



La investigación, su esencia y arte.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2023**

Tesis para optar título profesional de Licenciada en Enfermería

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

LI11: SALUD PÚBLICA Y ENTORNO SALUDABLE

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE:

SALUD Y BIENESTAR

CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO OCDE:

3.00.00-CIENCIAS DE LA SALUD

PRESENTADO POR:

Solano Quispe Luz Karina

ORCID <https://orcid.org/0009-0008-6459-3518>


ASESOR:

Dr. Blas Oscar Sanchez Ramos

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1685-0627>

Pampas - Perú

2023

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA	Página 1 de 1
---	---	---------------

ACTA DE SUSTENTACIÓN EN LA MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Expediente N° 03-EPE/2024

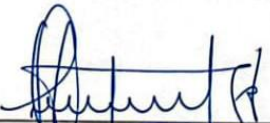


En el auditorium de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, ubicado en el distrito de Ahuaycha, provincia de Tayacaja, región Huancavelica, el día **01 de julio del 2024**, a las **9:00** horas, se reunieron los miembros del jurado calificador designados con la Resolución de Comisión Organizadora N° 285-2023-CO-UNAT para evaluar la defensa de la tesis titulada:

"ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2023"

Presentada por la bachiller **LUZ KARINA, SOLANO QUISPE** y asesorado por el **Dr. Blas Oscar Sánchez Ramos**.

Después de haber calificado el informe final de tesis, escuchada la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas por el Jurado, se le declara APROBADO para optar el Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** con la calificación de 17,3 que corresponde a la condición MUY BUENO

En consecuencia, la sustentante queda en condiciones de recibir el Título Profesional que se indica, de conformidad con las Normas Estutarias y la ley Universitaria en vigencia, vigencia siendo las 10:45 am, del mismo día, mes y año se da por concluida la sustentación, firmando los presentes.

		
Mg. GERMAN INGA HUAYLLANI	Mg. OLIVIA ALARCÓN SOTO	Dr. BLAS OSCAR SÁNCHEZ RAMOS
PRESIDENTE	MIEMBRO	ASESOR

AGRADECIMIENTO

Con profundo aprecio y respeto a mi asesor de tesis Dr. Blas Oscar Sánchez Ramos, por su paciencia, orientación, apoyo moral e incondicional que me permitió hacer posible esta investigación.

A todos los estudiantes de la E.P. Enfermería de la UNAT, quienes de manera voluntaria participaron y contribuyeron a la recolección de información, permitiendo el desarrollo del proyecto.

Finalmente agradezco profundamente a mis padres, hermanas Edith, Maribel y Nélica por su inmenso apoyo incondicional en mi formación profesional, guiándome en mi camino, dándome fuerzas y valentía para afrontar los desafíos y poder sobresalir en las caídas de no quedarme en el intento.

Luz Karina

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, quienes participaron en la realización de la tesis, mil gracias a cada uno de mis compañeros y compañeras.

Luz Karina

INDICE DE CONTENIDO

ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
INDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1 Descripción del problema de investigación.....	12
1.2 Formulación del problema.....	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problemas específicos	14
1.3 Objetivos de investigación	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación.....	16
II. MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes de investigación	17
2.1.1 A nivel internacional.....	17
2.1.2 A nivel nacional	18
2.2 Marco conceptual de las variables de estudio y sus dimensiones	23
2.2.1 Estilos de vida.....	23
2.2.2 Clasificación	24
2.2.3 Dimensiones.....	27
2.2.4 Teorías de enfermería	30

2.3	Definición de términos	31
2.4	Hipótesis de investigación.....	32
2.5	Identificación de la variable de investigación	32
III.	METODOLOGÍA.....	33
3.1	Enfoque y tipo de investigación	33
3.2	Nivel de investigación	33
3.3	Método de investigación	33
3.4	Diseño de investigación.....	33
3.5	Población, muestra y muestreo.....	34
3.5.1	Población.....	34
3.5.2	Muestra	34
3.5.3	Muestreo	35
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.6.1	Técnicas	35
3.6.2	Instrumento	35
3.7	Procedimiento de recolección de datos y técnicas estadísticas de procesamiento ..	36
3.7.1	Procedimiento de recolección de datos.....	36
3.7.2	Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos.....	36
3.8	Operacionalización de variables.....	38
3.9	Aspectos éticos y regulatorios.....	42
IV.	RESULTADOS.....	43
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	50
VII.	RECOMENDACIONES	54
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS.....		61
ANEXO A:	Matriz de consistencia.....	62
ANEXO B:	Instrumento de recolección de datos	67

ANEXO C: Consentimiento informado	73
ANEXO D: Validación del instrumento	74
ANEXO E: Confiabilidad del instrumento	75
ANEXO F: Matriz de base de datos.....	76
ANEXO G: Autorización de ejecución del instrumento de tesis.....	77
ANEXO H: Constancia de conformidad de originalidad.....	78
ANEXO I: Evidencias fotográficas.....	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01: Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	43
Tabla N° 02: Estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.....	44
Tabla N° 03: Estilos de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.....	45
Tabla N° 04: Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	46
Tabla N° 05: Estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	47
Tabla N° 06: Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	48
Tabla N° 07: Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico N° 01: Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	43
Gráfico N° 02: Estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.....	44
Gráfico N° 03: Estilos de vida en la dimensión actividad Físico, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	45
Gráfico N° 04: Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Autónoma de Tayacaja, 2023.	46
Gráfico N° 05: Estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	47
Gráfico N° 06: Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.....	48
Gráfico N°07: Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	49

RESUMEN

Objetivo: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. **Método:** Tipo de investigación básica, nivel de investigación descriptiva, diseño corte transversal, la población está formada por 205 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.; la muestra es censal, vale decir que en el estudio está constituido toda la población, el instrumento cuestionario estilo de vida según la teoría de Nola Pender adaptado por la investigadora Julcamoro B, por una confiabilidad de 0.810 por α -Cronbach y validado por juicio de expertos con 0,0125, cuya técnica es la encuesta. **Resultados:** Se evidenciaron en relación a los estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 63,41% (130) tenía estilos de vida no saludables y el 36,59% (75) tenía estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones de las variables, la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud 72,68% (149), Actividad física 78,05% (160), Nutrición saludable 67,32% (138), Crecimiento espiritual 77,07% (158), Relaciones interpersonales 61,95% (127), Manejo del estrés 69,27% (142). **Conclusión:** Más de la mitad de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida no saludables.

Palabra clave: *Estilo de vida saludable, población saludable, conductas saludables.*

ABSTRACT

Objective: To determine the lifestyles of nursing students at the Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. **Method:** Type of basic research, descriptive research level, cross-sectional design, simple descriptive, the population is made up of 205 nursing students of the Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; the sample is census, that is to say that the study is made up of the entire population, the lifestyle questionnaire instrument according to the theory of Nola Pender adapted by Julcamoro B, with a reliability of 0.810 by α -Cronbach and validated by expert judgment with 0.0125, whose technique is the survey. **Results:** It was evidenced in relation to lifestyles in nursing students of the National Autonomous University of Tayacaja; that 63.41% (130) had unhealthy lifestyles and 36.59% (75) had healthy lifestyles. In relation to the dimensions of the variables, the majority of these presented unhealthy lifestyles; Responsibility in health 72.68% (149), Physical activity 78.05% (160), Healthy nutrition 67.32% (138), Spiritual growth 77.07% (158), Interpersonal relationships 61.95% (127), Stress management 69.27% (142). **Conclusion:** The majority of nursing students have unhealthy lifestyles.

Keyword: *Healthy lifestyle, healthy population, healthy behavior.*

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción del problema de investigación

La vida universitaria es esencial para el desarrollo intelectual del ser humano, puesto que es fundamental para su formación académica y profesional que aun futuro podrá determinar sus condiciones socioeconómicas. Pero esto puede influir sobre sus estilos de vida. Así mismo los jóvenes con hábitos saludables es esencial para el progreso económico, social y político de una población; sin embargo, con el transcurso del tiempo estos se enfrentan a contraer enfermedades no transmisibles que a su vez van causando problemas en su salud y afectar en su rendimiento académico, debido a los hábitos de vida que poseen; generalmente estos van creciendo día a día sin importar, la edad, el género, etnia, condición económica, social y psicológica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) estipula que el modo de vida es una serie de hábitos, rutinas, conductas de modo que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. La cual esto implica a la alimentación, recreación social, realizar ejercicios, trabajo, tiempo de ocio, prevenir enfermedades y la relación con el medio ambiente (1). Sin embargo, en el año 2016 la OMS publicó un informe la cual hace referencia sobre el incremento de enfermedades no transmisibles, que generalmente estos están vinculados con los estilos de vida, de tal modo se ve notablemente en los países con medios y bajos ingresos económicos; provocando un 55% de morbilidad y mortalidad en la población; de modo que el 20% se producen en los países con economía alta; esto se debe a los hábitos de vida no saludable que adopta el mundo, que va dañando sin importar la raza, el sexo (2).

Hoy en día los jóvenes como adolescentes y adultos forman el 20% de la población mundial, el 30% se encuentra en el Caribe y Latinoamérica (3). Así mismo, un estudio sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Colombia informó de que el 61,2% tenía estilos de vida no saludables, como el ingerir alimentos no nutritivos, la falta de ejercicio físico y de tiempo para descansar; sin embargo, el 38,8% tenía un estilo de vida saludable. (4).

Según INEI en el Perú en el 2017, el crecimiento poblacional de 15 a 29 años alcanzo a las 7 millones 869 mil 821 personas, sin embargo, este grupo etario presentan comportamientos diferenciados y conductas inadecuadas debido a la

influencia de la globalización en el mundo, la revolución tecnológica, y el consumismo, generando cambios de estilo de vida y el incremento de enfermedades crónico degenerativas, en consecuencia adquirir enfermedades no transmisibles y otras hábitos de conductas poco saludables lo que conlleva a tener déficit de calidad de vida y no tener buena salud (5). Por otro lado la pandemia de covid 19, ha generado diferentes cambios, donde estudiantes tanto universitarios y la población en general, fueron uno de los más perjudicados, situación que desató ansiedad y cambios de estilo de vida a nivel mundial que se vincula con las emociones, cogniciones y conductas, que si bien no se conoce la causa como un todo, son índices de prevalecer enfermedades no trasmisibles y otros daños a la salud (6). Un estudio hecho sobre estilos de vida en universitarios en Lima muestra que la mayoría tuvo cambios repentinos es sus comportamientos, así como los hábitos, tales en la alimentación, consumo de bebidas alcohólicas y estrés. De modo que en su totalidad, los estudiantes no tienen estilos de vida adecuados, aunque algunos de ellos tendieron a mejorar en un periodo de tiempo (7).

Sin embargo, el estudio realizado sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, campus Jaén reporta que la mayoría de participantes del estudio, el (83,1%), presentan estilo de vida no saludable en alimentación, soporte interpersonal, salud con responsabilidad, actividad física, auto realización y manejo de estrés (8). Es así que los cambios de estilos de vida poco saludable y comportamientos de los jóvenes es muy preocupante, a consecuencia que muchos de ellos viven solos o alejados de su familia por su condición de estudiante situación que les permite tener la libertad de elegir sus hábitos o estilos vida, sin mucha supervisión de la familia y su entorno la cual esto conlleva a tomar decisiones sin control ocasionando incremento de enfermedades no transmisibles.

Del mismo modo en la Facultad de Enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, según una indagación empírica se evidenciaron que en su mayoría los estudiantes, consumen comida rápida como hamburguesas, salchipapas, alimentos procesados, bebidas como gaseosa, a consecuencia de falta de tiempo libre por la dedicación en la parte académica; así mismo los estudiante predisponen a tener hábitos no saludable por la ausencia de lugares dentro de la universidad para realizar actividad física y presentan signos de estrés; algunos

estudiantes refieren asistir a reuniones sociales en la que consumen bebidas nocivas como el alcohol, consumo de tabaco entre otros.

Ante lo mencionado se plantea el siguiente problema.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuáles son los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?

