). Las necesidades nacen de la privación o carencia, tanto las necesidades fisiológicas, sociales, de seguridad y de estima son necesidades de deficiencia. La satisfacción de estas es importante para evitar emociones o consecuencias desagradables. Los individuos que se autoactualizan son conscientes de sí mismos y de alcanzar su máximo potencial como personas y profesionales.

Por otro lado, Naranjo (como se citó en Carranza, Hernández y Alhuay, 2017) señala que también abarca el desarrollo y la manifestación adecuada de las capacidades, para que la persona pueda vivir una vida plena y sea de provecho tanto para sí mismo como para la sociedad cumpliendo así su proyecto de vida.

IV. Indicadores

Nutrición equilibrada: MINSA (2019) sostuvo que es la ingesta de alimentos que contienen nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de la persona, se basa en el consumo de porciones medidas de todos los grupos alimentarios según origen (animal, vegetal, y mineral), sin realizar ningún exceso o déficit. Es necesario tener una

rutina de horario constante para evitar enfermarse con el tiempo, también, influye la economía y sociedad. (p.17 - 19)

Tipos y duración de actividad física: López et al. (como se citó en Nina, 2018) sostiene que el tipo de actividad física variara según la persona y son: ejercicio aeróbico (correr, nadar, bailar, etc.) o anaeróbico (ejercicio con pesas o maquinas) se recomienda realizarlo mínimo 3 veces a la semana, la duración puede variar entre 10 a 60 minutos dependiendo de la intensidad de los ejercicios, el sistema cardiorrespiratorio mejora con tan solo 10 minutos en una intensidad alta. (p. 78)

Educación para la salud: MINSA (s.f.) refiere que es una práctica social entre profesionales de la salud y el usuario, grupo y/o comunidad teniendo como finalidad obtener conocimientos sobre enfermedades, cuidados de cuerpo – mente, limitar las conductas de riesgo y sean capaces de tomar decisiones saludables de manera autónoma para mejorar su salud individual y colectiva. Se divide en promoción de la salud y prevención de enfermedades. (p. 31).

Percepción del estado de salud: Castañeda, Campos y Castillo, (2016) conceptualiza “proceso cognitivo que abarca la identificación e interpretación que tiene la persona para elaborar juicios mediante las sensaciones conseguidas de la parte física y social, influye también el aprendizaje y memoria, se encuentra influenciado por la ocupación, los ingresos y el nivel educativo” (p. 278).

Causas y métodos para combatir el estrés: El diario El País (2017) indica que son varias causas que producen estrés en la vida del universitario, la constante presión por la carga académica, problemas emocionales, dificultad en el aprendizaje, horarios excesivos, problemas familiares. Para combatirlo, se opta por organizar mejor los hábitos de estudio, estrategias para ocupar el tiempo libre, generar espacios de integración, utilizar técnicas como el yoga y respiración. (p. 9)

Calidad del sueño y consumo de medicamentos: Es una necesidad fisiológica que no solo se trata de dormir bien durante la noche, sino también como se desenvuelven en la

actividad diurna, cuando no se logra descansar adecuadamente influye en la memoria, sistema inmunológico y correcto funcionamiento del organismo. Cuando se presentan trastornos del sueño los médicos indica que se debe tomar medicamentos para dormir, sin embargo, su uso solo debe ser ocasional ya que los hipnóticos generan somnolencia y problemas de equilibrio con el tiempo. (Medeiros et al., 2020, p.50)

Comunicación asertiva: “Es un mecanismo pedagógico que beneficia la competencia comunicativa, permite la solución de problemas de forma adecuada, expresando adecuadamente emociones y sentimientos mejorando las relaciones interpersonales a través del asertividad respetando los derechos de la otra persona” (Salamanca, 2016, p. 26).

Pasatiempo: “Actividades que generalmente producen placer y se llevan a cabo durante un rango de tiempo para mantenerse la mente ocupada y combatir el aburrimiento” (Demyda et al., 2018, p. 22).

Autoestima: Coopersmith (cómo se citó en Supo, 2018) conceptualiza a la autoestima como: “un análisis de sí mismo donde se expresa una aprobación o desaprobación y se cuestiona el hecho de sentirse significativo, exitoso y digno” (p.38).

Fortalezas y debilidades: “Las fortalezas son las habilidades y capacidades únicas que tiene una persona para poder desarrollar alguna actividad con facilidad. Las debilidades son las conductas negativas que impiden realizar tareas con eficiencia” (Climént, 2017, p. 11).

Crecimiento personal: “Proceso de desarrollo integral que se da a lo largo de la vida, donde se aprende a mejorar las capacidades personales teniendo consciencia de uno mismo para cumplir los objetivos de manera satisfactoria” (Cortés, 2017, p.44).

V. Modelo de Promoción de la Salud – Nola Pender

Según Valdivia (2017) indico que Nola Pender mantuvo un interés constante en la invención de un modelo enfermero que diera solución en la manera en que las personas toman decisiones acertadas o dañinas para el cuidado de su propia salud. Nola Pender señala que el comportamiento se encuentra estimulado por el anhelo de obtener el bienestar y potencial humano.

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) procura manifestar la esencia multidimensional de las personas, cuando se relacionan con su entorno, priorizando sus experiencias, rasgos personales, creencias, discernimiento y aspectos situacionales enlazados

con la conducta que se desea llegar a alcanzar. Señala de manera global las características relevantes que participan en la transformación de la conducta de los individuos, sus actitudes y motivaciones que desencadenan en la promoción de la salud.

El MPS se encuentra guiado por otras dos teorías: la teoría de Bandura que habla sobre el aprendizaje social, así como en el modelo de valoración de expectativa, de la motivación humana de Feather. En primer lugar, marca el interés del conocimiento para la modificación de la conducta donde se integra el aprendizaje intelectual, conductual y psicológico. Existe cuatro requerimientos que repercuten en este cambio: la atención, retención, reproducción y motivación. En la segunda teoría, avala que el comportamiento es razonable, manifiesta que para conseguir el bienestar pleno en el ámbito de salud es necesario tener propósito o compromiso con uno mismo, ser consiente. Es decir, cuando tiene la meta clara de lo que desea es mucho más probable conseguir lo que se propone.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión alimentación, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión actividad física, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión responsabilidad en salud, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión manejo del estrés/sueño, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión relaciones interpersonales, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

¿Cuál es el estilo de vida, según la dimensión de autoactualización, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el estilo de vida, en su dimensión alimentación, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

Reconocer el estilo de vida, en su dimensión actividad física, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

Valorar el estilo de vida, en su dimensión responsabilidad en salud, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

Identificar el estilo de vida, en su dimensión manejo del estrés/sueño, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

Reconocer el estilo de vida, en su dimensión relaciones interpersonales, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

Conocer el estilo de vida, en su dimensión autoactualización, de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

1.4. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS 2020

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE CATEGORIZACION
ESTILO DE VIDA	Según la OPS (2016) define al estilo de vida como la manera de vivir y ser, que abarca tanto el espacio físico, sociocultural, psicológico, saneamiento básico y las redes de apoyo donde se desarrolla una persona. Por otro lado, debe poseer equilibrio y armonía evitando los excesos, es decir, mantener una adecuada alimentación, realizar actividad física, tener un adecuado manejo del estrés, descanso, distracción, paz espiritual y mantener relaciones interpersonales sanas. (p. 8)	Es la respuesta expresada en los comportamientos que adopta el estudiante de enfermería, al analizar las dimensiones identificadas y que será obtenida mediante un formulario tipo cuestionario.	Alimentación	-Nutrición equilibrada	(1,2,3,4,5,6,7,8)	Escala de medición: Ordinal Escala tipo Likert: Nunca: 1 A veces: 2 Frecuentemente: 3 Siempre: 4 Estilo de vida: Bueno: 121-160 puntos Regular: 81- 120 puntos Malo: 40 – 80 puntos
			Actividad Física	-Tipo y duración de actividad física	(9,10,11,12)	
			Responsabilidad en Salud	-Educación para la Salud -Percepción del estado de salud	(13,14,15,16,17,18)	
			Manejo del Estrés/Sueño	-Causas y métodos para combatir el estrés -Calidad del sueño y consumo de medicamentos	(19,20,21,22,23,24,25)	
			Relaciones Interpersonales	-Comunicación asertiva -Pasatiempo	(26,27,28,29,30,31)	
			Autoactualización	-Autoestima y fortalezas debilidades -Crecimiento personal	(32,33,34,35,36,37,38,39,40)	

CAPITULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Investigación con enfoque cuantitativo. Hernández y Mendoza (2018) afirman que "la ruta de investigación lleva a cabo de forma objetiva sin verse afectado por el investigador, el cual ha propuesto un problema concreto y coherente sobre un fenómeno" (p.07). Dado que los datos obtenidos se analizarán mediante el método estadístico que se representará de forma numérica a través de figuras y tablas.

De nivel descriptivo, Hernández y Mendoza (2018) afirman "que los estudios descriptivos pretenden medir y recolectar información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables, para luego posteriormente describirlo" (p.108).

De diseño no experimental, Hernández y Mendoza (2018) afirma que se denomina así, "ya que durante el proceso de investigación no se realizaron cambios a la variable de manera, ni se manipularon de manera intencional" (p.174).

De corte transversal, Hernández y Mendoza (2018) afirman que "su propósito es describir las variables y analizar su efecto en un momento determinado" (p.177).

La investigación se llevó a cabo en los universitarios de la carrera de Enfermería durante el periodo 2019 – II de una universidad privada de Lima.

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

Población

La población censal estuvo conformada por 439 estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad privada en el periodo 2019 - II. Aplicando el criterio de exclusión quedaron un total de 397 estudiantes de enfermería.

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante matriculado de la carrera de enfermería de la universidad privada en el periodo académico 2019-II.
- Estudiantes del primero al décimo ciclo de la carrera de Enfermería
- Estudiantes de la carrera de Enfermería del periodo 2019 - II que deseen participar voluntariamente.
- Estudiantes de la carrera de Enfermería del periodo 2019 - II que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes presentes en el día de la encuesta (Curso de carrera por ciclo)

Criterios de exclusión

- Estudiantes no presentes el día de la encuesta.

- Estudiantes que no firman el consentimiento informado.
- Estudiantes que no deseen participar voluntariamente.
- Estudiantes cuyas encuestas queden incompletas.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica fue la encuesta.

Instrumento el cuestionario, (Anexo N° 2) se utilizó el cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender el cual se divide inicialmente en: Nutrición (6 ítems), Ejercicio (5 ítems), Responsabilidad en Salud (10 ítems), Manejo de estrés (7 ítems), Soporte Interpersonal (7 ítems) y Auto actualización (13 ítems).

Actualmente este cuestionario fue modificado y adaptado por las investigadoras, la cual está estructurada de la siguiente manera: En la primera parte son datos generales de la población de estudio, de 1 a 7 preguntas. La segunda parte, es el cuestionario que está dirigido a la variable estilo de vida que consta de 40 enunciados, los cuales se dividen en 6 dimensiones, comprendidos en: Alimentación con 8 ítems (del 1 a 8); actividad física, 4 ítems (del 9 al 18); responsabilidad en salud, 5 ítems (del 13 al 18); manejo del estrés/sueño, 7 ítems (del 19 al 25); relaciones interpersonales, 6 ítems (del 26 al 31) y auto actualización con 9 ítems (del 32 al 40). La calificación de cada categoría va del 1 al 4, siendo nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos) y siempre (4 puntos), para la interpretación se realizará la suma de todos los ítems y al puntaje final se le da la interpretación programada según la Técnica de Baremo.

2.3.1. Validez

Para la validez del instrumento se solicitó la participación de 5 jueces expertos, en el cual se utilizó el V. Aiken, método que valida todo el contenido del cuestionario utilizado; se evaluó la relevancia del cuestionario con un valor de Aiken de 1.00, la coherencia, con un valor de Aiken de 1.00 y claridad con un valor de Aiken de 1.00; Como el valor de AIKEN es superior a 0.60 en dichos criterios evaluados se puede afirmar que es válido según los jueces de expertos. Formato de validación y la validez por los jueces expertos (Anexo n.º 3).

