



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” / Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO
VILLARREAL 2018**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Julcamoro Acevedo, Betsy Marlin

ASESORA:

Dra. Ruth Esther Seminario Rivas

JURADO:

Mg. Astocóndor Fuertes, Ana María

Mg. Aquino Aquino, Ronald Hamilton

Mg. Marcos Santos, Hilda Lita

Lic. Zelada Loyola, Ledda Clementina

LIMA – PERÚ

2019

ÍNDICE

Resumen.....	VI
Abstract.....	VII
I. Introducción	8
1.1. Descripción y formulación del problema	10
1.2. Antecedentes	12
1.3. Objetivos	14
1.4. Justificación	15
II. Marco teórico	15
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.	15
III. Método	18
3.1. Tipo de investigación.....	18
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	18
3.3. Variables	18
3.4. Población y muestra	18
3.5. Instrumento.....	19
3.6. Procedimientos	19
3.7. Análisis de datos.	19
IV. Resultados	20
V. Discusión de resultados.....	28
VI. Conclusiones	34
VII. Recomendaciones	35
VIII. Referencias.....	36
IX. Anexos	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2018.....	21
Gráfico 2. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Responsabilidad en Salud– 2018.....	22
Gráfico 3. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Actividad Física – 2018.....	23
Gráfico 4. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Nutrición Saludable – 2018.....	24
Gráfico 5. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Crecimiento Espiritual – 2018.....	25
Gráfico 6. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Relaciones Interpersonales – 2018.....	26
Gráfico 7. Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Manejo del Estrés – 2018.....	27

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Instrumento.....	38
Anexo B: Validez del instrumento.....	41
Anexo C: Confiabilidad del instrumento.....	42
Anexo D: Operacionalización de variables.....	43
Anexo E: Escala de valoración del instrumento.....	48
Anexo F: Tablas de dimensiones por indicadores.....	50

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, por darme perseverancia para poder concluir este proyecto académico; a mi familia que con su amor y trabajo me educaron y apoyaron en toda mi formación profesional y a todas las personas que me han apoyado durante toda esta etapa.

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por ser mi guía y fortaleza para hacerme entender que a pesar de las adversidades siempre existe un nuevo día.

A mi angelito, mi querido padre, por iluminar mi camino desde el cielo y colmarme de bendiciones.

A mi abuelita Vicenta, por su eterna muestra de cariño y comprensión, brindado a lo largo de su vida.

A mi Madre, por todo su amor, fuerza y apoyo brindado durante toda mi vida, por los valores y principios inculcados, y sobre todo por ser mi gran ejemplo a seguir.

A mi Hermano, por alentarme en todo momento para poder cumplir esta meta.

A mi UNFV por sus enseñanzas en este largo camino y la Dra. Ruth Seminario Rivas por su asesoría y apoyo en la realización de la presente tesis.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. **Material y Método:** Es de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, con una población compuesta por 203 estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año, de los cuales participaron 116 alumnos en la investigación. Se utilizó como técnica la encuesta, aplicando como instrumento el Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender, el cual ha sido modificado algunas preguntas, quedando estructurado con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0.0125$ ($P<0.05$) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha >0.7$). **Resultados:** De 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés con 51% (59), 51% (59), 58% (67), 51% (59), 54% (63) de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52% (60). **Conclusiones:** El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable. Se puede observar que existe un mayor porcentaje de estudiantes de enfermería que en la dimensiones de Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se encontró un pequeño porcentaje de estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable en la dimensión Relaciones Interpersonales.

Palabras Claves: Estilos de vida, Estudiantes de enfermería

ABSTRACT

Objective: Determine the lifestyle according to the theory of Nola Pender in the nursing students of the National University Federico Villarreal. **Material and Methods:** Descriptive, quantitative and cross-sectional approach, we worked with a population composed of 203 nursing students from 1st to 5th grade, of which 116 students participated in the research. The survey was used as a technique, applying as an instrument the Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) of Nola Pender, which has been modified some questions, being structured with 36 items distributed in the six dimensions. This instrument was subjected to a validity test where $P = 0.0125$ ($P < 0.05$) and reliability through Cronbach's alpha obtaining $\alpha = 0.810$ ($\alpha > 0.7$). **Results:** of 116 (100%) nursing students, 54% (63) have unhealthy lifestyles and 46% (53) healthy lifestyles. In relation to the dimensions of the variable, most of these present unhealthy lifestyles; Responsibility in health, Physical Activity, Healthy Nutrition, Spiritual Growth and Stress Management with 51% (59), 51% (59), 58% (67), 51% (59), 54% (63) of students respectively. With the exception of the Interpersonal Relations dimension, which presents healthy lifestyles with 52% (60). **Conclusions:** The lifestyle of most nursing students from 1st to 5th year of study is unhealthy. It can be observed that there is a higher percentage of nursing students than in the dimensions of Health Responsibility, Physical Activity, Healthy Nutrition, Spiritual Growth and Stress Management present an unhealthy lifestyle. However, we found a small percentage of students who presented a healthy lifestyle in the Interpersonal Relations dimension.