1.3 Objetivos de investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de manejo del estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

1.4 Justificación

En la actualidad el desarrollo tecnológico, la globalización y la modernización influyen en la salud de la población debido a que adoptan estilos de vida no saludables. A esto se suma los estudiantes universitarios ya que son un grupo vulnerable, y muchos de ellos llevan una vida sedentaria, cambios en los hábitos alimenticios; incluso llegan a tener dificultad en el manejo del estrés asociados a la acumulación de tareas y la metodología de los docentes, el escases de tiempo, generando abandono del estudio y alteraciones emocionales; debido a las cargas de responsabilidades que trae consigo en la vida diaria y universitaria y a consecuencia de ello el consumo de hábitos nocivos. Estos cambios son desfavorables ya que estos problemas están ligados a una falta de autocuidado, relacionado directamente al estilo de vida que cada estudiante decide practicar conllevando a tener enfermedades no transmisibles a un futuro.

En esta investigación busca determinar los estilos de vida que practican los estudiantes universitarios con el fin de crear nuevas estrategias y generar programas preventivos y promocionales orientadas a modificar el estilo de vida, y estas permitan mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes; así sean ejemplos para la sociedad y futuros promotores de impartir conocimiento de actitudes saludables al individuo, familia y comunidad.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 A nivel internacional

Endo N., Mayor T., et al., (Colombia, 2021) realizaron una investigación, cuyo objetivo fue identificar los estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución de Educación Superior Terapia respiratoria. Método: Tipo descriptivo de corte transversal, observacional, y una muestra censal constituida por 179 educandos de la universidad Santiago Cali, Colombia, de ciencias de la salud; entre marzo y junio de 2020 se les empleo el cuestionario Fantástico. Los datos fueron procesados en SPSS versión 25. Resultados: Mas del 92% de los participantes son mujeres con edades $22 \pm 2,9$ años; de tal modo con el cuestionario Fantástico el 92% tienen un estilo de vida adecuado y un 5% tiene un estilo de vida algo bajo. Por ende, no se comprobaron discordancias en el puntaje global por sexo (76,1 vs 72,9 $p=0,05$) desarrollo o no de práctica clínica formativa (72,9 vs 75,1 $p=0,13$) y nivel socioeconómico bajo o alto (72,8 vs 75,1 $p=0,10$). Conclusión: Durante el aislamiento por covid 19, un pequeño grupo de los participantes tenía un estilo de vida bajo a pesar por el confinamiento que se dio. Sin embargo las conductas, comportamientos y hábitos de vida se adquiere en la juventud y adolescencia y en algunos casos se da en etapa adulta, es importante que la casa superior deben promover conductas sanos para optimizar la calidad de vida de los alumnos (9).

Zambrano R. y Rivera V., (Colombia, 2020) realizaron una investigación, como objetivo de estudio fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de una Institución de Educación Superior de las carreras tecnológicas del área de la salud. Métodos: Estudio tipo correlacional de corte transversal, se manejó el instrumento validado (CEVJU-R2). Muestreo probabilístico, aleatorio estratificado por programas y semestres, para el análisis de datos usó el SPSS 21.0. Resultados: La muestra presentó una edad promedio 18-21 años (66%); 55% de los estudiantes fueron mujeres; 80% solteros; 61% presentaron un IMC y 28,5% presentó sobrepeso. De las siete dimensiones estimadas, solamente la dimensión de actividad física se halló no saludable y la principal moción para no

practicarla es la pereza con 53,17%. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las prácticas de actividad física ($p=0,02$). Conclusión. El estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud (10).

Suescun S., Sandoval C., et al. (Colombia, 2019) realizaron una investigación, cuyo Objetivo: Fue Identificar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Materiales y métodos. Estudio en 109 estudiantes, donde se aplicó un instrumento sobre hábitos de vida saludables y medidas antropométricas, de las cuales se obtienen medidas de magnitud, tendencia central y asociación. Resultados. El 38.5% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron: edad de 20.75 años, talla de 1.59cm, peso de 56.34kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t2. Los comportamientos frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron estadísticamente significativos: $p=0.019$ para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; $p=0.050$ si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente; $p=0.046$ si ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y $p=0.008$ al dormir entre 7 y 8 horas. Conclusión. Hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable (4).

2.1.2 A nivel nacional

Vara K., (Lima, 2019) realizó una investigación, cuyo objetivo: Fue determinar el estilo de vida según las características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la UNMSM. Método: Estudio descriptivo, enfoque cuantitativo, nivel aplicativo y de corte transversal. El instrumento empleado es el cuestionario que consto 44 ítems de escala tipo Likert y por juicio de expertos fue validado y la técnica utilizado es la encuesta; aplicado 54 estudiantes como muestra. Resultados: Entre las características sociodemográficas de los colaboradores se vio que el 50% son de edades

19-21 años con estilo de vida saludable, son mujeres el 74% presentan estilo de vida saludable, de igual modo el 61% son de la costa, fueron solteros el 100%, de todos modos, el 89% solo muestran estilo de vida saludable ya que se ocupan únicamente a aprender, el 40% vive con sus hermanos y padres y poseen estilo de vida saludable. En cuanto al estilo de vida, en general se ha establecido que el 89% de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable; con respecto a las dimensiones tienen estilo de vida saludables como hábitos alimenticios, descanso y sueño, tiempo libre, consumo de tabaco y alcohol 83%, 52%, 50%, 100% a excepción de la dimensión actividad física. Conclusiones: Entonces los estudiantes llevan un estilo de vida saludable en su mayoría. Asimismo resultados similares se encontraron saludables en dimensiones tales como sueño y descanso, hábitos alimenticios tiempo libre, consumo de tabaco y alcohol, pero la dimensión actividad física resultó no Saludable (11).

Quispe Y., (Lima, 2019) realizó una investigación, como objetivo: Fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017. Método: Estudio tipo descriptivo, observacional, cuantitativo, no experimental. Se utilizó la encuesta y perfil de estilo de vida (PEPS-I) como instrumento. La población estaba formada por 497 estudiantes de enfermería del I al X ciclo, se usó una muestra aleatoria de 217 partícipes. Resultados: En su mayoría los estudiantes llevan un estilo de vida saludable con un 71% y 29% estilo de vida no saludable. Resultados similares se encontraron saludables en las dimensiones, relaciones interpersonales 81.1%, crecimiento espiritual 94.9% y nutrición 54.4%. En cuanto a las dimensiones con altas proporciones de estilos de vida no saludable son: actividad física (73.7%), responsabilidad en salud (65.9%) y manejo del estrés (62.2%). Conclusiones: Los estudiantes de enfermería llevan un estilo de vida saludable. Las dimensiones que más prevalecieron son: crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición ya que mostraron resultados saludables. Las dimensiones no saludables son: responsabilidad en salud, manejo del estrés y actividad física (12).

Julcamoro B., (Lima, 2018) realizó una investigación, como objetivo de estudio fue determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en

los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Método: Es enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 203 estudiantes de enfermería del primer al quinto año. Se manejó la encuesta como técnica, y el instrumento (HPLP II) de Nola Pender, aunque se ha modificado algunas preguntas, quedando con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones aplicado a 116 estudiantes. El instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0,0125$ ($P<0,05$) y confiabilidad a través del alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha>0,7$). Resultados: de los 116 (100%) estudiantes de enfermería, el 54% (63) tenía un estilo de vida poco saludables y el 46% (53) tiene estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones, la mayoría presenta estilos de vida no saludables, al igual que, en responsabilidad en salud con 51% (59), actividad física con 51% (59), nutrición saludable con 58% (67), crecimiento espiritual con 51% (59) y manejo del estrés con 54% (63). A excepción de la dimensión relaciones interpersonales que indica un estilo de vida saludable con 52% (60). Conclusiones: En su mayoría de estudiantes de enfermería de primero a quinto año de estudio presentan un estilo de vida no saludable. Según la dimensión de estudio, tanto en actividad física, responsabilidad en salud, nutrición saludable, manejo del estrés y crecimiento espiritual se puede ver que en su mayoría los estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludable. Por otro lado, una minoría de porcentaje se encontró de estudiantes que poseen un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales (13).

Uriarte Y. y Vargas A., (Lima, 2018) realizaron una investigación cuyo Objetivo: Fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Método: tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Conformada por una población de 4394 estudiantes con una muestra de 188, por razones de seguridad se completó a 194 alumnos debido a una posibilidad de pérdida. Se usó la fórmula para proporciones (población infinita). El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado, Resultados: El 51% (99) de los estudiantes de Norbert Wiener de ciencias de la salud mostraron un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Sin embargo,

en la dimensión alimentación, se evidencio que el 52.6% (102) posee un estilo de vida saludable y el 47.4% (92) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65) se evidencio un estilo de vida saludable y el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, se vio el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89) un estilo de vida saludable. Conclusión: en los estudiantes de la Universidad Norbert Wiener de Ciencias de la Salud poseen los estilos de vida no saludable (14).

Barranza J., (Lima, 2018) realizo una investigación cuyo Objetivo: Fue determinar los estilos de vida de los estudiantes enfermería de una universidad pública. Metodología: enfoque cuantitativo, descriptivo, corte transversal y tipo observacional. La población constituida por 293 estudiantes de Enfermería de la UNMSM, una muestra que estuvo conformada de 166 estudiantes, se manejó como instrumento, cuestionario de perfil de estilo de vida, con escala tipo Likert con 46 preguntas. Resultados: de 166 (100%) estudiantes de enfermería, el 99 (59.6%) presentan estilos de vida saludable y 67 (40.4%) mantienen estilos de vida no saludable. En cuanto a las dimensiones como el crecimiento espiritual 142 (85.5%), relaciones Interpersonales 121 (72.9%) y Nutrición 86 (51.8%) mantienen estilos saludables. sin embargo, las dimensiones que muestran estilos de vida no saludables en actividad física 134 (80.7%), salud con responsabilidad 107 (64.5%) y gestión de tensiones 90 (54.2%) Conclusiones: La mayoría los estudiantes de enfermería de la UNMSM mantiene un estilo de vida saludable, según dimensiones, en crecimiento espiritual en su totalidad mantiene un estilos de vida saludable debido a que muchos de ellas se auto conocen así misma; en relaciones interpersonales la mayoría tiene un estilo de vida saludable ya que mantiene conductas positivas dentro de una comunidad y en nutrición en su mayoría de estudiantes presentan un estilo de vida saludable ya que en algunas veces evitan consumir alimentos azucarados. Sin embargo, en las dimensiones actividad física en su totalidad presentan estilo de vida no sana de modo que no cumplen con hacer ejercicios de 20 minutos en el día, en responsabilidad en salud presenta estilo de vida no saludable ya que muchos de los estudiantes no buscan información, incluso no asisten a centro médico para

su cuidado de salud, por último en Gestión de Tensiones la mayor parte presenta un estilo de vida no saludable ya que algunas no practican prácticas de relajación y no duermen las horas completas (15).

Montenegro M. y Flores B., (Lambayeque, 2022) hicieron una investigación cuyo objetivo: Fue determinar los estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022. Método: tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, diseño no experimental, constituida por 230 estudiantes, una muestra de 34 estudiantes, que cumplieron criterios de inclusión y el muestreo no probabilístico. Los datos se obtuvieron a través de la entrevista y se utilizó como instrumento el cuestionario de Julcamoro B, con una confiabilidad de 0,810 y validada por expertos con el 0.0125, además se aplicó los principios bioéticos. Resultados: el 71% cuentan con una vida saludable, el 29% no saludable. Su proporción de estilos de vida saludable es muy alta en cuanto a la nutrición 76%, crecimiento espiritual 94%, relaciones interpersonales 71% y las dimensiones con proporciones más bajas son: responsabilidad en Salud 74%, actividad Física 53%, manejo del Estrés 56%. Conclusiones: Los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludables y no saludables, lo que significa que los conocimientos que adquiridos en la preparación de los futuros enfermeros fueron aplicados en su vida cotidiana, centrándose en la provecho de habilidades en la profesión, por lo que suscitar un estilo de vida saludable se considera importante mejorar el calidad de vida de los estudiantes de enfermería (16).