2.3.2. Confiabilidad

Para la confiabilidad, realizamos una prueba piloto que constó de 20 estudiantes de la carrera de Obstetricia, optamos por esta carrera, por las similitudes en campo. La prueba piloto arrojó un rango de confiabilidad del 1.00 % y con coeficiente alfa de Cronbach de 0.88, esto demuestra que el instrumento es confiable. (Anexo n.º 4)

2.4. Procedimiento

La coordinadora de la carrera de Enfermería, aprobó el tema de la tesis y designó una asesora a cargo durante el periodo 2019 - II, también docente de la universidad.

Al realizar una revisión sistemática del tema de investigación, las investigadoras optaron por modificar y adaptar un instrumento creado por la teorista Nola Pender, el cual fue validado por 5 jueces experto, el cuál además pasó por una prueba piloto.

Se aplicó el instrumento de Estilos de vida, modificado por las autoras durante el periodo II - 2019 a todos los alumnos que voluntariamente participaron, esto comprendió los meses de setiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Realizada la recolección de datos, se ingresó al programa estadístico SPSS Statistics 23.

Para determinar el estilo de vida, se utilizó la técnica de Baremo (Anexo n.º 5) y los resultados obtenidos están representados por tablas y figuras.

Para la continuación de la tesis, la universidad nos asignó un asesor, quien asesora de acuerdo a las disposiciones de la universidad.

Se regulariza el permiso de la universidad para encuestar a los estudiantes de la universidad. y los documentos de validación de instrumentos realizado por los jueces expertos.

2.5. Principios Éticos

Autonomía: Se brindó información del instrumento de forma precisa a todos los estudiantes de la carrera de enfermería del periodo 2019 - II, se otorgó también un documento adjunto de consentimiento informado, donde se declaró que la participación era voluntaria, respetando la decisión del estudiante.

Justicia: Cada estudiante fue elegido, sin presentar ningún tipo de distinción ni discriminación, con el fin de ser imparciales. Se conservó el anonimato de los encuestados.

Beneficencia: Este trabajo de investigación podrá ser un punto de partida para nuevas investigaciones y para crear nuevas estrategias de fortalecimiento en cualquiera de las dimensiones, alimentación, actividad física, sueño/descanso, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud o Auto actualización.

No maleficencia: Cada participante fue tratado con respeto, preservando su intimidad e integridad. Las encuestas fueron previamente coordinadas para no perjudicar el tiempo brindado en clase

CAPITULO III. RESULTADOS

ANALISIS DE LAS DIMENSIONES

Tabla n.º 1.

Estilo de vida, según la dimensión alimentación en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	30	7.6 %
Regular	161	40.6 %
Bueno	206	51.9 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996 , modificado por las autoras

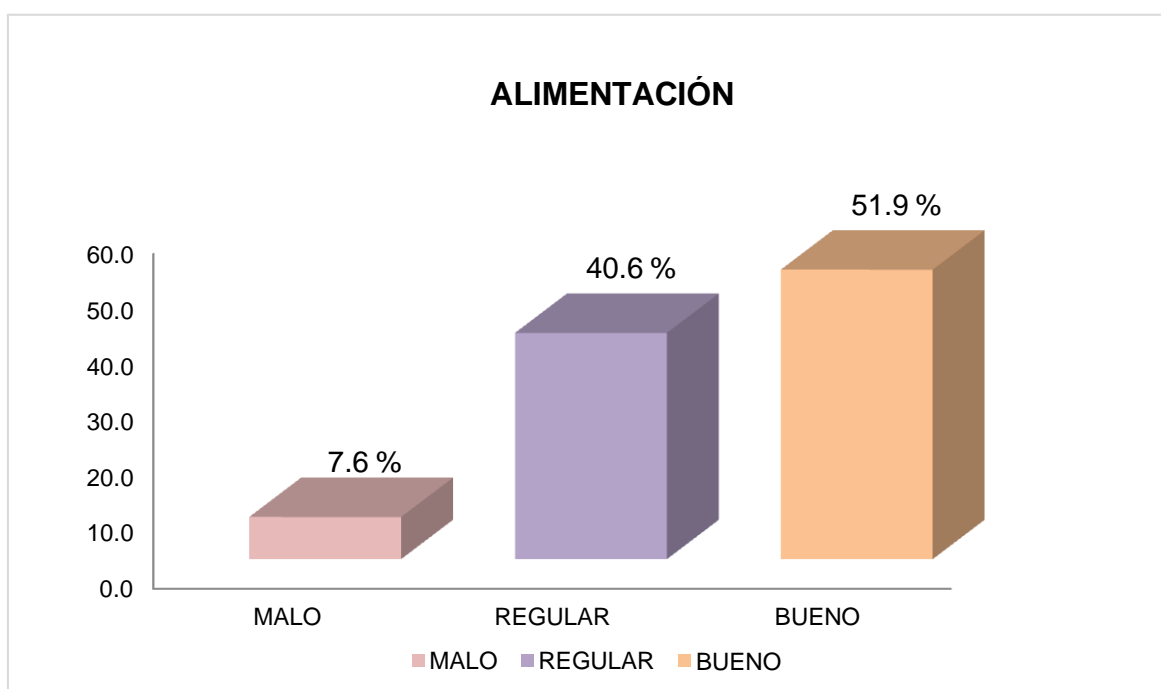


Figura n.º 1. Porcentaje según la dimensión alimentación en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 51.9 % (209) de los estudiantes calificaron como bueno la alimentación, el 40.6% (161) calificaron como regular y el 7.6% (30) calificaron como malo.

Tabla n.º 21

Estilo de vida, según la dimensión Actividad Física en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	160	40.3 %
Regular	95	23.9 %
Bueno	142	35.8 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

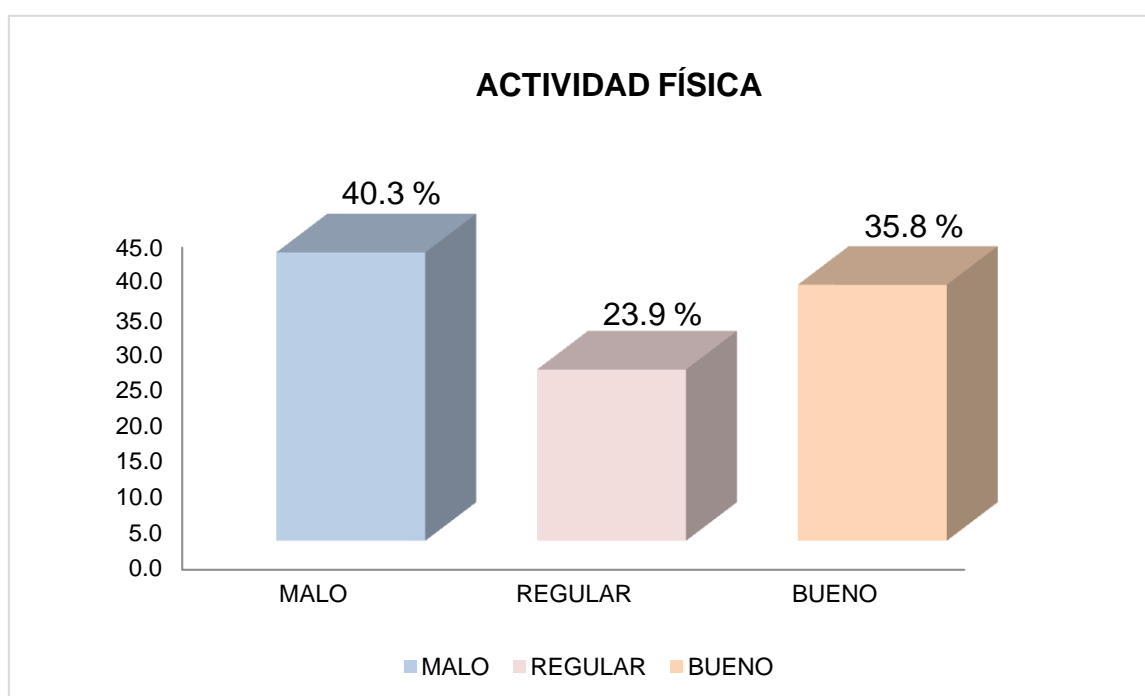


Figura n.º 2. Porcentaje según la dimensión actividad física en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 40.3% (160) de los estudiantes calificaron como la actividad física, seguido del 35.8% (142) que calificaron como bueno y el 23.9% (95) calificaron como regular.

Tabla n.º 22

Estilo de vida, según la dimensión Responsabilidad en Salud en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	99	24.9 %
Regular	146	36.8 %
Bueno	152	38.3 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

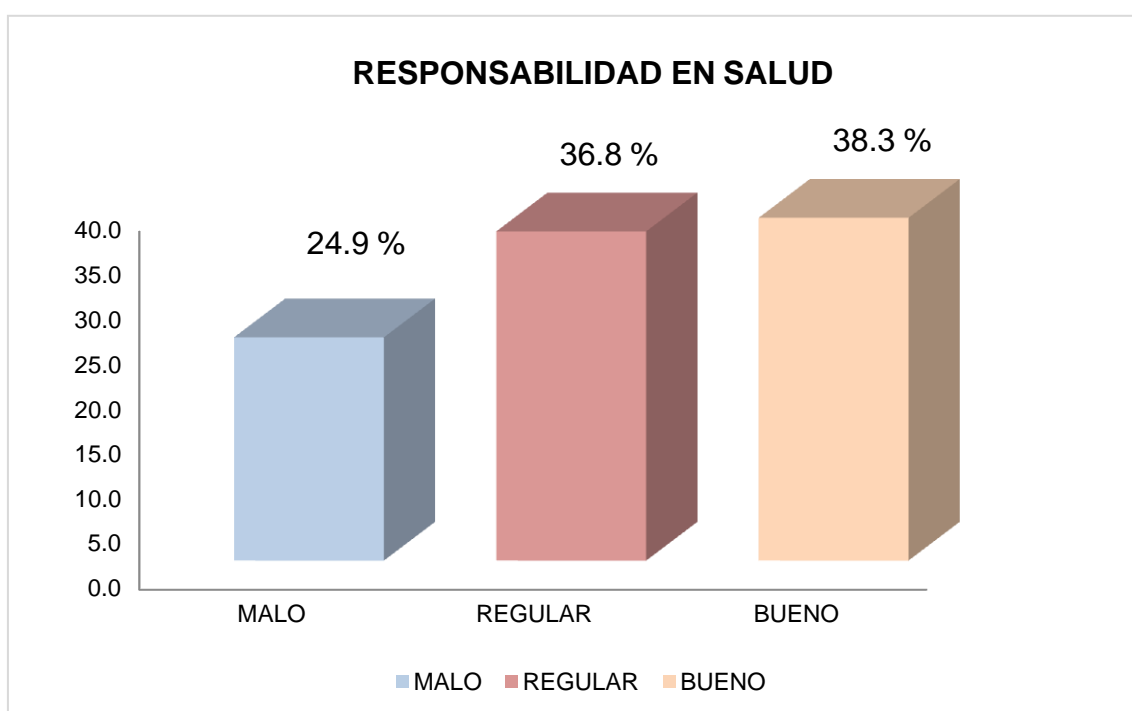


Figura n.º 3. Porcentaje según la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 38.3% (152) de los estudiantes de calificaron como bueno la responsabilidad en salud, seguido del 36.8% (146) que calificaron como regular y el 24.9% (99) calificaron como malo.