Key words: Lifestyles, Nursing students

I. Introducción

En los últimos años, en la población joven peruana se ha venido observando cambios negativos en el comportamiento, como una inadecuada alimentación, un mal manejo del estrés y poca realización de actividad física, que trae consigo un estilo de vida no saludable y un incremento de enfermedades no transmisibles.

Abordar el estilo de vida de estudiantes universitarios significa mejorar en la educación integral brindada por estas instituciones formadoras de los futuros profesionales, más aún pertenecientes al área de ciencias de la salud. Por eso se considera de vital importancia abordar el estilo de vida de los jóvenes estudiantes, porque como seres humanos son un recurso estratégico para el desarrollo de una salud adecuada.

Además debemos considerar que el estilo de vida saludable en los profesionales de la salud es importante, ya que forma valores y actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, y permite el desarrollo de habilidades sociales, los cuales generan una atención al usuario con calidad. En resumen, ayuda a generar climas de bienestar personal y social.

Por lo expuesto, indagar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería se convierte en una de las acciones más eficaces para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. El presente estudio de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según la teoría de Nola Pender, a través de la aplicación de un instrumento basado en esta teoría, el cual tiene como meta ofrecer información actualizada a la institución educadora de profesionales de la salud sobre el estilo de vida de sus estudiantes, porque se ha observado una disminución en el rendimiento académico y un cambio de conducta en estos, por ello se realizará este estudio para exponer estrategias de promoción de la salud, que permitan corregir posibles estilos

de vida inadecuados e impulsar las conductas adecuadas en beneficio de los estudiantes universitarios, que por estar en un periodo de formación se está a tiempo de prevenir enfermedades y alcanzar un estado de salud óptimo.

Por ello, la presente investigación está estructurado de la siguiente manera: El capítulo I consta de: La introducción, la descripción y formulación del problema, antecedentes, objetivos y justificación. El capítulo II: Marco teórico. El capítulo III: El método, tipo de investigación, ámbito temporal y espacial, variable, población y muestra, instrumento, procedimientos y análisis de datos. El capítulo IV: Resultados. El capítulo V: Discusión de resultados. El capítulo VI: Conclusiones. El capítulo VII: Recomendaciones. Y finalmente se presenta las referencias bibliográficas y anexos.

1.1. Descripción y formulación del problema

Según el Consejo internacional de enfermeras (2002) la enfermería engloba los cuidados individuales y grupales, que se brindan a las personas de todas las edades, familias y comunidades, e implica la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

La escuela de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal tiene como objetivo principal formar profesionales con alto nivel científico, tecnológico, ético y humanístico, quienes se desenvolverán en la función asistencial, administrativa, docencia e investigación. Para el logro de una formación integral y humanista es importante que el estudiante de enfermería posea las siguientes particularidades: vocación de servicio, un alto sentido de responsabilidad y respeto por la vida, pensamiento crítico y reflexivo, estabilidad emocional, manejo de estrés y facilidad para comunicarse y relacionarse con personas, en pocas palabras contar con un estilo de vida saludable. (Unfv-plataforma virtual, 2018)

Según la OMS (1986) definió el estilo de vida como “una forma general de vida que engloba la interacción entre las condiciones de vida, que es el modo como las personas desarrollan su existencia y los patrones de conducta de cada individuo influenciados por factores socioculturales y características personales”. Un estilo de vida saludable actúa de forma positiva en la salud y depende de la integración de hábitos como la práctica diaria de ejercicios, una alimentación adecuada y saludable, el disfrutar del tiempo de ocio, mantener la autoestima alta. Un estilo de vida poco saludable es motivo de enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, el estrés, entre otros. (Cosumoteca, 2015)

De acuerdo a la OMS se ha descrito a las enfermedades no transmisibles como las relacionadas con el estilo de vida no saludable. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT. Según la estadística de la organización cada año mueren 36 millones de personas en el

mundo por enfermedades no transmisibles (ENT). Por ende la organización ha lanzado un programa para reducir estas muertes en un 25% hasta el año 2025. (El país, 2015)

Según la OPS (2017, p.74) las enfermedades no transmisibles figuran un gran porcentaje de muertes en la mayoría de los países y es beneficioso supervisar el progreso de los programas y las intervenciones realizadas en un país o zona geográfica, que tienen como finalidad disminuir las muertes a corta edad debido a las ENT. Por ello la organización se planteó como meta reducir por lo menos 9% en la tasa de mortalidad temprana a nivel regional en el 2019 (239,6 por 100, 000 habitantes).