Lloclla M. y Velásquez G., (Lima, 2022) “realizaron una investigación cuyo Objetivo: Fue determinar el estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una universidad privada de Lima Este 2022. Métodos: descriptivo y de corte transversal, tipo cuantitativo, diseño no experimental, formado por 120 estudiantes. Considerada la técnica como la encuesta y la aplicación del instrumento “HPLP-II”, que está conformad por 52 ítems agrupados en 6 subescalas. Resultados: El estilo de vida que más prevaleció fue el regularmente saludable con 99 (82,5%), seguido de no saludable con 18 (15%), y saludable con 3 (2,5%) en los estudiantes del 1 año enfermería de universidad de Lima Este 2022. En cuanto a los resultados de las dimensiones se evidenciaron que en su mayoría tienen estilos de vida

regularmente saludable en la responsabilidad en salud 67 (55,8%), nutrición 92 (76,7%), crecimiento espiritual 103 (85,8%), relaciones interpersonales 87 (72,5%) y manejo del estrés 61 (50,8%) participantes, a excepción en la dimensión física, donde prevaleció un estilo de vida no saludable en 101 (84,2%) participantes. Conclusiones: Los estilos de vida de los estudiantes del primer año de enfermería prevaleció el regularmente saludable, seguido del no saludable y saludable. En las dimensiones, nutrición, la responsabilidad en salud, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y manejo del estrés prevalecieron un nivel regularmente saludable seguido del no saludable y saludable, exento en el caso de la actividad física, donde prevaleció un nivel no saludable seguido del regularmente saludable y saludable (17).

2.2 Marco conceptual de las variables de estudio y sus dimensiones

2.2.1 Estilos de vida

Con el pasar del tiempo los estilos de vida se van generalizando, que se entiende como el modo y manera de vivir de la persona, la cual se basa en su comportamiento, sus costumbres, creencias, también hace referencia a la vivienda, lo urbano, la relación social y ambiente. En general, algunas ramas de la ciencia utilizan el término en un sentido más concreto. Por ejemplo, en el área de epidemiología tanto en la sociología, lo define como conjunto de actitudes que desarrolla el individuo o un grupo poblacional, que a veces son saludables y otras perjudiciales para nuestra salud; así mismo es una manera de vida que refleja las actitudes para alcanzar su desarrollo personal (18).

Los estilos de vida son formas de manifestarse y el arte de vivir, en que los individuos integran individualmente en la sociedad que les rodea, que incluye rutinas de alimentación, higiene personal, ocio, la socialización con el mundo exterior, sexualidad, vida relacional y de familia. En el cual esto se relaciona con el bienestar físico y mental de la persona, así mismo, muestra a la forma personal en que el individuo se realiza como ser social en condiciones particulares y concretas. Por otro lado los estilos de vida pueden ser saludables o dañinas para la salud y guardan una relación con

los hábitos, conductas y la manera de vida del individuo y su grupo social (19).

Según la (OMS), define el estilo de vida que es la forma o modo de vida que se basa en modelos de comportamiento del individuo, determinados por la interacción e interrelación entre las características interpersonales y las relaciones sociales ambientales; tanto las condiciones socioeconómicas, la salud de las personas. Estos modelos son desarrollados y utilizados por el grupo como mecanismos para afrontar los problemas de vida diaria. Hoy en día los estilos de vida de una persona incluyen el comportamiento específico que mide el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo, que estas están desarrolladas durante su proceso de socialización (18).

Dentro de los estilos de vida abarcan una serie de dimensiones ligados a varios problemas importantes para la salud, tales como responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Así mismo estos al mantenerse en un estado óptimo, garantizan el desarrollo integral del ser humano sea homeostático (20).

2.2.2 Clasificación

2.2.2.1 Estilos de vida saludable

- Son aquellos hábitos sanos basados en los comportamientos e interacciones de la persona o grupos de una comunidad de forma individualizada. Estos comportamientos son basados por las características personales y socioculturales. Así mismo tener una conducta saludable permite prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, conservar la paz interior y mantener la salud física, mental para mejorar la formación de hábitos de salud personal y así mejorar la calidad de vida. Entre ellas tenemos (21).
- Realizar actividad física
Son movimientos corporales que aumentan el gasto energético como resultado de acción muscular voluntaria es decir que da lugar a un consumo de energía y quemar calorías. Así mismo

esto corresponde al concepto de realizar la actividad física. Sin embargo, esto es favorable para el mantenimiento, progreso de la salud y optimizar el nivel de vida a fin de prevenir distintas enfermedades crónicas no transmisibles (11).

- Alimentación saludable

Son alimentos que proporciona a cada persona todas las nutrientes fundamentales que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo. Esto se va dar mediante un el consumo de alimentos nutritivos y variados tales como vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos; así mismo debemos evitar ingerir comidas no nutritivas para garantizar un adecuado estado de salud física y psicológica y minimizar el riesgo de enfermedades (22).

- Sexo seguro

Hablar de sexo seguro alude a usar métodos anticonceptivos como el condón o métodos de barrera con el fin de reducir el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados (23).

- Eludir el consumo de tabaco y alcohol

En la mayor parte del mundo estas sustancias causan problemas laborales, sociales y de salud en la sociedad, cabe recordar que estas drogas alteran el cerebro ya que contiene nicotina, sin embargo, estas pueden causar adicciones y otros problemas graves para la salud como prevalecer patologías del sistema respiratorio, enfermedades cerebrovasculares etc. Detectar a tiempo el abuso temprano de drogas y alcohol, ayudan a reducir riesgos de adicción y patologías (24).

- Tiempo libre

Es aquel periodo que está conformado por las actividades de realización, recreación, diversión que satisfagan necesidades personales sin embargo esto está relacionado por la libre elección de acciones según preferencias de cada persona o grupo poblacional (25)

- Socialización

Es un proceso intacto de heredar y difusión de normas, costumbres e ideologías, que proporciona al individuo habilidades y hábitos necesarios para participar dentro de su propia sociedad. Generalmente la socialización es el medio por el cual se logran la continuidad social y cultural (26).

- Responsabilidad en salud

Implica el autocuidado y la responsabilidad de uno mismo; con el fin de que el individuo cuide su salud y bienestar. Así mismo implica la autoeducación en salud, la rutina de educarse y buscar ayuda sanitaria de atención de salud (27).

2.2.2.2 Estilos de vida no saludable

Se caracteriza por las prácticas que los individuos adquieren en contra de su salud y hacia su calidad de vida. Generalmente esto conduce al déficit de su aspecto físico, psicológico, biológico, social, y de su integridad personal del individuo, afectando su salud y a prevalecer enfermedades no transmisibles (28). Entre ellas tenemos:

- Sedentarismo

El sedentarismo es la ausencia o alejamiento de hacer ejercicio físico. Esta conducta es propia del modo de vivir de la persona dentro de una sociedad; sin embargo, el ser humano es sedentario cuando su gasto semanal en actividad física no debe superar las 2000 calorías (29).

- Violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar es cualquier omisión que cause daño psicológico o físico, incluyendo la amenaza o coacción graves en reiteradas veces, así como la violencia sexual, por algún miembro de la familia y este se produce entre cónyuges, convivientes, ex cónyuges, ex convivientes, independientemente que convivan o no al momento de producirse la violencia (30).

- Malos hábitos alimenticios

El comer comidas rápidas en la calle o fuera de casa, el pasar demasiado tiempo sin comer frecuentemente, conlleva a los malos hábitos alimentarios; al paso del tiempo estos relacionan con enfermedades no transmisibles de alta mortalidad y prevalencia que afecta a la salud del individuo (31).

- Exposición al estrés

El estrés es un estado de preocupación y tensión, ya que se trata de una respuesta natural a episodios repentinos o amenazas. Generalmente pequeños episodios de estrés pueden ser positivo y conllevar al incremento de debilidad del sujeto a prevalecer algún tipo de enfermedad cardiovascular (32).

- Dificultad para conciliar el sueño

Generalmente esto sucede por un acontecimiento traumático, ocasionando que el individuo no pueda descansar las horas completas en consecuencia predispone a la prevalencia de alteraciones nerviosas y que al individuo le dificulta desarrollar actividades diarias adecuadamente (33).

- Consumo excesivo del alcohol

El consumo de alcohol no controlado, puede llevar al desorden por abuso de alcohol las famosas adicciones, la cual esto se define como un trastorno neuropsiquiátrico crónico y recurrente; la cual se caracteriza por la incapacidad de controlar su ingesta (34).

2.2.3 Dimensiones

Permiten comprobar los estilos de vida si son o no saludables y son las siguientes:

- Responsabilidad en salud

Significa elegir, optar sobre alternativas saludables que favorecen a nuestra salud. Generalmente una un ser humano responsable persiste, con su motivación de ser consecuente con sus hechos y doctrinas. Por lo tanto, la salud tanto la responsabilidad individual deriva lo siguiente: Cada uno de nosotras puede determinar la eficacia de nuestra salud

debido a los buenos hábitos personales de vida que tenemos; sin embargo, caso contrario un hábito inadecuado va afectando a nuestra salud a su vez es el factor principal para prevalecer enfermedades (27). El estado de salud de cada persona involucra una actitud responsable de uno mismo; ya que cada individuo es responsable de educarse, capacitarse sobre temas de salud y estar atentos sobre ello; por lo menos acudiendo a un profesional de salud capacitado; con el fin de identificar los problemas y riesgos para su salud y mejorar los estilos de vida saludable. La mayoría de estos dependerá de la decisión que tomen y el comportamiento que posee cada individuo para mejorar su salud (27).

- Actividad física

Hace mención al movimiento causado por el cuerpo por parte del músculo del sistema esquelético, tales; como realizar actividades como (el trabajo, tareas del hogar, las actividades de reposo o tiempo libre y el transporte), esto consiste en repetir los movimientos de manera programada, ordenada y secuencial para producir consumo de energía de acuerdo a cada actividad que realiza el individuo, lo cual tiene como propósito de mantener y mejorar alguno de las unidades de la aptitud física. Generalmente un estilo de vida saludable no solo implica los ejercicios programados o actividades cotidianas, sino hábitos que ayuden a evadir el sedentarismo. Para ello hay que tener como objetivo disminuir el uso de vehículos motorizados, horas de televisión y conductas sedentarias. La caminata activa es una elección personal que ayude a enriquecer la práctica de la actividad física. Por eso se hace una reflexión los estudiantes deben de participar en ejercicios, planteando diversas estrategias que se podrán realizar conjuntamente con las actividades culturales, recreativas y cotidianas que ayude a tener un buen desarrollo de su salud. Optimizar la calidad de vida y generando buenos hábitos que ayuden al desarrollo de los estudiantes (31).

- Nutrición saludable

La nutrición es definida como una serie de alimentación variada, equilibrada y saludable que determina características diferentes de acuerdo a la etapa de vida, nivel socioeconómico, género y necesidades.

La nutrición saludable tiene que ser proporcionada por los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo, una buena conservación, sin embargo, esto ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. Actualmente los cambios dentro de la globalización y las políticas mundiales han cambiado los hábitos de alimentación. Lo que conlleva a que algunas personas no tienen conocimiento sobre la nutrición saludable, y no tienen noción de las proporciones de los alimentos que deben de consumir en su menú del día (35).

- Crecimiento espiritual

El crecimiento espiritual está relacionado con el desarrollo de los recursos internos para estar en armonía con uno mismo y con el universo, es decir este se concentra en el incremento de nuestro bienestar para encontrar paz interior con el fin de tener calma internamente. Generalmente la espiritualidad es una fuerza vital para hallar el propósito y el sentido amplio en nuestras vidas; ya que esto nos facilita a interactuar con nuestra conciencia, nuestra conducta y nos brinda tranquilidad, realización y sentido de vida. Así mismo los religiosos, como la humanidad gozan de la espiritualidad ya que esto se relaciona con el incremento de nuestro bienestar para encontrar paz, sin embargo, es un complemento muy importante para nuestra salud para lograr el bienestar personal y emocional (36).