Tabla n.º 23

Estilo de vida, según la dimensión Manejo del estrés/sueño en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	78	19.6 %
Regular	152	38.3 %
Bueno	167	42.1 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

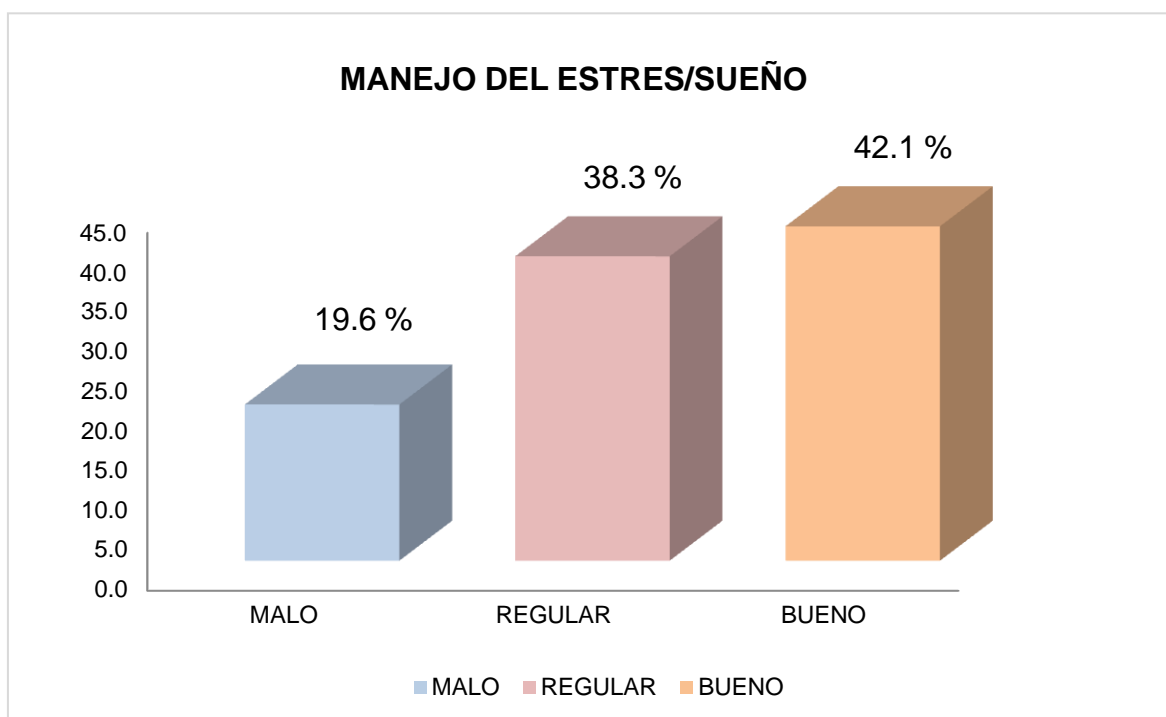


Figura n.º 4. Porcentaje según la dimensión de manejo del estrés/sueño en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 42.1% (167) de los estudiantes calificaron como bueno el manejo del estrés/sueño, seguido del 38.3% (152) que calificaron como regular y el 19.6% (78) calificaron como malo en esta dimensión.

Tabla n.º 24

Estilo de vida, según la dimensión Relaciones Interpersonales en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	24	6.0 %
Regular	137	34.5 %
Bueno	236	59.4 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

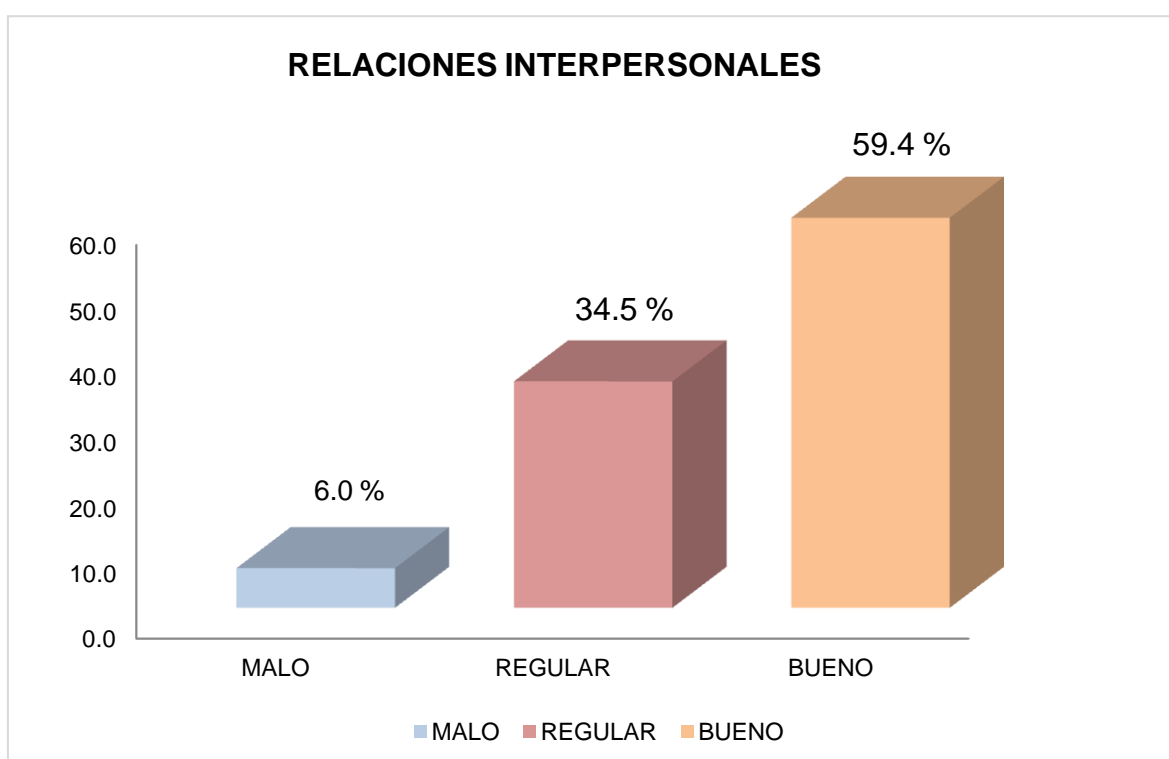


Figura n.º 5. Porcentaje según la dimensión de dimensión relaciones interpersonales en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 59.4% (236) de los estudiantes calificaron como bueno las relaciones interpersonales, seguido del 34.5% (137) que calificaron como regular y el 6% (24) calificaron como malo.

Tabla n.º 25

Estilo de vida, según la dimensión Autoactualización en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	16	4.0 %
Regular	75	18.9 %
Bueno	306	77.1 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

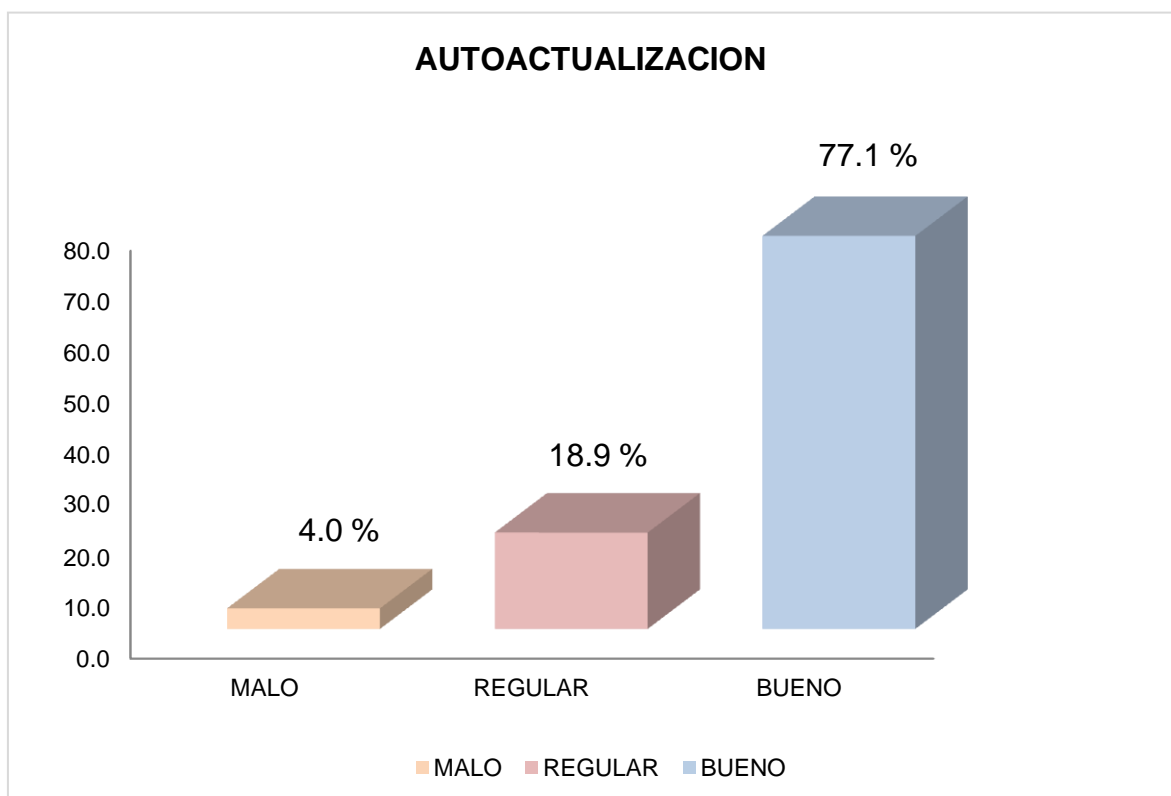


Figura n.º 6. Porcentaje según la dimensión de auto actualización en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 77.1 % (306) de los estudiantes calificaron como bueno la auto actualización, seguido del 18.9% (75) que calificaron como regular y el 4% (16) calificaron como malo.

Tabla n.º 7.

Estilo de vida, en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Malo	13	3.3 %
Regular	128	32.2 %
Bueno	256	64.5 %
TOTAL	397	100.0 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

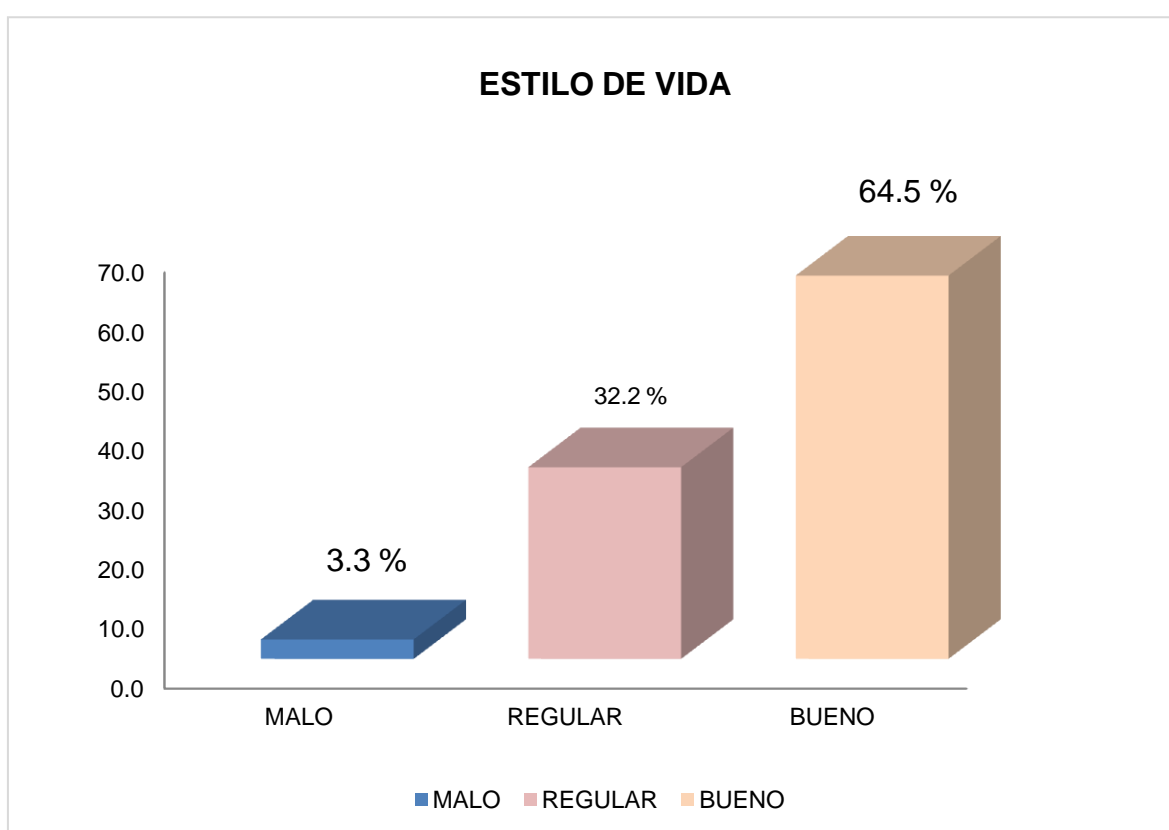


Figura n.º 7. Porcentaje sobre el estilo de vida, en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

EL 64.5% (256) de los estudiantes de enfermería de la universidad privada calificaron como bueno el estilo de vida que llevan, seguido del 32.2% (128) que calificaron como regular el estilo de vida que mantienen y el 3.3% (13) calificaron como malo el estilo de vida.