Minsa (2016) refiere: En el Perú financiar estrategias para la prevención y control de las ENT mejoraría la calidad de vida de los peruanos. Estadísticamente el 64% de las defunciones y el 60% de morbilidad en el Perú son ocasionados por este amplio conjunto de trastornos, asociados a factores de riesgo comunes, sobre los cuales existen probabilidades de una intervención exitosa.

Teniendo en cuenta las referencias antes mencionadas podemos decir que conservar patrones saludables entre los estudiantes universitarios que fomentan y promocionan la salud en la comunidad, es de suma importancia.

En la universidad nacional Federico Villarreal donde se encuentran los estudiantes de enfermería, al interactuar sobre esta problemática con algunos universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería (EPE) nos han referido: “estoy estresado por los trabajos y exámenes”, “me siento cansada porque no duermo bien”, “me gustaría realizar una actividad extracurricular pero los horarios no me dejan”, “si no alcanzo el comedor me compro una hamburguesa”, “no me alcanza el dinero para comprarme un menú”, entre otras expresiones. Por todo lo expresado anteriormente se formula la siguiente pregunta:

¿Cuál es el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal-2018?

1.2. Antecedentes

Antecedentes internacionales:

El trabajo de investigación tuvo como principal objetivo determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, Fue un estudio descriptivo transversal donde se aplicó el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender, a 154 estudiantes, el cual cuenta con 6 dimensiones distribuidas en 52 ítems. Como resultado se obtuvo que el género predominante fue el femenino con un 85,7% (132) y que las conductas saludables solo se perciben en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones interpersonales. Concluyendo que en el periodo universitario existen factores que intervienen negativamente en una vida saludable, potenciando el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. (Laguado, Gómez, 2014)

El estudio tuvo como objetivo determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, que tuvo como muestra a 120 estudiantes de todos los semestres, donde se aplicó el instrumento de Estilos de Vida Saludable, el cual cuenta con 6 dimensiones y busca obtener la frecuencia de ciertos comportamientos que presentan los estudiantes. Teniendo como resultado que el 71% de los encuestados corresponden al género femenino, estrato socioeconómico bajo, edad promedio 20 años, estatura promedio 1,62m, peso promedio 61kg, índice de masa corporal 22,50. Respecto a la actividad física se obtuvo que la pereza y el sedentarismo marcan tendencia; en la dimensión manejo de estrés, se reportó la poca realización de actividades de ocio (35% de los encuestados). En conclusión, los

estudiantes encuestados presentaron prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y manejo del estrés. (Velandia, Arenas y Ortega, 2015)

Antecedentes nacionales:

El objetivo del presente estudio de investigación fue determinar los estilos de vida del profesional de enfermería perteneciente a la Micro Red de San Vicente Cañete. El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. Utilizando como método de recolección de datos la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). La población estuvo integrada por 51 profesionales de enfermería. Se obtuvo de resultados que el 56,9% presenta un estilo de vida no saludable y un 43,1% presenta un estilo de vida saludable, según la dimensión nutrición el 54,9% tiene un estilo de vida no saludable y un 45,1% saludable, según la dimensión actividad física el 78,4% su estilo de vida es no saludable y sólo un 21,6% es saludable, en la dimensión responsabilidad en salud el 60,8% su estilo de vida es no saludable y sólo el 39,2% es saludable, según dimensión manejo del estrés el 74,5% presenta un estilo de vida no saludable y el 25,5% saludable, en la dimensión relaciones interpersonales el 76,5% presenta un estilo de vida saludable y el 23,5% no saludable y finalmente en la dimensión Autorealización el 88,2% tiene un estilo de vida saludable y un 11,8% no saludable. Entonces se pudo concluir que más de la mitad de los profesionales de enfermería, presenta un estilo de vida no saludable. (Espinoza, 2016)