- Relaciones interpersonales

Es la relación recíproca con las personas que te rodean (la familia, amigos, pareja). El proceso de comunicación es el punto clave y fundamental de las relaciones interpersonales que son bandadas en sentimientos, emociones, interés, actividades sociales, interacciones, y colaboraciones en el hogar, estos están reguladas por normativas, leyes e instituciones que rigen el afecto a las personas de manera íntegra. Se ha relacionado con el entorno de acuerdo a los vínculos sociales que se construyó. La familia es causante del aprendizaje de la comunicación, de acuerdo al ambiente que se haya vivido, ya sea un dialogo pacifico o violento. Con amigos, son un grupo singular podemos expresarnos

libremente por que se ah generada confianza y se haya construido vínculos fuertes. El dialogo de pareja es más compleja y tiene intereses personales vinculados, lasos bien establecidos de manera efectiva y correcta (12).

- Manejo del estrés

Es un proceso del cual la persona maneja las demandas de la relación individuo y evalúa su ambiente, su entorno con el fin de detectar sus factores estresantes y emociones que los genera; sin embargo, si esto no sucede influye directamente a la calidad de vida. Así mismo esto se va relacionando con el malestar físico y enfermedades como los problemas musculares de la piel, digestivos, dolores de cabeza insomnios. Sin embargo, esto no ayuda a vivir en paz, no produce tranquilidad, ni alegría. Generalmente esto afecta a la gente de nuestro entorno. Por eso es necesario tener actividades recreativas que ayuden al cambio de ánimo positivo para tener una mejor relación y manejar un buen comportamiento personal adecuado (37).

2.2.4 Teorías de enfermería

- El modelo de promoción de la salud de Nola Pender

Nola Pender, es una enfermera, la cual desarrollo el modelo de promoción de la salud más conocido como (MPS); donde explica las peculiaridades y rutinas individuales, así como los conocimientos y las influencias conductuales que llevan al sujeto a adoptar comportamientos de salud, así mismo habla del autocuidado y la forma adecuada de mantener nuestro entorno. Sin embargo, la autora se basa en evidencias que vio dentro de una sociedad, que el ser humano tiene la libertad de determinar, manejar, adoptar y tomar sus propias decisiones sobre su cuidado su salud (38).

En el modelo pender nos habla de dos teorías muy importantes. La primera se refiere a la importancia de los cambios de conducta en los procesos de aprendizaje de la persona que básicamente están relacionados a los factores psicológicos en cual estos influyen en su comportamiento. Sin embargo, para que esto no suceda Pender señala cuatro requerimientos: motivación, atención, retención y reproducción

esto con la intención de lograr resultados diferentes de la conducta. La segunda teoría, afirma que es una conducta racional, la cual es un componente sustancial para el beneficio de los objetivos. Este componente crea una intención clara, definida y concreta de comportamientos voluntarios con el fin de lograr objetivos y metas claras (38).

- Teoría de Dorothea Orem

Dorothea Orem, es una de las representantes de nuestra profesión, elaboro la teoría del autocuidado el cual enuncia las prácticas de actividades diarias que realiza el individuo día a día dentro de su entorno y a tomar decisiones de uno mismo con el objetivo de conservar la vida, la salud, el bienestar y mantener el autocuidado es decir es la responsabilidad de cada individual para mantener y cuidar su propia salud. Caso contrario si un individuo no toma buenas decisiones en su día a día, no hay acciones y/o actividades surge el déficit de autocuidado en cual afecta a su propio desarrollo y su salud (39).

Así mismo elabora la teoría de déficit del autocuidado el cual manifiesta la correlación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de autocuidado de las propiedades humanas, es decir un usuario hospitalizado necesita ciertos cuidados las cuales el enfermero debe de realizar ciertas acciones para cubrir ciertas necesidades. Caso contrario si esto no sucede se produce un déficit de autocuidado (40).

Ambas teorías nos sustentan con el principal problema que se está tratando en esta investigación, con el fin de lograr mejor información de los estudiantes para el correcto bienestar, responsabilidad sobre su estado de salud y el buen autocuidado sobre vida.

2.3 Definición de términos

- Estudiante universitario:

Ser estudiante universitario implica uno de los retos más importantes a nivel social y personal. Generalmente al ingresar a la universidad es un proceso, e involucra cambios que requieren adaptación y transformación; así mismo es una oportunidad, la cual se va aprendiendo y adquiriendo conocimientos de forma gradual. Sin embargo, en las casas superiores nadie recibe a los estudiantes

universitarios de un día para el otro; si no que es un proceso relativamente que lleva su tiempo (41).

- Estilos de vida:

Son los comportamientos que los seres humanos desarrollan y adoptan de manera libre, estos se pueden modificar bien sea para evitarlos o para reforzarlos; en el caso particular del estilo de vida, dichos comportamientos tienen efectos positivos o nocivos sobre la salud (42).

- Universidad:

La universidad es una institución académica por el cual todos sus miembros llevan a cabo sus estudios y comunican sus aprendizajes intelectualmente. Formando individuos en la investigación y la capacidad de resolución de problemas. Así mismo tiene el reconocimiento y la autoridad para certificar el nivel de profesional de sus egresados por medio de la emisión de título (43).

2.4 Hipótesis de investigación

Esta investigación no presenta hipótesis

2.5 Identificación de la variable de investigación

Variable de estudio: Estilos de vida

III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque y tipo de investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo porque permitió medir los resultados en porcentajes (44). Así mismo el estudio de investigación es de tipo básica, ya que genera nuevos conocimientos a través de la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos y hechos observables, también sirven de base teórica para otros tipos de investigaciones (45).

3.2 Nivel de investigación

La investigación corresponde al nivel descriptivo porque se describió la variable estilos de vida en estudiantes de enfermería sin alterar la variable de su estado natural (44).

3.3 Método de investigación

Método general: Método científico se entiende como un conjunto de procedimientos para entender la condición en la que se plantea los problemas científicos donde acontecen los hechos específicos, así mismo este elabora conclusiones generales a partir de enunciados observacionales particulares y parte de lo particular a lo general (46).

Método específico de nuestra investigación es el método inductivo–deductivo. Inductivo; porque se partió de lo específico a lo general; vale decir, que primero va describir cada uno de los fenómenos para luego arribar a una conclusión. Deductivo; porque se inicia al analizar los resultados de la aplicación del instrumento de recolección de datos, finalmente hacer conclusiones específico (46).

3.4 Diseño de investigación

La investigación adoptó el diseño no experimental, transversal, descriptivo simple porque se recopilan datos en un solo momento específico de tiempo, así mismo se basa en la descripción de la variable sin realizar ningún tipo de alteración (46).

O → X₁

Donde:

O = Muestra (estudiantes de enfermería)

X₁ = La medición de la variable estilos de vida

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

La población está conformada por los estudiantes de II, IV, VI, VIII y X ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, haciendo un total de 205 estudiantes, divididos entre 35 varones y 170 mujeres según lista de matriculados.

Tabla 1: Estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estudiantes de enfermería de la universidad	
Nacional Autónoma de Tayacaja	N°2023-II
Estudiantes de Enfermería del II ciclo	46
Estudiantes de Enfermería del IV ciclo	50
Estudiantes de Enfermería del VI ciclo	43
Estudiantes de Enfermería del VIII ciclo	40
Estudiantes de Enfermería del X ciclo	26
TOTAL	205

Fuente: Estudiantes de enfermería matriculados en el SISACAD del Semestre 2023-II.

3.5.2 Muestra

La muestra fue censal, vale decir que está constituido en el estudio toda la población.

- Criterios de inclusión
 - Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja inscritos y encontrados en el semestre regular 2023-II.
 - Los estudiantes de enfermería de ambos sexos de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, que deseen participar en el estudio.
 - Estudiantes que han firmado el consentimiento informado.
- Criterios de exclusión
 - Aquellos estudiantes matriculados en el 2023-II pero que en la actualidad ya dejaron de asistir a las clases.
 - Estudiantes de enfermería que no desean participar o no firmen el consentimiento informado.

-Los cuestionarios que no están rellenos al 100% de las preguntas.

3.5.3 Muestreo

No aplica porque es una muestra censal

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1 Técnicas

La técnica que se usó en la recolección de datos fue la encuesta, ya que se invitó a los estudiantes a responder las preguntas del cuestionario sobre los estilos de vida; la encuesta es una técnica para recopilar información donde se relaciona íntimamente con la entrevista y el cuestionario, caracterizado por recoger información por escrito, por lo tanto, el investigador debe de preparar y planificar el cuestionario y el informante deberá contestar por escrito. Según el tipo de encuesta es cerrada ya que son restringidas y estructuradas (47).

3.6.2 Instrumento

El instrumento que se empleó, es el cuestionario estilos de vida según la teoría de Nola Pender adaptado por la investigadora Julcamoro B, que cuenta con una instrucción, datos generales y específicos según variable de estudio, (ver anexo B).

En los datos generales están establecidos por las características sociodemográficas los cuales incluyen:

- Características sociales: Año de estudio y con quien viven. (2 ítems)
- Características demográficas.: Edad, sexo, procedencia. (3 ítems)

En los datos específicos hacen mención a los estilos de vida que está compuesto por 36 ítems y abarca las siguientes dimensiones: Responsabilidad en salud (6); dimensión actividad física (4); dimensión nutrición (5); crecimiento espiritual (11); dimensión relaciones interpersonales (5) y dimensión manejo del estrés (5): Cuya evaluación se realiza con una escala tipo Likert de 4 valores categoriales Nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3), Rutinariamente (4). Duración: tiene una duración de 30 minutos.

3.7 Procedimiento de recolección de datos y técnicas estadísticas de procesamiento

3.7.1 Procedimiento de recolección de datos

- Primero: Se solicitó al departamento de Gestión Académica para obtener una exacta cantidad de estudiantes de enfermería según lista de matriculados en el año 2023-II.
- Segundo: A partir del dato obtenido, se realizó los encargos solicitados con la coordinadora de enfermería, para que nos conceda el permiso oportuno para ejecutar el proyecto.
- Tercero: Se coordinó sobre los horarios con los diferentes ciclos de enfermería para el respectivo llenado del cuestionario.
- Cuarto: Se solicitó la autorización a los estudiantes para su participación del proyecto de investigación mediante el consentimiento informado a fin de que no transgreda los derechos de las estudiantes.
- Quinto: Se aplicó la encuesta de manera presencial.

3.7.2 Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos

La técnica que se manejó en el procesamiento de datos fue la estadística descriptiva. Los registros u observaciones fueron efectuados y proporcionados a una serie de datos que necesariamente deberán ser ordenados y presentados de una manera inteligible, teniendo en consideración el siguiente proceso:

- Se ponderó el total de cuestionarios que estuvieron correctamente rellenos por parte de las estudiantes de enfermería.
- Una vez cuantificado, del total de instrumentos aplicados se obtuvo en la base de datos en el programa Microsoft Office-Excel 2016 y en el paquete estadístico de IBM SPSS Statistics para Windows Vers.24.0.
- Para el análisis estadístico se realizó la respectiva codificación y tabulación en Microsoft Office-Excel 2016 y en el paquete estadístico de IBM SPSS Statistics para Windows Vers.24.0., a través de ello se realizó un análisis.
- Para el análisis de datos se usaron métodos cuantitativos y estadística descriptiva la cual se manejaron tablas de doble entrada con distribución

de frecuencias porcentuales y absolutas. Así mismo se emplearon gráficos.