CAPITULO IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Discusión

En el presente trabajo se obtuvo como resultado, según la dimensión de Alimentación, que el 51.9% (206) de estudiantes presentaron un nivel bueno, el 40.6% (161) nivel regular y el 7.6% (30) Nivel malo. Lo que coincide con Benítez (2017) que el 51% de universitarios presentaron buenos hábitos alimenticios. Pero difiere con Herazo, et al.(2020), el cual demostró en sus resultados que el 95% (293) presentaron hábitos alimenticios inadecuados y el 5% (110) hábitos adecuados, Herazo et al, expresa que la alimentación es una acción natural del individuo donde selecciona conscientemente sus alimentos para procesarlos y absorber nutrientes para transformarlo en energía que ayudará al cuerpo para su total funcionamiento; entonces a pesar de los inconvenientes para ingerir sus alimentos los estudiantes, consideramos, que a pesar de las buenas cifras superiores que nos indican que existe un buen estilo de vida en los estudiantes, aún hay un porcentaje significativo del 48.2% (191) que no presentan un buen estilo de vida, esto nos manifiesta que no se le está dando del todo la importancia necesaria a la óptima alimentación y nutrición del cuerpo, por ende, se debe realizar seguimiento de los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios ya que durante esta etapa hay exigencia personal profesional para cumplir las metas trazadas por el individuo más aun en el caso del estudiantes universitario que desean lograrse, desarrollarse profesionalmente alcanzado sus objetivos como ser humano.

En relación con la dimensión de actividad física, el 40.3 % (160), presentaron un nivel malo, el 23.9% (95) presentó un nivel regular y el 35.8% (142) presentó un nivel bueno. Lo que concuerda con Herazo, at al. (2020), El 89.1% (163) presentaron hábitos de actividad física inadecuados. Pero difiere con Molano et al. (2018), quien en su estudio evidenció que, el 51.1% realiza actividad física para beneficio de su salud, el cual mencionó a la pereza como factor predominante; A pesar de no coincidir con los resultados de la investigación se hace hincapié de que existe un porcentaje mayor que no realiza actividad física. Por el cual, consideramos que la dimensión actividad física se encuentra en una tendencia negativa en el estudio realizado, es decir, que los universitarios se encuentran en riesgo de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible partiendo del sobrepeso u obesidad, lo que puede llegar a desencadenar otras enfermedades, que con el tiempo dificulta y limita al estudiante a realizar sus proyectos y metas personales.

En la dimensión responsabilidad en salud, el 38.3 % (152) de los estudiantes de enfermería presentan un nivel bueno, seguido del 36.8 (146) con nivel regular y un 24.9% de estudiantes presentan bajo el nivel en responsabilidad en salud. Resultados similares obtuvo Gutiérrez et al. (2019) presentó un nivel medio de 73%, seguido de un nivel bajo de 18.2% y alto de 8.8%. Pero difiere con Quispe (2019) que, en sus resultados, obtuvo el 65.9% de

estudiantes no saludables en la dimensión responsabilidad en salud, y el 34.1% saludable. Gutiérrez (2019) afirma que responsabilidad en salud es comprender que los actos conllevan a tener consecuencias en nuestra propia salud y colectiva, asumir que moral y éticamente tenemos el deber de actuar en nuestro día a día con el fin de que nuestro actuar no sea nocivo para el mantenimiento de nuestra salud o de los que nos rodean. Considerando los antecedentes presentados, se observa que varios estudiantes todavía no concientizan sobre el control de su propia salud porque le dan importancia a su desarrollo profesional insistiendo en cumplir las exigencias universitarias, dando énfasis a una conducta a veces inapropiadas que le podría conducir a trastornos en la salud.

En la dimensión de manejo del estrés/sueño, el 42.1% (167) indicó un nivel bueno, el 38.3% (152) indicó un nivel regular y el 19.6% (78) contó con un nivel malo. Lo que concuerda con Acosta y Jara (2015) el 67.5 % de la población de estudio tienen un menor nivel de estrés y con Medeiros et al. (2020) el 64.7% presentaron una buena calidad del sueño, mientras que el 35.3% tienen una mala calidad. Pero difiere con Quispe (2019) que el 62.2% presentó dificultades para manejar el estrés y el 37.8% manejan el estrés de forma saludable, así también con Baldera (2018) que el 72.5% presentó una mala calidad de sueño y solo el 27.5%, una buena. Esta dimensión abarca como el individuo se enfrenta a experiencias incómodas durante su vida, según Peña et al. (2019), existen características para identificarlo que involucra tensión muscular, cansancio y desgaste emocional, que pueden ser afectados por lo laboral, sentimental o académico; cuando no se logra enfrentar este problema no se logra conciliar el sueño perturbando tanto la calidad como frecuencia, teniendo como consecuencia a futuro diversos problemas de salud física y emocional. Consideramos que pese a que la mayoría presenta un buen estilo de vida aún existe un porcentaje significativo del alumnado que no, dando a entender que no todos los universitarios saben manejar de manera adecuada el estrés y el sueño, dado que el estudiante en las horas de las comidas tiene carga horaria y trabajos que afecta su calidad de vida llevándolo a la falta de atención y concentración durante las clases ya que les falta el soporte energético.

Según la dimensión de relaciones interpersonales se evidenció que el 59.4% (236) de los estudiantes tienen un nivel bueno, seguido del 34.5% (137) con un nivel regular y el 6% (24) se categorizó como nivel malo. Similitud con Quispe (2019) que presentaron que el 81% (175), de estudiantes tienen relaciones interpersonales saludables. Pero difiere con Broncano (2018) que el 26% de la población presentan un soporte interpersonal poco saludable y con Rebolledo (2018) que el 52.2% de la población de estudio presentaron relaciones interpersonales inadecuadas, y en sus dimensiones, se encontró nivel inadecuado en comunicación con un 61.6%; actitud inadecuada con un 50% y trato inadecuado con un con un 57%. De acuerdo al autor, las relaciones interpersonales son la capacidad que el hombre tiene para relacionarse con sus semejantes, en aspecto cultural y social, dialogar y convivencia con quienes interactúan, como familiares y amigos. Tapullima y Reátegui (2017) afirma que los estudiantes son capaces de dominar el medio ambiente, puesto que presentan niveles altos de autoestima y de relaciones

interpersonales. Considerando lo anterior, es importante resaltar que en el estudio las relaciones interpersonales son buenas que favorece el enfrentar el ambiente académico, sus exigencias y el entorno con los demás estudiantes universitarios para lograr siempre una comunicación eficaz y empática en el futuro.

En la última dimensión, Auto actualización, los resultados encontrados son que el 77% (306) de estudiantes tienen un nivel bueno, el 18.9% (75), es regular y el 4% (16) presentan una categoría de nivel malo, conocida también como crecimiento personal en el instrumento de Nola pender y como Autorrealización por el teorista Maslow. Lo que concuerda con Quispe (2019), que presenta en sus resultados el 95% se encuentran en un nivel de autorrealización alto. Pero difiere con Broncano (2018), que el 46.3% de la población predomina un valor de poco saludable, así también con Julcamoro (2018) que el 51% de los universitarios de la carrera de enfermería del primer al quinto año tienen estilos de vida no saludables en esta dimensión. Considerando lo anterior y el marco referencial, es muy importante en estos tiempos, darle relevancia al crecimiento personal, individual, interior del estudiante fortaleciéndole para ser capaces de construir sus propios proyectos de vida, servir a la sociedad y crecer en valores y ética.

Los resultados obtenidos para el objetivo general que es determinar los estilos de vida en los estudiantes de la carrera de enfermería, nos indica que el 64.5% de la población, equivalente a 256 universitarios, presentan un estilo de vida bueno, seguido de un 32.2% (128), con un estilo de vida regular y el 3.3% (13) presentan un estilo de vida malo. Lo que coincide con Quispe (2019), que el 71% de la población obtuvo un buen estilo de vida y el 29% estilo de vida poco saludable. Sin embargo, difiere con los hallazgos evidenciados por Uriarte y Vargas (2018) quienes encontraron que el 51% (99) presentó un estilo de vida poco saludable y el 49% (95) un estilo de vida saludable. Por otro lado, Morales et al. (2018) afirma que los estilos de vida pueden mejorar si se adoptan hábitos que sean saludables y continuos, y que además se encuentra en la necesidad de contar con ambientes saludables en su entorno, tanto en la universidad como en el hogar y el trabajo. Es de conocimiento que los universitarios conocen de conductas nocivas, sin embargo, parecen no percibir el riesgo de ello implica, por lo que no practican comportamientos saludables. Existiendo un alto porcentaje encontrado, podemos afirmar que los estudiantes en su mayoría poseen hábitos saludables para su salud, pero aun, hay dimensiones con porcentajes que al unir lo malo y regular hacen el 50% de diferencia, en el cual se debería continuar explorando esas dimensiones dado que es importante modificar algunas conductas nocivas y aportar en el mejor estilo de vida del estudiante universitario desde el primer ciclo hacia los últimos ciclos ya que vemos que cada vez nos vamos alejando del recinto universitario para irnos al desempeño laboral de nuestra carrera y debemos llegar en una condición saludable para evitar complicaciones transcendentales para la salud.

4.2. Conclusiones

Respecto al objetivo general, se evidenció que el estilo de vida que predomina en los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad privada, es bueno con un 64.5%.

En relación a la dimensión de alimentación, los estilos de vida con mayor tendencia son buena, con un porcentaje del 51.9%.

En relación a la dimensión actividad física, los estilos de vida que predomina es malo, con un porcentaje del 40.3%.

En relación a la dimensión de responsabilidad en Salud, los estilos de vida con mayor tendencia son buena, con un porcentaje del 38.3%.

En relación a la dimensión de estrés y sueño, los estilos de vida que predomina son buena, con un porcentaje del 42.1%.

En relación a la dimensión de relaciones interpersonales, los estilos de vida con mayor tendencia son buena, con un porcentaje del 59.4%.

En relación a la dimensión de Auto actualización, los estilos de vida que predomina son buena, con un porcentaje del 77.1%.

4.3. Recomendaciones

Implementación de:

- Talleres educativos sobre la importancia de la actividad física en línea y presencial
- Un programa de quioscos saludables que contara con alimentos nutritivos, así con ofertas surtidas en paquetes económicos en los tres horarios principales al día.

Aprovechar a los jóvenes que están en la etapa de transición (I Y II Ciclo), para que sean ellos los multiplicadores de buenos estilos de vida, vista sus características personales y que son los primeros ciclos donde hay mayor demanda estudiantil.

Utilizar estos resultados en otros estudios de investigación tomando como referencia los resultados obtenidos en regular y malo; sobre todo en las relaciones interpersonales (comunicación), manejo del estrés y sueño.