3.8 Operacionalización de variables

TITULO	ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2023.				
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS/PREGUNTAS ORIENTADORAS	ESCALA
ESTILOS DE VIDA	Es la forma o habito de vida en que el individuo interactúa individualmente con el medio ambiente que le rodea.	Búsqueda de los aspectos o situaciones nutricionales, personales, sociales de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja sobre los estilos de vida,	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Asistes al control médico una vez al año.	Escala de Likert 1: Nunca 2: A veces 3: Frecuentemente 4: Rutinariamente
				Conoces el nivel de colesterol que hay en la sangre.	
				Lees revistas o folletos sobre cuidar la salud.	
				Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	
				Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	
				Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	
			ACTIVIDAD FISICA	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	

		mediante el cuestionario.		<p>Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training)</p> <p>Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.</p> <p>Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte</p>	
			NUTRICIÓN	<p>Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.</p> <p>Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos</p> <p>Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.</p> <p>Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.</p> <p>Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes</p>	
				<p>Te quieres a ti misma (o)</p> <p>Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida</p>	

			<p>CRECIMIENTO ESPIRITUAL</p> <p>Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.</p> <p>Te sientes feliz y contenta (o)</p> <p>Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales</p> <p>Te proyectas hacia el futuro.</p> <p>Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida</p> <p>Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante</p> <p>Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.</p> <p>Eres realista con las metas que te propones</p> <p>Crees que tu vida tiene un propósito.</p>	
			<p>RELACIONES INTERPERSONALES</p> <p>Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.</p> <p>Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos</p> <p>Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción</p>	

				En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	
				Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papas, familiares, profesores y amigos).	
			MANEJO DEL ESTRES	Tomas tiempo cada día para relajarte.	
				Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	
				Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	
				Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	
				Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	

3.9 Aspectos éticos y regulatorios

Basándonos en el informe, Belmont Report se consideraron los tres principios éticos primordiales: beneficencia, respeto a la dignidad humana y justicia (48).

- Principio de Beneficencia: Se evito infligir daños psicológicos a los sujetos (Estudiantes), realizando con suma cuidado la formulación de preguntas con el propósito de no exponerlas a situaciones para las que no han sido preparadas.
- Principio de respeto a la dignidad humana: En todo momento se tuvo respeto a los participantes, principalmente por su autonomía como principio inherente a todo ser humano; para ello los participantes firmaron previamente el consentimiento informado. La encuesta se aplicó en horas de descanso de estudiantes de Enfermería del II, IV, VI, VIII y X ciclo tratando de no inferir con horas académicas, en un tiempo estimado de 30 minutos; además, no se revelará la identidad de los participantes y posteriormente se les hará conocer los resultados del estudio.
- Principio de justicia: En todo momento se brindó un trato justo y equitativo a los participantes. La información obtenida durante el estudio se conservó en la más estricta confidencialidad, lo cual se podrá lograrse a través del anonimato. Así mismo las encuestas serán almacenadas por el investigador solo para fines de investigación.

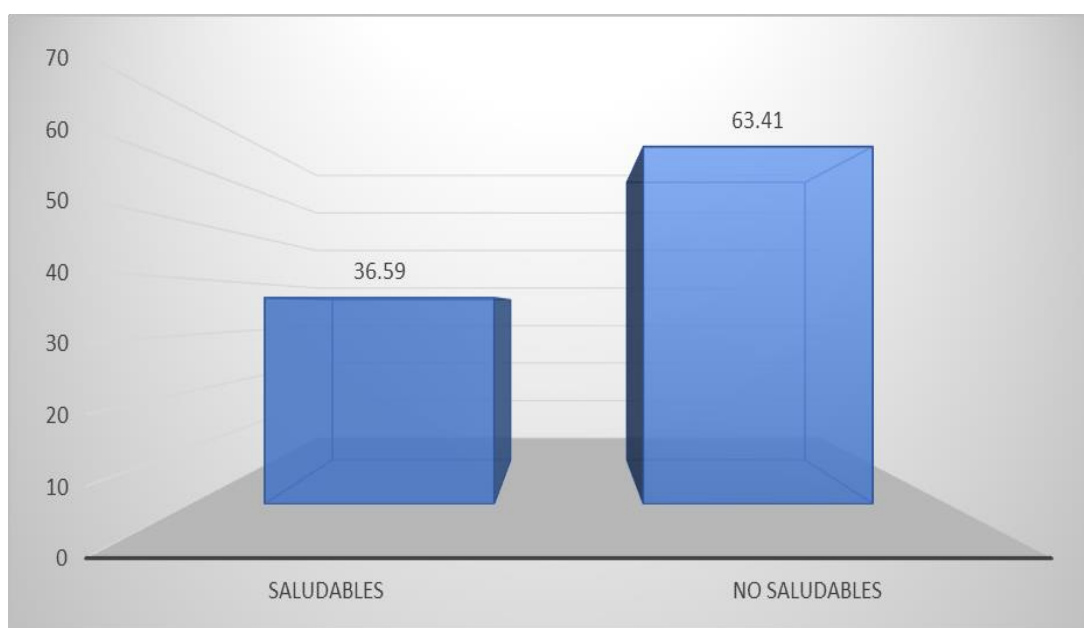
IV. RESULTADOS

Tabla N° 01: Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilos de vida en los estudiantes de enfermería		
	fi	f%
Saludables	75	36.59
No saludables	130	63.41
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 01: Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 01

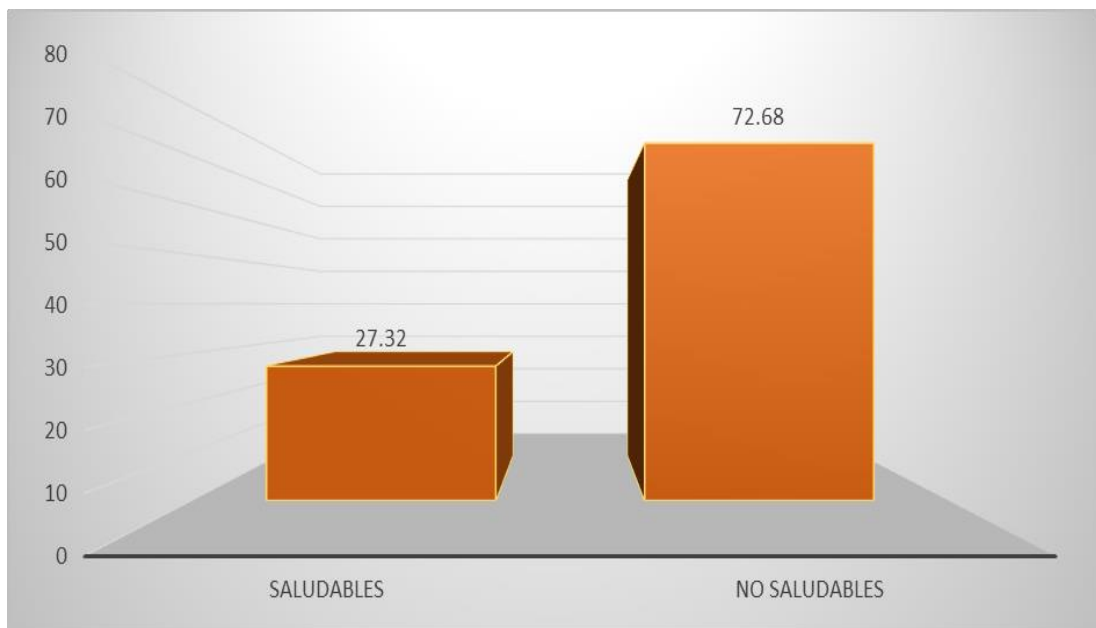
En la tabla y gráfico N° 01; Se evidencio el 63,41% (130) tienen estilos de vida no saludables y el 36,59% (75) estilos de vida saludables, por ende, implica que la mayor parte de los estudiantes de enfermería presentaron estilos de vida no saludables.

Tabla N° 02: Estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería	fi	f%
Saludables	56	27.32
No saludables	149	72.68
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 02: Estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 02

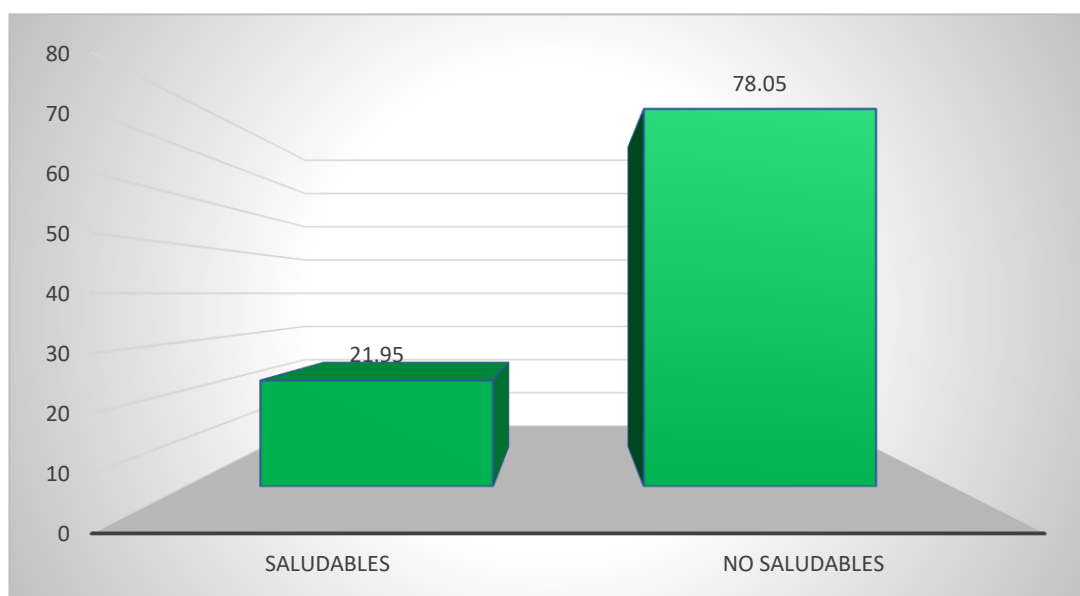
En la tabla y gráfico N° 02; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; el 72.68% (149) presentaron estilos de vida no saludable y 27.32% (56) estilos de vida saludable; por lo tanto, implica que en su mayoría de estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludable en la dimensión responsabilidad en salud.

Tabla N° 03: Estilos de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023

Estilo de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de enfermería	Fi	f%
Saludables	45	21.95
No saludables	160	78.05
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 03: Estilos de vida en la dimensión actividad Físico, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 03

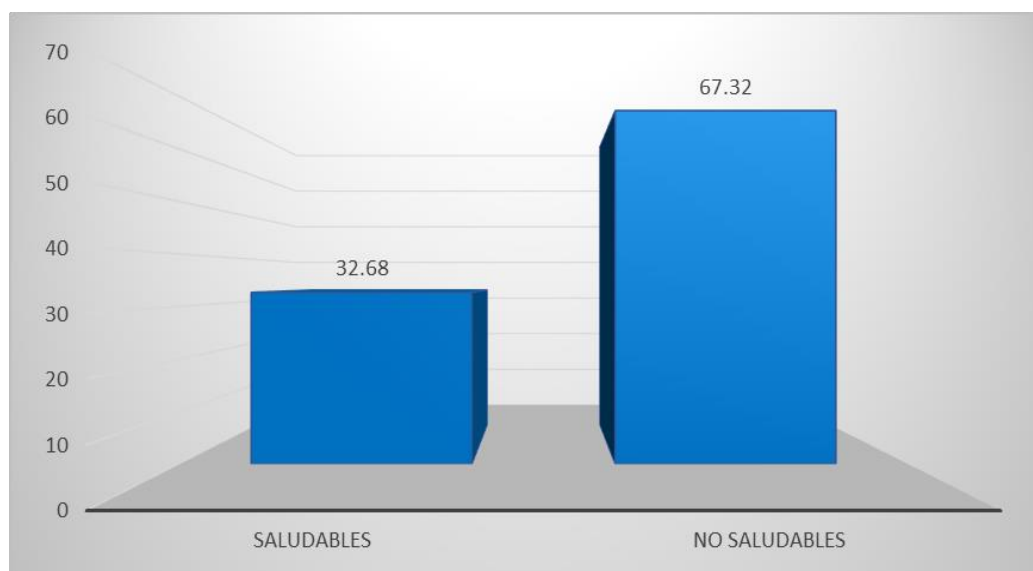
En la tabla y gráfico N° 03; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión actividad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 78.05% (160) mostraron estilos de vida no saludable y 21.95% (45) estilos de vida saludable; entonces implica que muchos de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida no saludable en la dimensión actividad física.