Referencias

- Acosta, T., & Jara, L. (2015). *Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Alfonso, B., Calcino, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. En *Revista Educación Médica del Centro*, 7(2), pp.163-178. Recuperado de http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- American College Health Association (2017). American College Health Association-National College Health Assessment II. *Reference Group Executive Summary Spring*. Recuperado de https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2017_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
- Arellano, R. (2017). *Al medio hay sitio. El crecimiento social según los Estilos de Vida*. (1ª ed.). Lima: Planeta
- Baldera, M. (2018). *Calidad de sueño de los internos de Enfermería del Hospital Sergio Bernales*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. En *Revista de Psicología (PUCP)*, 34(2), 239-260. doi: 10.18800/psico.201602.001
- Benítez, J. (2017). *Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México.
- Broncano, V. (2018). *Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Carranza, F., Hernández, M., y Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13. <https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>
- Castañeda, C., Campos, M., & Castillo, O. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. En *Revista Facultad de Medicina*, 64 (2), 277-284. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/57692/v64n2a13.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Climént, J. (2017). Fortalezas y debilidades del concepto polisémico de "competencias". En *Revista Actualidades investigativas en educación*, 17(3), 33-63. doi: [10.15517/AIE.V17I3.29065](https://doi.org/10.15517/AIE.V17I3.29065)

- Demyda, S., Merinas, M., García, A., González, A., Melendo, A., Moreno, M., & Moraga, A. (2018). Usos de la evaluación mediante pasatiempos como estrategia de aprendizaje activo. En *Revista innovación y buenas prácticas docentes*, 6(6), 29-38. Recuperado de <https://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/ripadoc/article/view/11075/10158>
- Escobar, A. et al. (2018). Metodología de la investigación científica. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cientifica-Arturo-Andres-Hernandez-Escobar.pdf>
- Estrés: ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás estresado? (4 de Setiembre de 2017). *Diario El País*, pp. B1-B6.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. En *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. doi: [10.1016/j.rchipe.2015.07.005](https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005)
- González Galeano, M. F. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 5(1), 32-39. Recuperado de <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/130>
- González, I. (2015). Consideraciones desde la ética de la salud pública. <http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>
- Gutiérrez, L., Álvarez, C., & Malqui, E. (2019). *Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Callao, Perú.
- Hernández, R y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Recuperado de <https://cutt.ly/ThD2uWg>
- Herazo, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vásquez, F., Lozano, A., Torres, E., & Valdelamar, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. En *Revista Retos*, 38, 547-551. doi: 10.47197/38i38.72871
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf
- Julcamoro, B. (2019). Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.

- López, F., Oyanedel J., y Rivera, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. En *Revista Medisur*, 18(2), pp. 211-222. Recuperado de <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4416>
- López, D. & Pumachaico, E. (2020). Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de Enfermería. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, Perú
- Medeiros, K., Figueiredo, M., Bandeira, C., Lima, A., Maria, D., & Targino, J. (2020). Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. En *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). doi: 10.1590/0034-7167-2018-0227
- Ministerio de Salud (2017). Modelo de Abordaje para la Promoción de la Salud. Recuperado de http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
- Ministerio de Salud (2018). Solo uno de tres peruanos realiza actividad física. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Ministerio de Salud (2019). Guías Alimentarias para la Población Peruana. Recuperado de https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ministerio de Salud (2019). Guías alimentarias para la población peruana. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Ministerio de Salud (2019). Unos 14 millones de peruanos sufren de sobrepeso y obesidad. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/61305-unos-14-millones-de-peruanos-sufren-de-sobrepeso-y-obesidad/>
- Molano, N., Vélez, R., & Rojas, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. En *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120. doi: 10.17151/hpsal.2019.24.1.10
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro, L., & Carreño, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. En *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 19-24. doi: 10.18270/rce.v16i13.2300
- Nieto, D., & Nieto, I. (2020). Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. En *Revista Ciencia e Innovación en Salud*, e68, 19-30. doi: 10.17081/innosa.69
- Nina, F. (2018). La práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

- Organización Mundial de la Salud (2016). ¿Qué es la promoción de la salud? Recuperado de <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Las 10 principales causas de defunción. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (2016). Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 2016;
- Organización Panamericana de la Salud (2016). Situación de Salud en las Américas: Indicadores Básicos 2016. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31288>
- Organización Panamericana de la Salud (2018). Actividad Física. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Panamericana de la Salud (2019). HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Panamericana de la Salud (2017). Semana del Bienestar Herramienta electrónica de planificación. Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/wellness-week-2017-toolspa.pdf>
- Peña, I. et al. (2019). Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. Recuperado de: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2640/2309>
- Perú. Ministerio de Salud (2015). *Resolución ministerial N°485-2015-MINSA*: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
- Quispe, Y. (2019). *Estilo de vida en los estudiantes de enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima, Perú.

- Revolledo, A. (2018). *Relaciones interpersonales y satisfacción laboral en los enfermeros del servicio de emergencia, Hospital María Auxiliadora*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Salamanca, B. (2016). *La comunicación asertiva: herramienta pedagógica para desarrollar la competencia comunicativa*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia.
- Santos, J. (2017). *Prevalencia de Estrés Académico y Factores Asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud*. (Tesis de Magister). Universidad Católica de Cuenca, Ecuador
- Suescún, S., Sandoval, C., Hernández, F., Araque, I., Fagua, L., Bernal, F. & Corredor, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. En *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-31. doi: 10.15446/revfacmed.v65n2.58640
- Supo, M. (2018). La autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Tapullima, J. y Reategui, Y. (2017). *Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel de estudios Facultad de Enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Perú
- Tomás, L. (2016). *La salud, tu mejor talento. El camino hacia una vida saludable*. (1ª ed.). España: Plataforma
- Uriarte, Y., & Vargas, A. (2018). *Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú
- Valdivia E. (2017). *Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida Modelo Pender, profesionales del equipo de salud, Microred Mariscal Castilla*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa, Perú.
- Vara, K. (2020). *Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, UNMSM, Lima, Perú.

ANEXOS

ANEXO N.º 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el estilo de vida en estudiantes enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el estilo de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos, 2020.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS O1: Determinar el estilo de vida en su dimensión Alimentación en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos, 2020. O2: Determinar el estilo de vida en su dimensión Actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos, 2020 O3: Determinar el estilo de vida en su dimensión Responsabilidad en Salud en de enfermería de una Universidad Privada, Los Olivos, 2020 O4: Determinar el estilo de vida en su dimensión Manejo de Estrés/Sueño en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, Los Olivos, 2020 O5: Determinar el estilo de vida en su dimensión de enfermería de una Universidad Privada, Los Olivos, 2020 O6: Determinar el estilo de vida en su dimensión Autoactualización en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, Los Olivos, 2020</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE: Estilo de Vida</p> <p>Dimensiones -Alimentación -Actividad Física -Responsabilidad en Salud. -Manejo del Estrés/Sueño -Relaciones Interpersonales -Auto actualización</p>	<p>ENFOQUE Cuantitativo</p> <p>NIVEL Descriptivo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental</p> <p>POBLACIÓN CENSAL 439 estudiantes</p> <p>INSTRUMENTO - Cuestionario tipo Likert.</p>

ANEXO N.º 2

INSTRUMENTO CUESTIONARIO MODIFICADO ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020.

Instrucciones

a) A continuación presentamos el instrumento con el que conoceremos el estilo de vida que presenta cada estudiante.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta. Por favor no dejar preguntas sin responder. El cuestionario es ANONIMO.

c) Estará dividido en 2 secciones: Datos generales y el cuestionario de estilos de vida (Adaptado del cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)).

Agradeceremos pueda responder con sinceridad marcando con una "X", la respuesta que considere correcta y la que refleje mejor su forma de vivir

1 = Nunca

2= A veces

3 = Frecuentemente

4 =Siempre

I. DATOS GENERALES:

Carrera profesional: Enfermería

Ciclo académico: _____

Edad: _____ Sexo: Masculino Femenino

Estado de convivencia: Vive solo(a) Vive con hijos Vive con padres Vive con pareja

Distrito donde reside actualmente: _____ Lugar de Procedencia: _____

Estado de trabajo: Medio Tiempo Solo Fines de Semana Tiempo completo No trabaja

#Horas de trabajo a la semana: _____

Consumo de alcohol: Frecuentemente A veces Nunca

Consumo de tabaco: Frecuentemente A veces Nunca

Peso: _____ Talla: _____

II. CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

(ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER - 1996)

		1	2	3	4
I	Alimentación				
1	Tomas desayuno diariamente				
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)				
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.				
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)				
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).				
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)				

7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día				
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.				
II	Actividad Física				
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?				
10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.				
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)				
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.				
III	Responsabilidad en Salud				
13	Tienes un control de peso mensual.				
14	Te realizas un chequeo anual médico.				
15	Te automedicas				
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.				
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.				
18	¿Te consideras una persona san físicamente?				
IV	Manejo del Estrés/Sueño				
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?				
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.				
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.				
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?				
23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)				
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?				
25	Tomas pastillas para dormir				
V	Relaciones Interpersonales				
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.				
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.				
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.				
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.				
V	Autoactualización				
32	Te quieres a ti misma (o)				
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.				
34	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo				
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
38	Ves cada día como interesante y desafiante.				
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
40	Creer que tu vida tiene un propósito.				

ANEXO N.º 3 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO – V DE AIKEN

PERTINENCIA	JUEZ_1	JUEZ_2	JUEZ_3	JUEZ_4	JUEZ_5	SUMA	PROMEDIO
P1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P26	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P27	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P28	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P29	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P30	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P31	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P32	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P33	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P34	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P35	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P36	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P37	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P38	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P39	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P40	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
						TOTAL	40.00
						V	1.00
						AIKEN	

Como el valor de V AIKEN es mayor que 0.60 se puede decir que es VÁLIDO con respecto a la PERTINENCIA según los jueces de expertos.

RELEVANCIA	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	SUMA	PROMED
P1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P26	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P27	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P28	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P29	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P30	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P31	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P32	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P33	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P34	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P35	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P36	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P37	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P38	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P39	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P40	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
						TOTAL	40.00
						V	1.00
						AIKEN	

Como el valor de V AIKEN es mayor que 0.60 se puede decir que es VÁLIDO con respecto a la RELEVANCIA según los jueces de expertos.

CLARIDAD	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ_4	JUEZ_5	SUMA	PROMEDIO
P1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P26	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P27	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P28	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P29	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P30	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P31	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P32	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P33	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P34	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P35	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P36	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P37	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P38	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P39	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P40	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
						TOTAL	40.00
						V	1.00
						AIKEN	

Como el valor de V AIKEN es mayor que 0.60 se puede decir que es VÁLIDO con respecto a la CLARIDAD según los jueces de expertos

UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERIA



FORMATO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
PERTENECIENTE A LA INVESTIGACION TITULADA:
ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS 2020

REALIZADO POR:

Br. Lamadrid Robles, Cielo
Br. Lobato Pineda, Katherine

ASESORA ACADÉMICO:

Mg. Evelyn Magaly Sánchez Quispe

2019

“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”
CARTA DE PRESENTACION

Lima, 04 de Julio del 2019

Mg./Dra.

Presente.

**Asunto: VALIDACION DEL INSTRUMENTO A TRAVES DE JUICIO DE
EXPERTO**

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachilleres de Enfermería en la UPN, en la sede Lima – Norte requerimos validar el instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de Licenciada.

El título de nuestro proyecto de investigación es: “ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2019” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Lamadrid Robles Cielo Esther
DNI: 77021257

Lobato Pineda Katherine Luz
DNI: 70104611

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN					
1	Tomas desayuno diariamente				
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)				
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.				
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)				
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).				
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)				
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.				
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.				
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA					
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?				
10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.				
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)				
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.				
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.				
14	Te realizas un chequeo anual médico.				
15	¿Te automedicas?				
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.				
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal				

	inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.				
18	¿Te consideras una persona san físicamente?				
	DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO				
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?				
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.				
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.				
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?				
23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)				
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?				
25	¿Tomas pastillas para dormir?				
	DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES				
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.				
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.				
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.				
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.				
	DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN				
32	Te quieres a ti misma (o)				
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.				
34	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo				
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
38	Ves cada día como interesante y desafiante.				
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				

40	Crees que tu vida tiene un propósito.				
----	---------------------------------------	--	--	--	--

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: DNI:

Grado y Especialidad del validador:

Los Olivos, ... de Julio del 2019

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
	DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN	✓	✓	✓	
1	Tomas desayuno diariamente	✓	✓	✓	
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)	✓	✓	✓	
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.	✓	✓	✓	
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)	✓	✓	✓	
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).	✓	✓	✓	
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)	✓	✓	✓	
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.	✓	✓	✓	
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.	✓	✓	✓	
	DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA				
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?	✓	✓	✓	

10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.	/	/	/	
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)	/	/	/	
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.	/	/	/	
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.	/	/	/	
14	Te realizas un chequeo anual médico.	/	/	/	
15	¿Te automedicas?	/	/	/	
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.	/	/	/	
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.	/	/	/	
18	¿Te consideras una persona san físicamente?	/	/	/	
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO					
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?	/	/	/	
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.	/	/	/	
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.	/	/	/	
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?	/	/	/	

23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)	/	/	/	
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?	/	/	/	
25	¿Tomas pastillas para dormir?	/	/	/	
DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES					
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.	/	/	/	
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.	/	/	/	
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	/	/	/	
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.	/	/	/	
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.	/	/	/	
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.	/	/	/	
DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN					
32	Te quieres a ti misma (o)	/	/	/	
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.	/	/	/	
34	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	/	/	/	
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	/	/	/	

36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo	/	/	/	
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	/	/	/	
38	Ves cada día como interesante y desafiante.	/	/	/	
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	/	/	/	
40	Crees que tu vida tiene un propósito.	/	/	/	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: *Paquiza Ledano Luis Miguel* DNI: *4.3822512...* CNP: *006247*

Grado y Especialidad del validador: *Master en Ciencias - Especialidad en Alimentación, Nutrición y Metabolismo.*

Los Olivos, *12* de Julio del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN					
1	Tomas desayuno diariamente	/	/	/	
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)	/	/	/	
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.	/	/	/	
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)	/	/	/	
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).	/	/	/	
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)	/	/	/	
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.	/	/	/	
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.	/	/	/	
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA					
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?	/	/	/	

10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso; bicicleta y otra rutina de fuerza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
14	Te realizas un chequeo anual médico.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
15	¿Te automedicas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
18	¿Te consideras una persona san físicamente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO					
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)	✓	✓	✓	
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?	✓	✓	✓	
25	¿Tomas pastillas para dormir?	✓	✓	✓	
DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES					
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.	✓	✓	✓	
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.	✓	✓	✓	
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓	✓	✓	
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.	✓	✓	✓	
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.	✓	✓	✓	
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.	✓	✓	✓	
DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN					
32	Te quieres a ti misma (o)	✓	✓	✓	
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.	✓	✓	✓	
34	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓	✓	✓	
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	✓	✓	✓	

36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo	✓	✓	✓	
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	✓	✓	✓	
38	Ves cada día como interesante y desafiante.	✓	✓	✓	
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	✓	✓	✓	
40	Crees que tu vida tiene un propósito.	✓	✓	✓	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: *Escalante Barranco Maria Genaida* DNI: *000813144*

Grado y Especialidad del validador: *Maestría en Gestión en los Servicios de Salud*

Los Olivos, *08* de Julio del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



Maria C. Escalante B.

Licenciada de Enfermería
C.E.P. 68146

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN					
1	Tomas desayuno diariamente	✓	✓	✓	
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)	✓	✓	✓	
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.	✓	✓	✓	
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)	✓	✓	✓	
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).	✓	✓	✓	
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)	✓	✓	✓	
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.	✓	✓	✓	
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.	✓	✓	✓	
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA					
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?	✓	✓	✓	

10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.	✓	✓	✓	
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)	✓	✓	✓	
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.	✓	✓	✓	
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.	✓	✓	✓	
14	Te realizas un chequeo anual médico.	✓	✓	✓	
15	¿Te automedicas?	✓	✓	✓	
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.	✓	✓	✓	
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.	✓	✓	✓	
18	¿Te consideras una persona san físicamente?				
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO					
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?	✓	✓	✓	
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.	✓	✓	✓	
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.	✓	✓	✓	
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?	✓	✓	✓	

23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)	✓	✓	✓	
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?	✓	✓	✓	
25	¿Tomas pastillas para dormir?				
DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES					
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.	✓	✓	✓	
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.	✓	✓	✓	
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓	✓	✓	
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.	✓	✓	✓	
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.	✓	✓	✓	
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.	✓	✓	✓	
DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN					
32	Te quieres a ti misma (o)	✓	✓	✓	
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.	✓	✓	✓	
34	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓	✓	✓	
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	✓	✓	✓	

36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo	✓	✓	✓	
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	✓	✓	✓	
38	Ves cada día como interesante y desafiante.	✓	✓	✓	
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	✓	✓	✓	
40	Creer que tu vida tiene un propósito.	✓	✓	✓	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (✓) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: HUAMAN GUERRA JOSÉ MANUEL DNI: 01205355

Grado y Especialidad del validador: MAESTRO - ESTADÍSTICO

Los Olivos, 28 de Julio del 2019

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



Mg JOSÉ HUAMAN G.
ESTADÍSTICO - METODÓLOGO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
	DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN				
1	Tomas desayuno diariamente		✓	✓	
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)	✓	✓	✓	
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.	✓	✓	✓	
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)	✓	✓	✓	
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).	✓	✓	✓	
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)	✓	✓	✓	
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.	✓	✓	✓	
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.	✓	✓	✓	
	DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA				
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?	✓	✓	✓	

10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.	✓	✓	✓	
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)	✓	✓	✓	
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.	✓	✓	✓	
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.		✓	✓	
14	Te realizas un chequeo anual médico.	✓	✓	✓	
15	¿Te automedicas?	✓	✓	✓	
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.	✓	✓	✓	
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraños que presente tu cuerpo.	✓	✓	✓	
18	¿Te consideras una persona sana físicamente?	✓	✓	✓	
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO					
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?	✓	✓	✓	
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.	✓	✓	✓	
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.	✓	✓	✓	
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?	✓	✓	✓	

23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
25	¿Tomas pastillas para dormir?		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES					
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN					
32	Te quieres a ti misma (o)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
34	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo	✓	✓	✓	
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	✓	✓	✓	
38	Ves cada día como interesante y desafiante.	✓	✓	✓	
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	✓	✓	✓	
40	Crees que tu vida tiene un propósito.	✓	✓	✓	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: Soto Angulo Kelly Vanessa DNI: 47066754

Grado y Especialidad del validador: M. Salud Pública



Los Olivos,..... de Julio del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Parasca Marcos Jenny Ivonne
M. en Gestión de los Servicios de la Salud DNI: 15954102



YENNY PARASCA MARCOS
RENOMA 106

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Observaciones
DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN					
1	Tomas desayuno diariamente	✓	✓	✓	
2	Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)	✓	✓	✓	
3	Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.	✓	✓	✓	
4	Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)	✓	✓	✓	
5	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).	✓	✓	✓	
6	Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)	✓	✓	✓	
7	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día.	✓	✓	✓	
8	Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.	✓	✓	✓	
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA					
9	¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?	✓	✓	✓	

10	Caminas diariamente al menos 30 minutos.	✓	✓	✓	
11	Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)	✓	✓	✓	
12	Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.	✓	✓	✓	
DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD					
13	Tienes un control de peso mensual.	✓	✓	✓	
14	Te realizas un chequeo anual médico.	✓	✓	✓	
15	Te automedicas	✓	✓	✓	
16	Investigas sobre cómo cuidar tu salud.	✓	✓	✓	
17	Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.	✓	✓	✓	
18	¿Te consideras una persona sana físicamente?	✓	✓	✓	
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS/SUEÑO					
19	¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?	✓	✓	✓	
20	Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.	✓	✓	✓	
21	Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.	✓	✓	✓	
22	¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?	✓	✓	✓	

23	Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)	✓	✓	✓	
24	¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?	✓	✓	✓	
25	✓ Tomas pastillas para dormir	✓	✓	✓	
DIMENSION: RELACIONES INTERPERSONALES					
26	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.	✓	✓	✓	
27	Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.	✓	✓	✓	
28	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	✓	✓	✓	
29	Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.	✓	✓	✓	
30	Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.				
31	Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.	✓	✓	✓	
DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN					
32	Te quieres a ti misma (o)	✓	✓	✓	
33	Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.	✓	✓	✓	
34	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓	✓	✓	
35	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	✓	✓	✓	

36	Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo	✓	✓	✓	
37	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	✓	✓	✓	
38	Ves cada día como interesante y desafiante.	✓	✓	✓	
39	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	✓	✓	-	
40	Creer que tu vida tiene un propósito.	✓	✓	✓	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombre del juez validador: Janira Colán Cornejo DNI: 41141081

Grado y Especialidad del validador: Mg. Salud Pública

Los Olivos, de Julio del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

MINISTERIO DE SALUD
LIC. JANIRA COLAN C.
SEP 192019

ANEXO N.º 4
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO POR ALFA DE COMBRACH

$\sum V$ = SUMA DE LA VARIANZA POR ITEM

V_T = VARIANZA TOTAL

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V}{V_T} \right]$$

ALFA DE CRONBACH	N.º DE ELEMENTOS
0.886	40

COMO EL VALOR DEL ALFA DE COMBRACH ES SUPERIOR A 0.6 ENTONCES SE PUEDE DECIR QUE EL INSTRUMENTO ES CONFIABLE

ANEXO N.º 5 TECNICA DEL BAREMO

	MALO	REGULAR	BUENO
ALIMENTACION	8 - 16	17 – 24	25 - 32
ACTIVIDAD FISICA	4 - 8	9 – 12	13 - 16
RESPONSABILIDAD EN SALUD	6 - 12	13 – 18	19 - 24
MANEJO DE ESTRÉS Y SUEÑO	7 - 14	15 – 21	22 - 28
RELACIONES INTERPERSONALES	6 - 12	13 – 18	19 - 24
AUTOACTUALIZACION	9 - 18	19 – 27	28 - 36
ESTILO DE VIDA	40 - 80	81 – 120	121 - 160

ANEXO N.º 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN PRELIMINAR:

El objetivo del consentimiento informado es brindar a todos los participantes del estudio una específica y sencilla explicación del origen del mismo, así como el rol que desempeñara cada uno.

El estudio está titulado “Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020”, realizado por la Br. Lamadrid Robles, Cielo y la Br. Lobato Pineda, Katherine de la Universidad Privada del Norte.

Si accede a participar, deberá firmar el presente documento como constancia de participación voluntaria; por lo tanto, accederá a:

- Responder el Cuestionario sobre Estilos de Vida, esto tomará aproximadamente 20 a 25 minutos de su tiempo.

La información recopilada no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y la información de sus calificaciones serán anónimas.

AGRADEZCO SU COLABORACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Acepto participar voluntariamente en esta investigación “Estilos de en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Del Norte. Los Olivos 2020”, conducida por las Br. Lamadrid Robles, Cielo & Br. Lobato Pineda, Katherine de la Universidad Privada del Norte quienes me informaron el objetivo de este estudio.

Me ha indicado también que tendré que responder el cuestionario de Estilos de vida y que la información que brinde será estrictamente confidencial.

Firma del Participante

Los Olivos, _____, 2019.

ANEXO N.º 7

Tabla 8

Estudiantes de la carrera de Enfermería agrupados por ciclos académicos pertenecientes del periodo 2019 – II de una universidad privada de los Olivos 2020.