Tabla N° 04: Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilo de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería	Fi	f%
Saludables	67	32.68
No saludables	138	67.32
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 04: Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 04

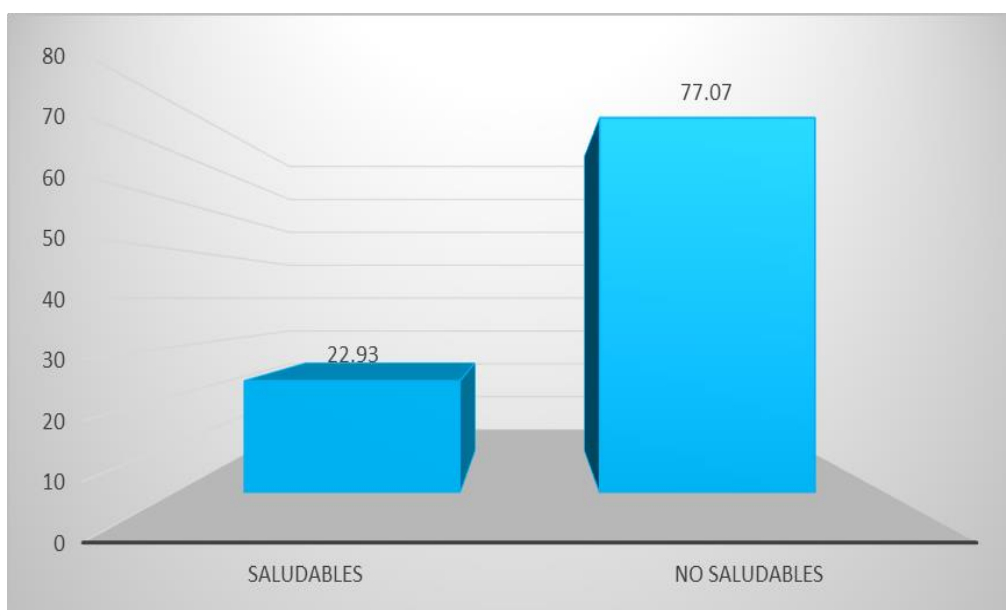
En la tabla y gráfico N° 04; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión nutrición saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 67.32% (138) tuvieron estilos de vida no saludable y 32.68% (67) estilos de vida saludable; lo implica que más de la mitad de los estudiantes de enfermería muestran estilos de vida no saludable en la dimensión nutrición saludable.

Tabla N° 05: Estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilo de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería	fi	f%
Saludables	47	22.93
No saludables	158	77.07
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 05: Estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 05

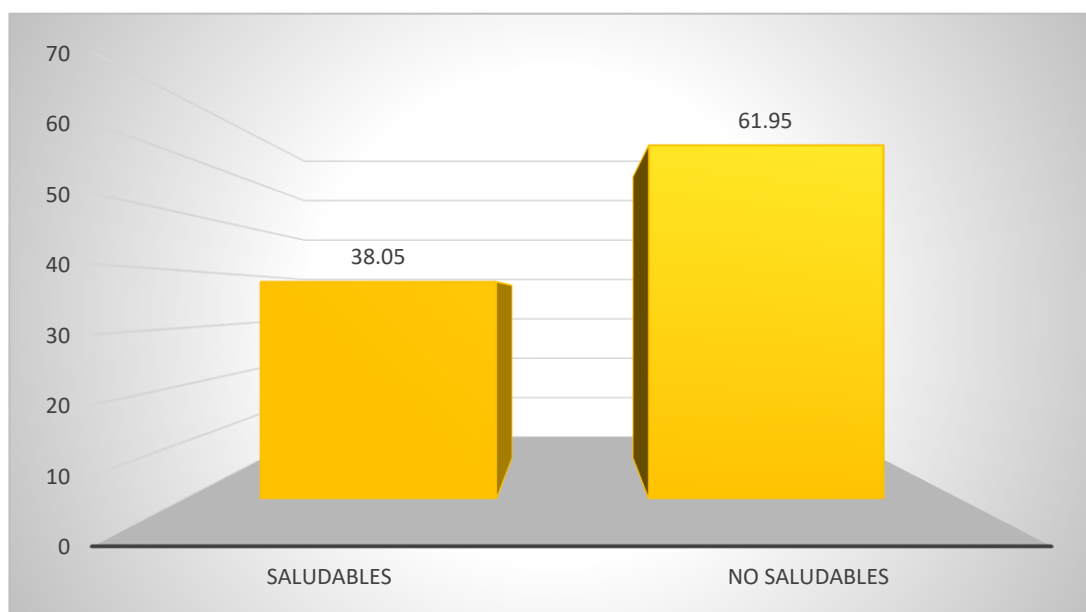
En la tabla y gráfico N° 05; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 77.07% (158) obtuvieron estilos de vida no saludable y 22.93% (47) estilos de vida saludable; de modo que implica que más de la mitad de los estudiantes de enfermería muestran estilos de vida no saludable en la dimensión de crecimiento espiritual.

Tabla N° 06: Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería	fi	f%
Saludables	78	38.05
No saludables	127	61.95
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 06: Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 06

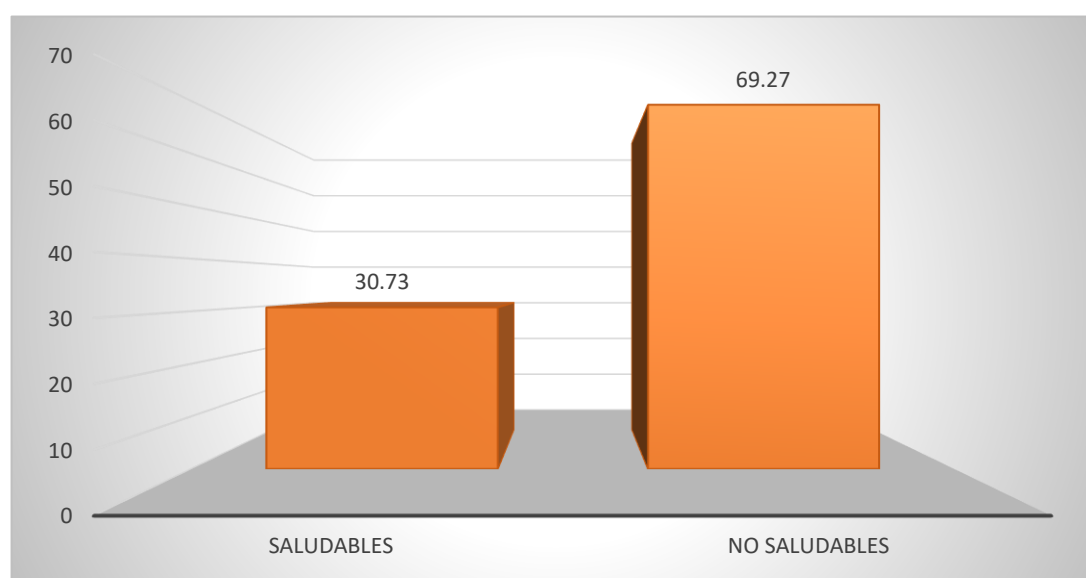
En la tabla y gráfico N° 06; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 61.95% (127) poseen estilos de vida no saludable y 38.05% (78) estilos de vida saludable; así que implica la mayor parte de los estudiantes de enfermería muestran estilos de vida no saludable en la dimensión relaciones interpersonales.

Tabla N° 07: Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

Estilo de vida en la dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de enfermería		
	fi	f%
Saludables	63	30.73
No saludables	142	69.27
Total	205	100.00

Fuente: Instrumento aplicado sobre Estilos de vida en los estudiantes de enfermería

Gráfico N° 07: Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.



Fuente: Tabla N° 07

En la tabla y gráfico N° 07; se evidenciaron en relación a estilos de vida en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 69.27% (142) poseen estilos de vida no saludable y 30.73% (63) estilos de vida saludable; por lo tanto, implica muchos de los estudiantes de enfermería muestran estilos de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los estilos de vida con el pasar del tiempo, se entiende al modo, la forma y manera de vivir de la persona, la cual se basa en su comportamiento, en sus costumbres, creencias, también hace referencia a la vivienda, lo urbano, la relación social y entorno; es así en la investigación como se evidencia en la tabla y gráfico N°01; en relación a estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 63.41% (130) presentan estilos de vida no saludable y 36.59% (75) estilos de vida saludable; vale decir que en su mayoría de estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludable; estos resultados se asimilan con el estudio de Zambrano R., Rivera V.; refiere que el ser estudiante de enfermería no es suficiente para adquirir hábitos de riesgo y evitar estilos de vida no saludable a su vez afectan a su salud; de cierta manera estos resultados se asemejan al estudio por Julcamoro B, en la que manifiesta que de 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) muestran estilos de vida no saludables. De igual modo estos se asemejan al estudio que realizó Uriarte Y., Vargas A., quien encontró que el 51% estudiantes de la universidad Norbert Wiener de ciencias de la salud muestran un estilo de vida no saludable y el 49% un estilo de vida Saludable. Es importante reiterar que la toma de decisiones repercute sobre sus estilos de vida en el transcurso de sus vidas, sin embargo, si estas no fueran correctas podrían poner en riesgo su vida y a prevalecer enfermedades no transmisibles que son riesgosas para su salud. Sin embargo, lo opuesto, fue con el estudio realizado de Quispe Y.; Lima, 2019, cuyo resultado fue que el 71% muestra un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable. Lo mismo sucedió con Vara K. que en estudio encontró el 89% de los estudiantes posee un estilo de vida saludable. A demás Barraza J., hallo que los estudiantes de enfermería el 59.6% muestran estilos de vida saludable y 40.4% presentan estilos de vida no saludable.

En la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja los resultados fueron que el 72.68 % (149) poseen estilos de vida no saludable y solo el 27.32 % (56) muestran estilos de vida saludable. A estos resultados se suman, Julcamoro B., quien consiguió el 51% de estilos de vida no saludable en responsabilidad en salud. Mientras tanto Quispe Y., quien mostro que el 65.9 % de estilos de vida no saludable en responsabilidad en salud. Además, Barraza J., logro el 64.5 % de estudiantes tienen estilos de vida no saludable en responsabilidad en salud. Estos resultados obtenidos son muy alarmantes ya que en su totalidad de los estudiantes de enfermería no cumplen con un chequeo médico anual. Sin

embargo, el estudiante de enfermería debe de ser modelo y ejemplo ante la sociedad ya que ellos deben concientizar a toda la población a practicar hábitos y conductas saludables.

En la dimensión actividad física, se obtuvo que el 78.05% (160) tienen estilos de vida no saludable y el 21.95% (45) tienen estilos de vida saludable. Parecido obtuvo Uriarte Y., Vargas A., donde la actividad física alcanzó un 66.50% de estilo de vida no saludable. Igualmente, Barranza J., obtuvo un resultado que el 80.7% de estudiantes tienen un estilo de vida no saludable en actividad física. Mientras tanto Quispe Y., logró resultados de estilos de vida no saludable en actividad física en un 73.7%. Así mismo Lloclla M., obtuvo un resultado de 84.2% donde prevaleció un estilo de vida no saludable en dicha dimensión. La inactividad física puede ser una de las importantes complicaciones de salud que su vez causan sobrepeso y obesidad.