	Frecuencia	Porcentaje
Primer	46	12 %
Segundo	95	24 %
Tercer	41	10 %
Cuarto	77	19 %
Quinto	31	8 %
Sexto	27	7 %
Séptimo	24	6 %
Octavo	26	7 %
Noveno	18	5 %
Décimo	12	3 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

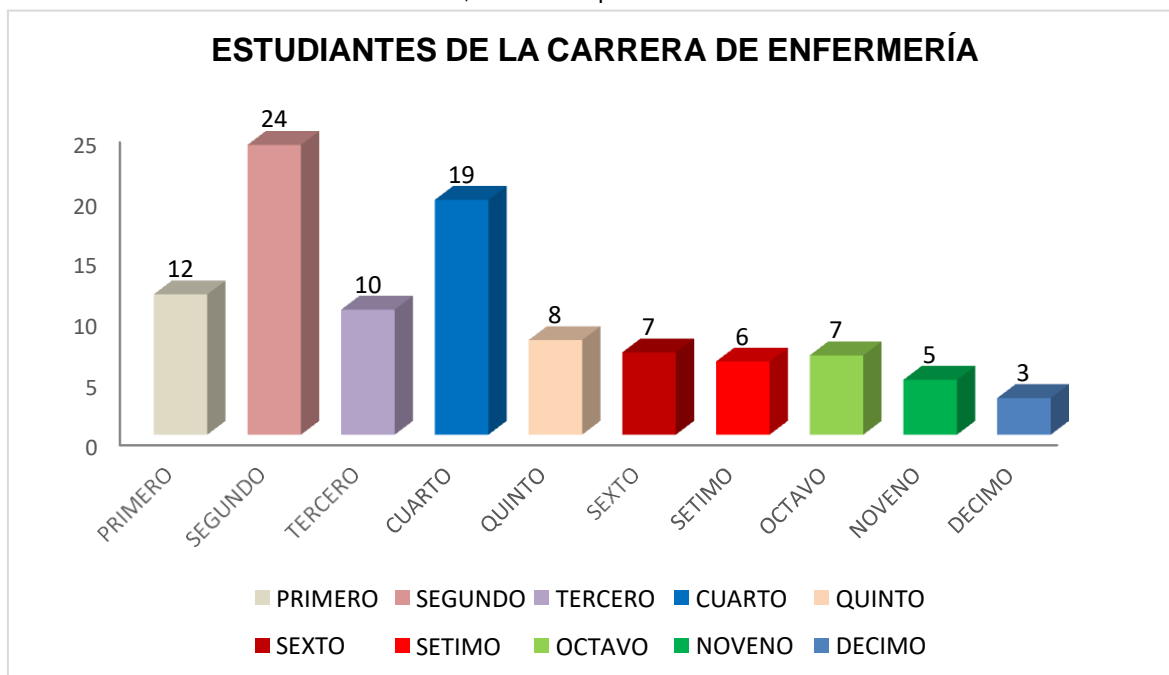


Figura n° 8. Porcentaje de estudiantes de la carrera de enfermería agrupados por ciclos académicos pertenecientes del periodo 2019 – II de una universidad privada del los Olivos 2020.

El mayor porcentaje de la población se encuentra dentro del segundo ciclo académico que cuenta con un 24% (95), seguido del cuarto y primer ciclo con 19% (77) y 12% (46) respectivamente, el tercer ciclo presento 10% (41), el quinto con 8% (31), el sexto (26) y el octavo (27) ciclo tuvieron el 7% cada uno, el séptimo con 6% (24) y los ciclos académicos con menor puntaje fueron el noveno con 5% (18) y el décimo con 3% (12)

Tabla n.º

Edad de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada de los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 20 años	186	47 %
De 21 a 30 años	201	51 %
Más de 31 años	10	3 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

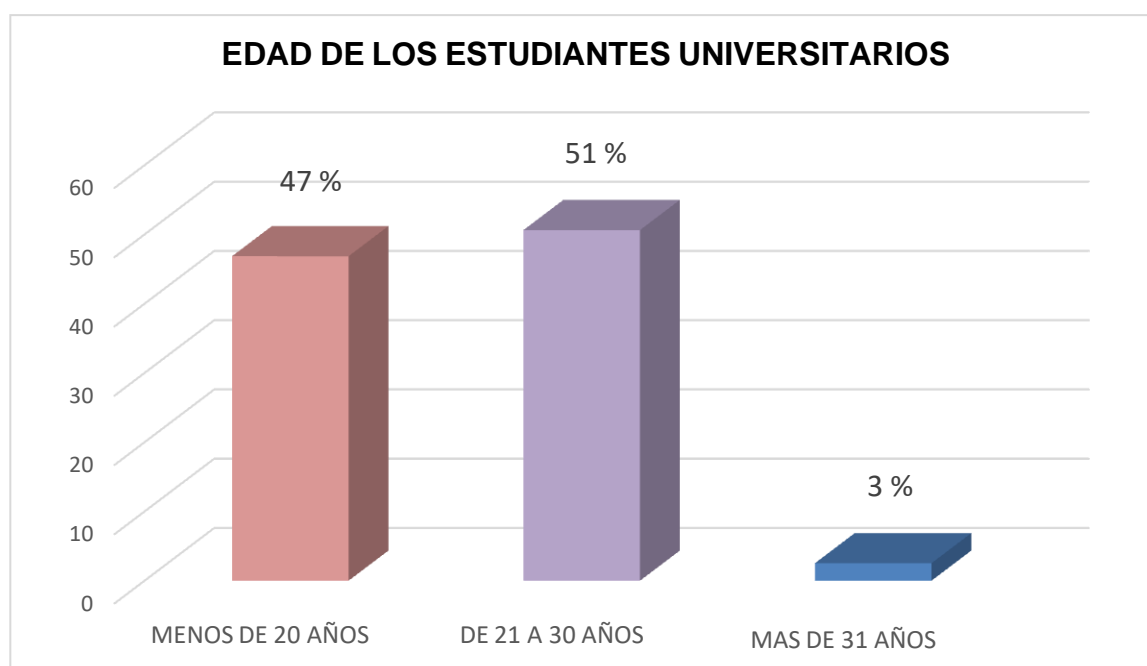


Figura n.º 9. Porcentaje de la edad de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 51% (201) de los estudiantes de enfermería de la universidad privada considerado en el estudio comprenden una edad que varía de 21 a 30 años, un 47% (186) son menores de 20 años y el 3% (10) de los estudiantes tienen una edad mayor a 31 años.

Tabla n.º 73

Sexo de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombre	41	10 %
Mujer	356	90 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

SEXO DE LOS ESTUDIANTES

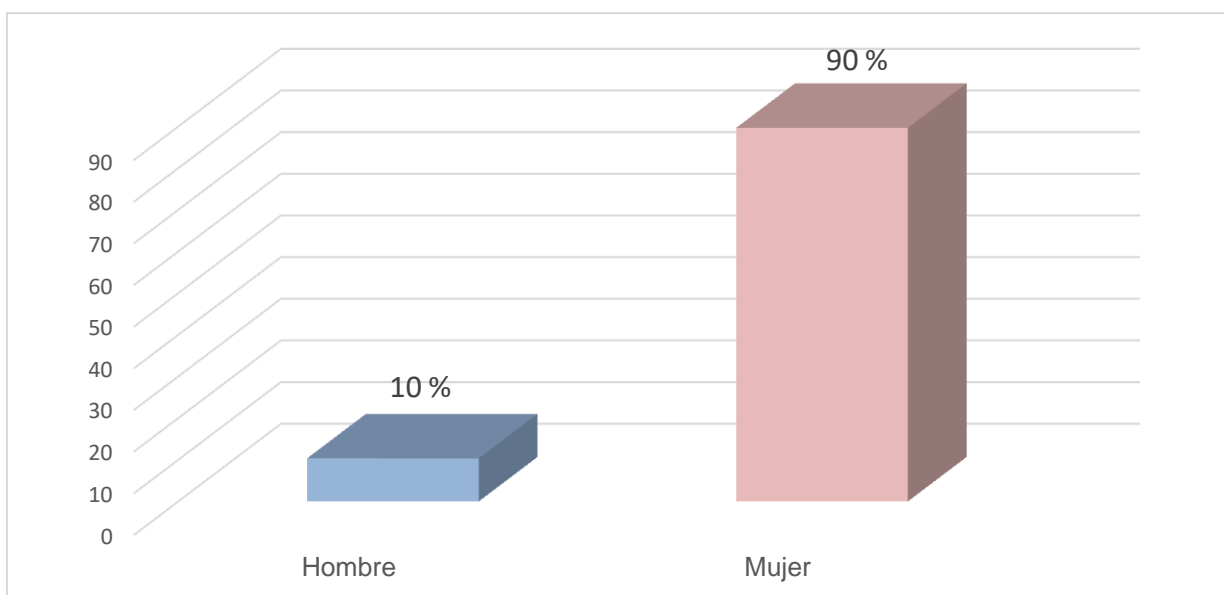


Figura n.º 10. Porcentaje del sexo de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Los Olivos 2020.

El 90% (356) de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos, son de sexo femenino y el 10% (41) de género masculino.

Tabla n.º 11

Estado de convivencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Vive solo(a)	51	13 %
Vive con hijos	48	12 %
Vive con padres	272	69 %
Vive con pareja	26	7 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

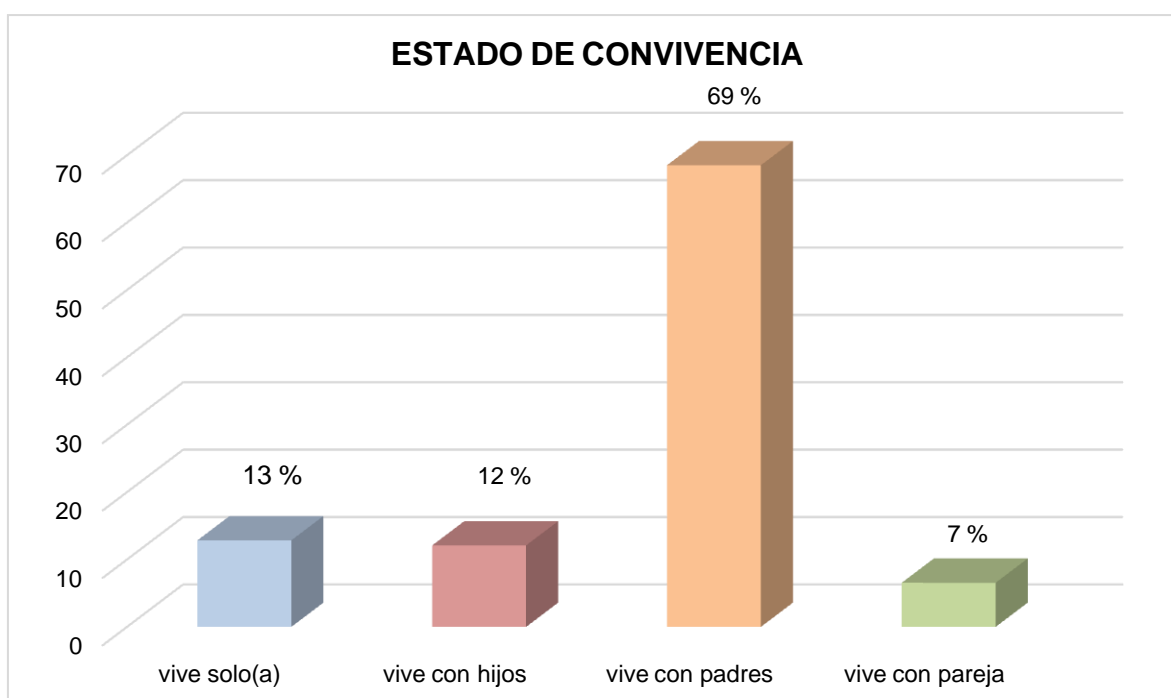


Figura n.º 11. Porcentaje del estado de convivencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 69% (272) de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, considerado en el estudio manifiestan que viven con sus padres, el 13% (51) refiere que viven solo, el 12% (48) viven con hijos y el 7 % (26) de los estudiantes viven con pareja.

Tabla n.º 12

Procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lima	316	80 %
Provincia	81	20 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

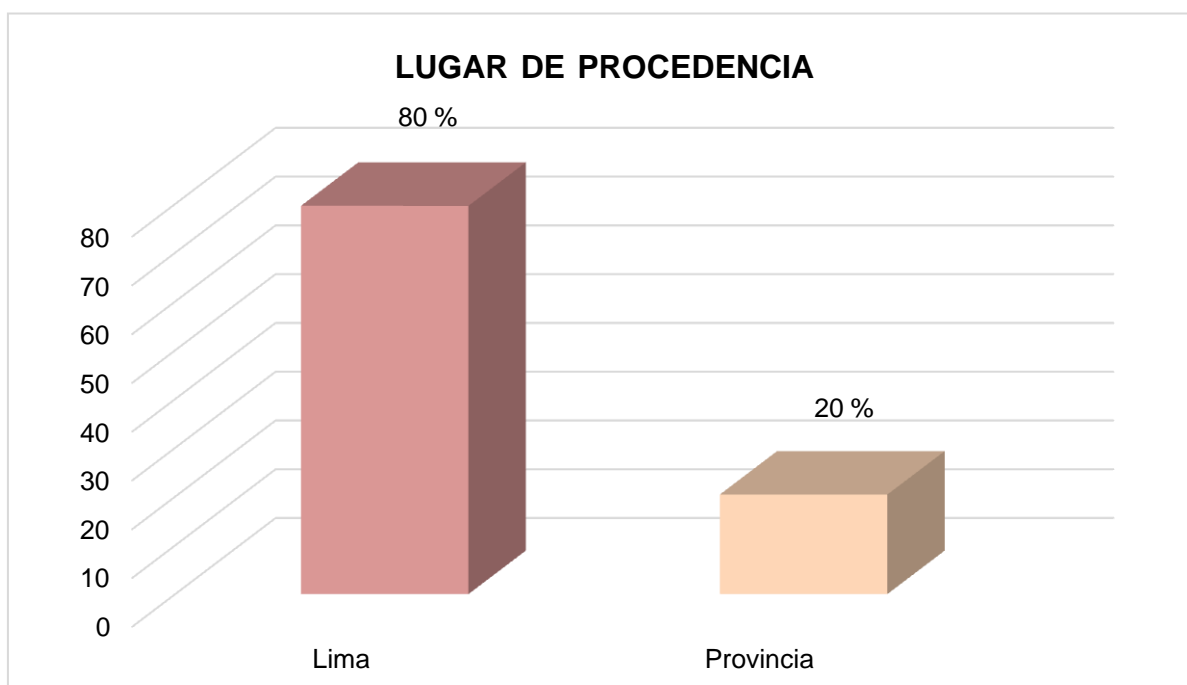


Figura n.º 12. Porcentaje del lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 80% (316) de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, proceden de Lima y el 20% (81) proceden de provincia.

Tabla n.º 76

Estado laboral de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Medio tiempo	74	19 %
Solo fines de semana	45	11 %
Tiempo completo	26	7 %
No trabaja	252	63 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

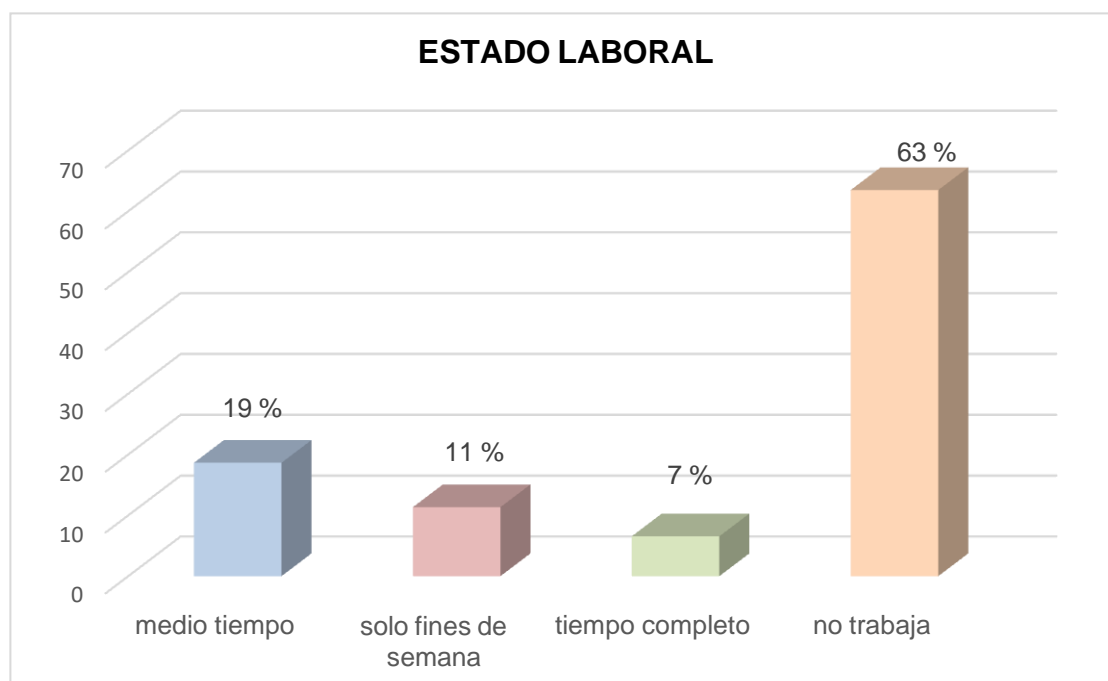


Figura n.º 13. Porcentaje del lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 63% (252) de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, considerado en el estudio son dependientes económicos y no trabajan, el 19% (74) refiere que trabajan medio tiempo, el 11% (45) solo trabaja los fines de semana y el 7 % (26) trabajan a tiempo completo.

Tabla n.º 77

Consumo de alcohol en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	29	7 %
A veces	219	55 %
Nunca	149	38 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

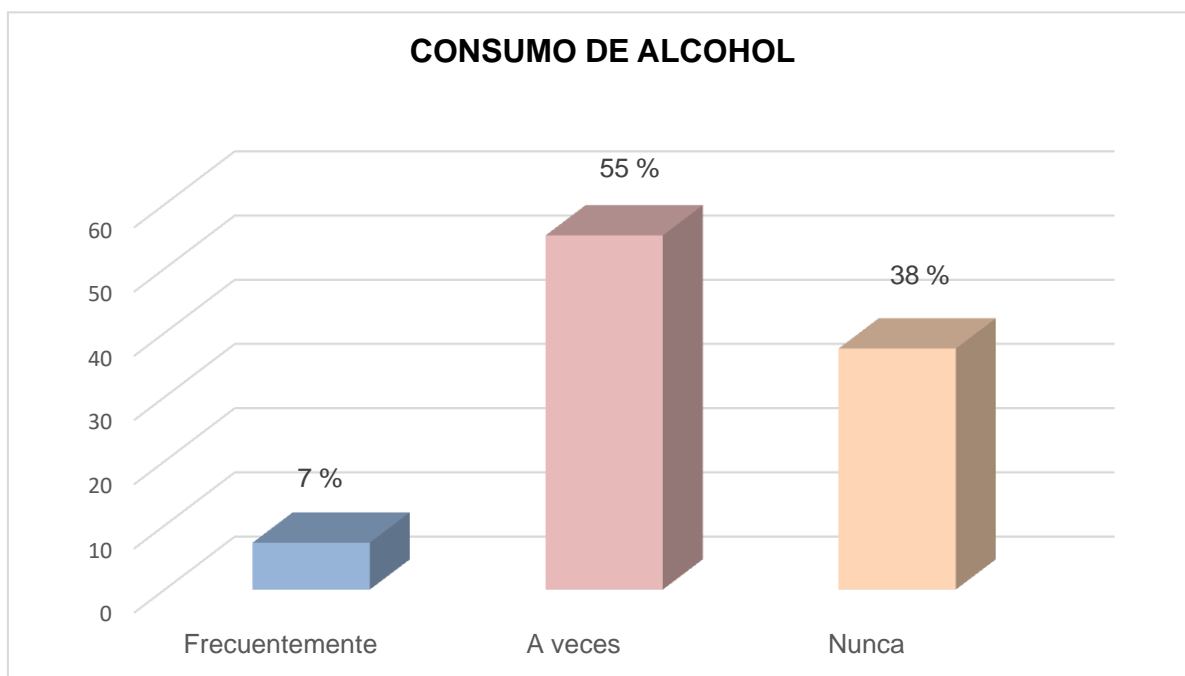


Figura n.º 14. Porcentaje del consumo de alcohol en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Los Olivos 2020.

El 55% (219) de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, considerado en el estudio, manifestaron que a veces toman alcohol, el 38% (149) nunca beben alcohol y el 7% (29) refirieron que toman frecuentemente.

Tabla n.º 15

Consumo de tabaco de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	10	3 %
A veces	99	25 %
Nunca	288	73 %
TOTAL	397	100 %

Fuente: Cuestionario de Nola Pender 1996, modificado por las autoras

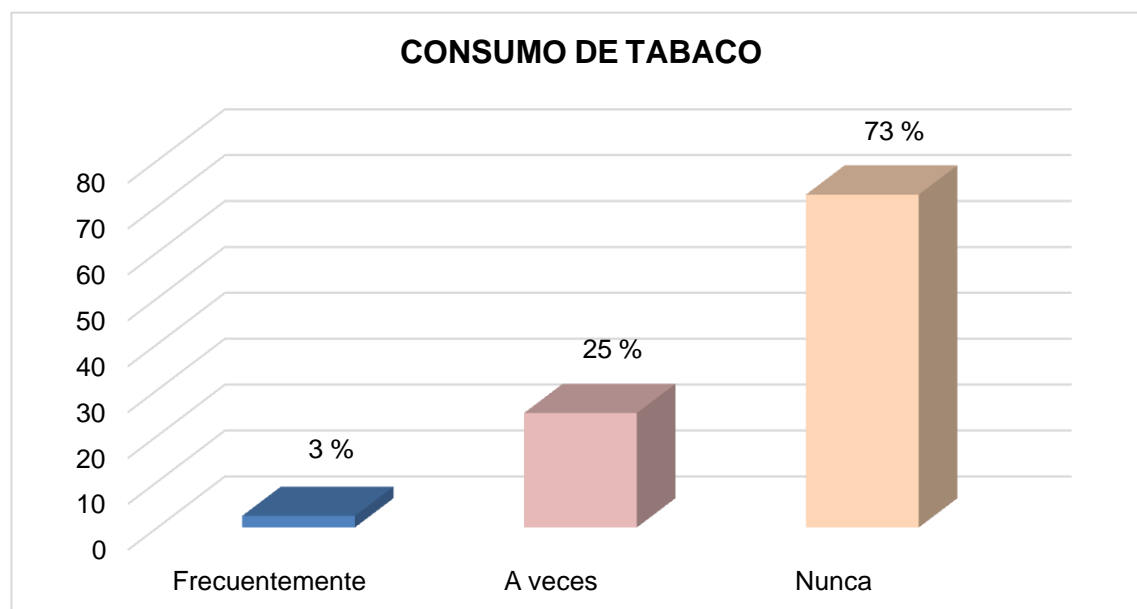


Figura n.º 15. Porcentaje del consumo de tabaco en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020.

El 73% (288) de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, considerado en el estudio, siendo la mayoría, manifestaron que nunca fuman tabaco, el 25% (99) refirió que a veces fuman y el 3% (10) refirieron que fuman frecuentemente.

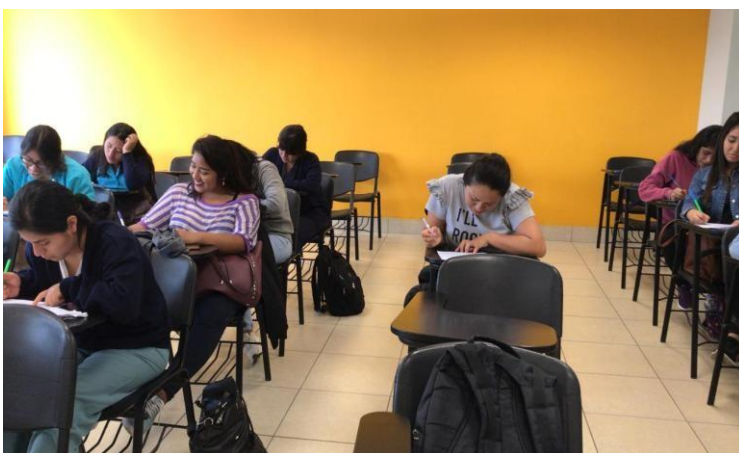
ANEXO N.º 9

FOTOGRAFIAS DURANTE EL PROCESO DE RECOLECCION DE DATOS



Encuestando a los
estudiantes de 4to ciclo

Encuestando a los
estudiantes de 1er ciclo



Encuestando a los
alumnos de 9no ciclo