En relación a estilos de vida en la dimensión nutrición saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 67.32% (138) tienen estilos de vida no saludable y 32.68% (67) estilos de vida saludable; lo que implica que en su mayoría de los estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludable en la dimensión nutrición saludable. Estos resultados son similares a los estudios que realizó Julcamoro B., ya que el resultado que obtuvo fue estilos de vida no saludable en nutrición en un 58%. Pero estos resultados son opuestos al estudio de Barraza J., y Quispe Y., ya que obtuvieron resultados según la dimensión 51.8% y 59.4% estudiantes que practican un estilo de vida saludable. También está claro que su totalidad de los estudiantes comen en horarios inadecuados y en ocasiones consumen alimentos no nutritivos

Según la dimensión crecimiento espiritual en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; 77.07% (158) tuvieron estilos de vida no saludable y el 22.93% (47) estilos de vida saludable. Los presentes datos son contrarios a los de Lloclla M., Quispe Y., Barraza J. y donde obtuvieron resultados con mayor predominio según a la dimensión en un 94.9%, 85.8% y 85.5%, estudiantes que practican estilos de vida saludables.

En relación a estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; que el 61.95% (127) tienen estilos de vida no saludable y 38.05% (78) estilos de vida saludable, estos

resultados son contrarios a Julcamoro B., donde obtuvo un resultado según a la dimensión de 52% de estilos de vida saludables a excepción de otras dimensiones.

Por último, en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; el 69.27% (142) tuvieron estilos de vida no saludable y 30.73% (63) estilos de vida saludable. Estos resultados se asimilan a la investigación realizada por Quispe Y., quien consiguió un resultado de 62.2 % en dicha dimensión. Esto implica que el hecho de estudiar enfermería no es suficiente para practicar maneras de vida saludable; esto es debido a diferentes componentes que influyen en los estilos de vida de cada estudiante de enfermería.

VI. CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudiantes de enfermería llevan estilos de vida no saludable, ya que mantienen actitudes y hábitos negativos dentro de la sociedad.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de responsabilidad sobre la salud.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de actividad física.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de nutrición saludable.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de crecimiento espiritual.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de relaciones interpersonales.
- Más de la mitad de los estudiantes de enfermería practican estilos de vida no saludable en la dimensión de gestión del estrés.

VII. RECOMENDACIONES

- A la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, promover investigaciones similares que generen alternativas de solución frente a estilos de vida no saludables.
- A Bienestar universitario de la UNAT, se recomienda supervisar el servicio que ofrecen tanto en el comedor y cafetín, certificando que ofrezcan alimentos nutritivos y surtidos que accedan a una alimentación saludable en el estudiante, así mismo entre otras medidas realizar acciones de salud dentro de la universidad para los estudiantes en un lapso del mes.
- A Dirección de Responsabilidad Universitaria, se sugiere realizar proyectos o actividades de responsabilidad social que permitan promover estilos de vida saludable en jóvenes y adolescentes.
- A la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, realizar un plan educativo de estrategias promocional y preventiva sobre estilo de vida en los estudiantes de enfermería.
- A La Dirección Regional de Salud, a través de la Red de Salud Tayacaja, fortalecer y promover estilos de Vida Saludable en población joven y adolescente.
- A La Municipalidad Provincial de Tayacaja, implementar áreas de recreación, promover actividades de recreación, deportivas, buenos hábitos de alimentación con la finalidad de fortalecer los estilos de vida saludable en la localidad de Tayacaja.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfonso MP, Bermúdez C. En busca de un estilo de vida saludable - Ser Saludables [Internet]. Vol. 1, Oms. 2020. p. 2. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable>.
2. Lazo Sedano H, Valera Escobar A. Estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2017 [Internet]. Repositorio Institucional - UNH. 2018. Disponible en: [http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2117%0Ahttp://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE CABANILLAS%2CIRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2117%0Ahttp://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE_CABANILLAS%2CIRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
3. Organización Panamericana de la salud. Perfil de los adolescentes y jóvenes de la región de las Américas. [Internet]. 2018. p. 1-26. Disponible en: <https://www3.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-one-a-profile-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>.
4. Suescún Carrero SH, Sandoval Cuellar C, Hernández Piratoba FH, Araque Sepúlveda ID, Fagua Pacavita LH, Bernal Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*. 2017;65(2):227-31.
5. Aideé F, Medina P. Informe Nacional de las juventudes en el Perú 2018-2019 [Internet]. Senaju. 2019. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2019/10/Informe-Nacional-de-Juventud.pdf>.
6. Veramendi Villavicencios N, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19. *Rev Científica la Univ Cienfuegos*. 2020;12(6):246-51.
7. Chau Pérez-Aranibar C, Tavera Palomino M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicol y Salud*. 2020;30(2):253-63.
8. Guevara Lozano AN. Autoestima y Estilo de Vida en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021 [Internet]. Repositorio Institucional - UNC. Disponible en: [http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4801/tesis autoestima y](http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4801/tesis_autoestima_y)

estilos de vida en estudiantes de enfermería de la uncl
listo.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

9. Cruz Mosquera FE, Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. revista enfermería investiga [Internet]. 2021;6(4):12-8. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>.
10. Zambrano Bermeo RN, Rivera Romero V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2020;39(4):2-6. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf.
11. Vara Calixto KS. Estilos de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019 [Internet]. Tesis. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11687/Vara_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
12. Quispe Chiclla YE. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet]. Tesis. 2019. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
13. Julcamoro Acevedo BM. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Internet]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
14. Uriarte Méndez YC, Vargas Vasquez A. «Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener». Tesis [Internet]. 2018; Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2390/TITULO-URIARTE-VARGAS.pdf?sequence=1>.

15. Barranza Falconí JMO. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. 2017 [Internet]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7751/Barraza_fj-Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
16. Montenegro Terrones MA, Flores Flores BR. Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad Lambayeque 2022 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11753>.
17. Lloclla Singuña M, Velasquez Marca G. “Estilos De Vida En Estudiantes Del Primer Año De Enfermería De Una Universidad Privada De Lima Este 2022” [Internet]. Tesis. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45572%0Ahttp://repositorio.uch.edu.pe/xmlui/handle/uch/112%0Ahttp://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13540/comunicacion_familiar_familia_flores_benavente_tania_noelia.pdf?sequence=1&i.
18. Guerrero L, Leon A. Estilo de vida y salud. 2010;Educere, vols. 14, núm. 48, enero-junio, 2010, p.
19. Alvares L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. 2012;30(1): 95-101.
20. Cabello-vela CS, Huamán-garcía M, Gonzales-menéndez MJ, Cruz-vargas JAD La. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. 2016;16(2):57-65.
21. Cerón Souza C. Universidad y salud; Facultad Ciencias de la Salud Programa Promoción de la Salud Universidad de Nariño-Pasto, Colombia. p. 115.
22. Arenales V. Estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa: la Victoria, el Tambo Huancayo 2018. 2018.
23. Jaimes EL, Patricia M, Díaz G. Palabras clave HEALTHY LIFESTYLES OF NURSING STUDENTS AT UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. 2014;19(1):68-83.
24. Colonio E, Huaycañe J. Intervención Breve en consumo de tabaco, alcohol y marihuana en estudiantes de la Universidad Nacional del centro del Perú-2015.

25. Lopez D. Estilo de vida Saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote. Univ Nac del St [Internet]. 2018;6:104. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2557/23177.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
26. Monroy H. Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M Huancayo. 2015.
27. Issn O. Index de Enfermería Cambio de mentalidad : Responsabilidad de salud Change of mentality : Health responsibility. 2010;1-7.
28. Condoli Torres E, Palomino Cupe J. Estilos de vida e influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de la universidad nacional de san cristobal de Huamanga junio-Setiembre 2013. :1-98.
29. Pérez BM. Salud : entre la actividad física y el sedentarismo Health : between physical activity and sedentariness. 2014;27(1):119-28.
30. Tapia Vargas MI. Violencia Familiar en la zona de Chota-2015. Tesis. 2015;1-69.
31. Lujan Z, Yucra V. Estilos de vida que se relacionan con la prevalencia de dispepsia, en usuarios adultos que acuden al clas san Juan Bautista, Ayacucho 2018. 2018.
32. Flores Paucar FG, Huapaya Tumay DJ, Uchupe Ccapchi J. Factores socioculturales y estilos de vida en pacientes mujeres de 20 a 65 años con diagnostico de cáncer de mama del servicio de oncología del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrion, Callao 2017. Tesis.
33. Yheny AC. Cuidados de enfermería en los estilos de vida saludable de la Regsapol Abancay 2014-2018. Tesis. :1-53.
34. Cabanillas-rojas W. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: Evolucion y retos de intervención. 2020;148-54.
35. OMS. Alimentación sana [Internet]. Vol. 2025. 2018. p. 1-9. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
36. Cecilio C, Armenta C, Díaz B, Hernández E. Multiculturalidad : Su análisis y perspectivas a la luz de sus actores , clima y cultura organizacional prevaecientes

en un mundo globalizado .

37. Nathali Berrio Garcia RMZ. Estres Academico. julio-Diciembre. 2011;3 N° 2.
38. Aristizabal Hoyos GP, Blanco Brjas DM, Sanchez Ramos A, Osteguin Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 2011;8(4):16-23.
39. Gamboa SG. Perspectiva internacional del uso de la teoría general de Orem a International perspective relative to Orem General Theory. 2006;XXIV:90-100.
40. Ciencias U De, Sancti M, De D, Elizabeth D, Elizabeth D. Gaceta Médica Espirituana. 2017;19(3).
41. Donati G, Trucco MG. ¿Qué Significa Ser Estudiante Universitario? Pontif Univ Católica Argentina - Campus Rosario. 2013;1-3.
42. Morales M, Gomez M. V, Garcia R. C, Chaparro Diaz L, Carreño Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev Colomb Enferm. 2018;Volumen 16:14-24.
43. Carlino P. Leer y escribir en la universidad. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. 1967. 5-24 p.
44. Supo J. Seminarios de investigación científica. 2011. 7823-7830 p.
45. Arias J. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. 2021. 1-124 p. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/352157132>
46. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Pilar BL. Metodología de la investigación. booksmedicos.org [Internet]. 2014;58(12):7250-7. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520>
47. Parreño Urquiza A. Metodología de Investigación en salud. J Rehabil Med [Internet]. 2016;40(4):126. Disponible en: [http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodología de la investigación en salud.pdf](http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodología%20de%20la%20investigaci3n%20en%20salud.pdf)

48. Jur I, Inform DB, Educaci T, Gesti S, Dise I, Gesti A, et al. Informe Belmont sobre Psiquiatría Legal Informe Belmont Principios éticos fundamentales Respeto a las personas Aplicaciones del informe Belmont. 2020;1-6.

ANEXOS

ANEXO A: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	METODOS Y TECNICAS
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuáles son los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS -¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de enfermería de la</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p>	Estilos de vida	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	<p>Enfoque y Tipo de Investigación: La investigación es de enfoque cuantitativo porque permitió medir los resultados en porcentajes. Así mismo el estudio de Investigación es de tipo básica, ya que genera nuevos conocimientos a través de la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos y hechos observables.</p> <p>Nivel: La investigación corresponde al nivel descriptivo porque se describe la variable estilos de</p>
	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS -Identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p>			Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre	
				Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	
				Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	
				Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	
				Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	

<p>Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>-¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>-¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p>	<p>-Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p> <p>-Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p> <p>-Identificar los estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional</p>		<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	<p>vida en estudiantes de enfermería sin alterar la variable de su estado natural.</p> <p>Diseño: Descriptivo</p> <p style="text-align: center;">○ → X₁</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Donde:</p> <p>O = Muestra (estudiantes de enfermería)</p> <p>X₁= La medición de la variable estilos de vida</p> </div> <p>Población:</p> <p>La población estuvo constituida por los estudiantes de II, IV, VI, VIII y X ciclo de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,</p>
				Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training)	
				Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	
				Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte	
				Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	
				Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos	
			<p>NUTRICIÓN</p>		

<p>-¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión de crecimiento espiritual, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>-¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión de relaciones interpersonales, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>-¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión</p>	<p>Autónoma de Tayacaja, 2023.</p> <p>-Identificar los estilos de vida en la dimensión de relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p>			<p>Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.</p>	<p>haciendo un total de 205 estudiantes, divididos entre 35 varones y 170 mujeres.</p> <p>Técnica: Encuesta presencial</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS: Los datos fueron procesados en programa Excel para su análisis.</p>
	<p>Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.</p>				
	<p>Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes</p>				
	<p>Te quieres a ti misma (o)</p>				
	<p>Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida</p>				
	<p>Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.</p>				
	<p>Te sientes feliz y contenta (o)</p>				
	<p>Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales</p>				
	<p>Te proyectas hacia el futuro.</p>				

<p>manejo del estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p>				Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida	
				Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante	
				Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.	
				Eres realista con las metas que te propones	
				Crees que tu vida tiene un propósito.	
			<p>RELACIONES INTERPERSONALES</p>	Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.	
				Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos	
				Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	
				En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	

				Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papas, familiares, profesores y amigos).	
			MANEJO DEL ESTRES	Tomas tiempo cada día para relajarte.	
				Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	
				Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	
				Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	
				Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	

ANEXO B: Instrumento de recolección de datos
ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE TAYACAJA, 2023

Presentación:

Estimado compañero (a) de estudio, mi nombre es Luz Karina Solano Quispe; soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja cursando el X ciclo, actualmente me encuentro realizando un estudio de investigación, con el objetivo de determinar el estilo de vida en estudiantes de enfermería de nuestra universidad. Para lo cual se solicita su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración y disposición, solicitándole la mayor sinceridad en sus respuestas y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la de esta investigación.

I. INSTRUCCIONES

A continuación, indique la frecuencia con que realiza cada hábito, marcando con un aspa la respuesta que crea correcta para usted. No existen respuestas ni buenas ni malas.

1. Nunca 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Rutinariamente

II. DATOS GENERALES

1. Edad: _____
2. Sexo: a) Femenino () b) Masculino ()
3. Año de estudio: _____
4. Procedencia: _____
5. Con quien vive: a) Padres () b) Familiares () c) Pensión () d) Viv. Universitaria ()

III. DATOS ESPECÍFICOS:

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1.	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.				
2.	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre				
3.	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
4.	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				

5.	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.				
6.	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.				
7.	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana				
8.	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training)				
9.	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.				
10.	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte				
11.	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.				
12.	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
13.	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.				
14.	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.				
15.	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes				
16.	Te quieres a ti misma (o)				
17.	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
18.	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
19.	Te sientes feliz y contenta (o)				
20.	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
21.	Te proyectas hacia el futuro.				
22.	Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida				
23.	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante				
24.	Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.				
25.	Eres realista con las metas que te propones				

26.	Crees que tu vida tiene un propósito.				
27.	Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.				
28.	Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos				
29.	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
30.	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.				
31.	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
32.	Tomas tiempo cada día para relajarte.				
33.	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.				
34.	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
35.	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.				
36.	Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.				

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE TAYACAJA, 2023.**

Presentación:

Estimado compañero (a) de estudio, mi nombre es Luz Karina Solano Quispe; soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja cursando el X ciclo, actualmente me encuentro realizando un estudio de investigación, con el objetivo de determinar el estilo de vida en estudiantes de enfermería de nuestra universidad. Para lo cual se solicita su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración y disposición, solicitándole la mayor sinceridad en sus respuestas y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la de esta investigación.

I. INSTRUCCIONES

A continuación, indique la frecuencia con que realiza cada hábito, marcando con un aspa la respuesta que crea correcta para usted. No existen respuestas ni buenas ni malas.

1. Nunca 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Rutinariamente

II. DATOS GENERALES:

1. Edad: 22
2. Sexo: a) Femenino () b) Masculino (X)
3. Año de estudio: VIII
4. Procedencia: D.H
5. Con quien vive: a) Padres () b) Familiares (X) c) Pensión () d) Viv. Universitaria ()

III. DATOS ESPECÍFICOS:

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1.	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.		X		
2.	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre	X			
3.	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud		X		

4.	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.		X		
5.	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	X			
6.	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.		X		
7.	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana		X		
8.	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training)		X		
9.	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	X			
10.	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte		X		
11.	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.		X		
12.	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
13.	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.		X		
14.	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.		X		
15.	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes		X		
16.	Te quieres a ti misma (o)			X	
17.	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida		X		
18.	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.		X		
19.	Te sientes feliz y contenta (o)		X		
20.	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales			X	
21.	Te proyectas hacia el futuro.		X		
22.	Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida		X		

23.	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante		X		
24.	Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.		X		
25.	Eres realista con las metas que te propones		X		
26.	Creer que tu vida tiene un propósito.		X		
27.	Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.	X			
28.	Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos			X	
29.	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción			X	
30.	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	X			
31.	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).			X	
32.	Tomas tiempo cada día para relajarte.			X	
33.	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	X			
34.	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir			X	
35.	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.			X	
36.	Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.			X	

ANEXO C: Consentimiento informado

El formulario de consentimiento informado se dirige a todos los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, por lo cual se les invita a participar en la investigación titulada:

“ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA, 2023”

INVESTIGADORA: Srta. Solano Quispe Luz Karina

Soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja estoy ejecutando una investigación sobre los estilos de vida de los estudiantes, ya que muchos de ellos optan diversos estilos de vida no saludable, generando consecuencia a corto o largo plazo. La presente investigación tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida en los estudiantes, la participación en este trabajo de investigación es de manera voluntaria, en donde usted tiene la plena libertad de decidir si desea o no participar, si no desea hacerlo, no se tomará ningún tipo de represalia en contra de su persona, si acepta participar en la investigación se le hará entrega de un cuestionario, que consta de preguntas relacionado al estilo de vida. Con tu participación obtenemos datos de un panorama amplio sobre el estilo de vida de los estudiantes, el cual no tendrá ningún riesgo; físico ni emocional para su persona. Por tanto, se pide que participe en el desarrollo del cuestionario, espero su completa sinceridad. Estaré agradecida por la autorización permitida.

Nombre de participante:

Firma del participante. Fecha y Hora:

ANEXO D: Validación del instrumento

Validez del instrumento

ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	Σ	p
1	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
2	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
3	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
4	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
5	1	0	1	1	1	1	1	6	0.0547
6	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
7	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
8	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
9	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
10	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
									0.1250

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

Excepto en las preguntas 7 y 8 que es lo contrario.

n=8

$$P = \frac{0.1250}{10} = 0.0125$$

Si "P" es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto, el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto $p = 0.0125$

ANEXO E: Confiabilidad del instrumento

Confiabilidad de instrumento

Variable	N	Alfa de cronbach	Confiabilidad
Estilos de Vida	36	0,810	Elevada

PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

K : El número de ítems

S_i^2 : Sumatoria de Varianzas de los ítems

S_T^2 : Varianza de la suma de los ítems

α : Coeficiente de Alfa de Cronbach


El valor de Alfa de Cronbach cuanto se acerca a 1 y es mayor de 0.5 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento.

ANEXO F: Matriz de base de datos

ESTILOS DE VIDA																																															
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P																		
1	2	3	4	5	6	7	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P																		
8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	4	4	4																		
1	2	2	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4								
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4								
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3						
3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							
4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							
2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3							
3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3						
4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4						
2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	2		
1	2	1	1	2	2	1	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4			
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	4			
4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	2	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3		
4	3	2	3	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1			
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4			
4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2		
3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	
2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
1	2	2	3	4	4	3	2	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3

ANEXO G: Autorización de ejecución del instrumento de tesis

UNAT
Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo
Ley de Creación N° 29716
"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"


"La investigación, su esencia y su vida"

Pampas, 21 de noviembre de 2023.

CARTA N° 034-2023-UNAT/P-VPA-. E.P.E.

SEÑORITA:
LUZ KARINA SOLANO QUISPE
Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería-UNAT.

Presente:

ASUNTO : SOBRE AUTORIZACION Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.


REF. : CARTA N° 01-2023-LKSQ-EPE-UNAT



De mi mayor consideración.

Previo saludo cordial, a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja "Daniel Hernández Morillo", para Autorizar la aplicación de instrumento para recolección de datos de proyecto de investigación denominado "ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2023", coadyuvando de este modo con la estudiante y así pueda recolectar información requerida y así pueda ejecutar su trabajo de investigación, este instrumento se aplicara en los estudiantes de la Escuela de Profesional de Enfermería de II, IV, VI y VIII y X Ciclo-UNAT.

Agradeciendo de antemano la atención prestada a la presente, me suscribo de Usted reintegrándole las muestras de mi especial consideración.




Atentamente;


UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
"DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO"
Dra. Yenny K. Benamé Sánchez
RESPONSABLE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

979 332 746
<https://unat.edu.pe/>
 
mesadepartes@unat.edu.pe

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica.
OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.
Pampas - Tayacaja - Huancavelica.
LOCAL ACADÉMICO:
Vía Rundo (300 metros al Jr. Alfonso Ugarte).
Daniel Hernández Morillo - Tayacaja - Huancavelica.

ANEXO H: Constancia de conformidad de originalidad

 Universidad Nacional Autónoma de Tayaaja Daniel Hernández Morillo Ley de Creación N° 20718	 <i>"En investigación, su espíritu y vida"</i>
<i>"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"</i>	
CONSTANCIA DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD	
EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYAJAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO, QUIEN SUSCRIBE:	
HACE CONSTAR:	
Que el (la) Tesis titulada: "ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYAJAJA, 2023, desarrollado por la Bachiller en Enfermería Luz Karina Solano Quispe , para optar el Título Profesional de Licenciada en enfermería, asesorado por el Dr. Blas Oscar Sánchez Ramos; es inédito y cumple con los requisitos de conformidad de originalidad, evidenciándose en el informe de originalidad un porcentaje de similitud de catorce por ciento (14%).	
Se otorga la presente constancia para los fines que estime conveniente.	
Pampas, 23 de mayo de 2024	
	
Constancia: N° 002 Expediente: N° 002-2024-UI-FSC-UNAT (23/05/2024) Recibo N°: 002	
CC Archivo	

Tesis Karina estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	1library.co Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	revistas.uaz.edu.mx Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	Submitted to Universidad Nacional Autonoma de Tayacaja Daniel Hernandez Morillo Trabajo del estudiante	<1 %



9	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	www.medigraphic.com Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
13	nepabuleici.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad de San Martín de Porres	<1 %



Trabajo del estudiante

21	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
25	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to consultoriadeserviciosformativos Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Internacional SEK Trabajo del estudiante	<1 %
29	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	www.pinterest.com	<1 %



	Fuente de Internet	<1 %
32	madridsalud.es Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	www.ofdnews.com Fuente de Internet	<1 %
35	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
41	www.itu.int Fuente de Internet	<1 %
42	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL ECUADOR
"CARRERA DE INGENIERÍA EN SISTEMAS DE INFORMACIÓN"
Dr. Edmundo...
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL ECUADOR
"CARRERA DE INGENIERÍA EN SISTEMAS DE INFORMACIÓN"
Dr. Edmundo...
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

- 43 bibliotecadigital.univalle.edu.co <1 %
 Fuente de Internet
- 44 cybertesis.unmsm.edu.pe <1 %
 Fuente de Internet
- 45 repositorio.uandina.edu.pe <1 %
 Fuente de Internet
- 46 repositorio.uladech.edu.pe <1 %
 Fuente de Internet
- 47 repositorio.umet.edu.ec:8080 <1 %
 Fuente de Internet
- 48 repositorio.une.edu.pe <1 %
 Fuente de Internet
- 49 www.eg-a.com <1 %
 Fuente de Internet
- 50 www.slideshare.net <1 %
 Fuente de Internet
- 51 Justina Isabel Prado Juscamaita, José Bernardino Gutarra Vara, Milba Blanco Aliaga.
 "Lifestyles of university students in confinement by covid-19", VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual, 2022
 Publicación

- 52 Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez <1 %



53

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

<1%

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias **Apagado**

Excluir bibliografía Activo



ANEXO I: Evidencias fotográficas



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de VIII ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de VIII ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de IV ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de IV ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de VI ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.



Aplicando el instrumento a los estudiantes de enfermería de IV ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