El objetivo del trabajo de investigación fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Estudio fue de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal. La muestra fue de 166 estudiantes, donde se aplicó como instrumento una escala Tipo Likert “Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida”. Donde se obtuvo como resultados: de 166 (100%) estudiantes de enfermería, 99 (59.6%)

presentan estilos de vida saludable y 67 (40.4%) presentan estilos de vida no saludable. Según las dimensiones de la variable, presentaron estilos de vida saludables en Crecimiento Espiritual, Relaciones Interpersonales y Nutrición con 142 (85.5%), 121 (72.9%) y 86 (51.8%) de estudiantes respectivamente; las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron Actividad Física, Salud con Responsabilidad y Gestión de Tensiones con 134 (80.7%), 107 (64.5%) y 90 (54.2%) de estudiantes respectivamente. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM tienen un estilo de vida saludable. (Barraza, 2017)

1.3.Objetivos

Objetivo General:

- Determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Objetivos Específicos:

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión responsabilidad en salud.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión actividad física.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión nutrición saludable.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión crecimiento espiritual.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión relaciones interpersonales.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión manejo del estrés.

1.4. Justificación

El actual estudio de investigación tiene como meta ofrecer información actualizada a la escuela profesional de enfermería de dicha institución educadora sobre el estilo de vida de sus estudiantes, con la finalidad de planificar estrategias que impulsen en los estudiantes cambios de conductas favorables para su salud; ya que estos en un futuro serán los promotores de impartir conocimientos y actitudes saludables al individuo, familia y comunidad; por lo tanto, es importante que los cambios de conductas saludables se inicien desde la formación de estos futuros profesionales quienes tendrán la responsabilidad de ofrecer y promover estilos de vida adecuados para prevenir enfermedades no transmisibles.

II. Marco teórico

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.

Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas para alcanzar una buena calidad de vida. (Uniminuto, 2014).

Blogger (2012). Vida de Nola Pender: Nació en 1941 en Lansing, Michigan, EE.UU y fue hija única. Experimentó a los 7 años observar los cuidados de enfermería brindados a su tía enferma, lo que incentivó en ella una admiración por la carrera de enfermería, su idea de enfermería era ayudar a otras personas que cuiden de sí mismas. Estudió en la escuela de enfermería del West Suburban Hospital del Oak Park en Illinois. En 1962 recibió su diploma de enfermería y empezó a trabajar en el servicio médico-quirúrgico del hospital de Michigan. En 1964, Pender logró un bachillerato de ciencias de enfermería de la universidad de Michigan. En 1975, Pender publicó “un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, que

estableció una base para estudiar la manera en que las personas eligen las decisiones sobre el cuidado de su propia salud. Presento la 1ra edición de su modelo de promoción de la salud en 1982 y la 2da edición en 1996.

Pender (1996, p. 35-38). Los fundamentos que Pender dominaba en enfermería, en desarrollo humano, en psicología experimental y en educación, la encaminaron a utilizar una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería. El Modelo de promoción de la salud (MPS) está constituido por teorías como la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1977), que nos muestra la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta; y el modelo de creencia en la salud de Becker (1974), con la diferencia que no se limita a la prevención de la enfermedad.

Jannaina (2005). El modelo de promoción de la salud está basado en aquellas actividades realizadas para el desarrollo de medios que conserven el bienestar de la persona. El modelo se conceptualiza como una sugerencia de incorporar la enfermería a la ciencia del comportamiento, reconociendo los factores que influyen en los comportamientos saludables.

Nola Pender, planteó su modelo con el fin de evitar que las personas lleguen por una complicación a un hospital. Es un modelo que se distingue de otros, porque está elaborado para prevenir la enfermedad; es decir, para lograr que la población se concientice en llevar un estilo de vida saludable que les evite contraer cualquier tipo de enfermedad, garantizando así su bienestar.

Walker y Hill-Polerecky (1996) nos refieren en su libro que Nola Pender construye un instrumento junto con Walker y Sechrist en 1987, teniendo como base una escala psicométrica creadas por las mismas autoras: promoción de la salud - estilo de vida - comportamiento de salud - estrategia de comunicación, quienes validaron junto a Kerr su versión castellana en 1990. El HPLP (Health Promoting Lifestyle Profile) es un instrumento revelado en español,

cuya varianza fue de 45,9%. La Escala validada en el contexto latinoamericano con un alfa de Cronbach de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial de componentes principales. El instrumento HPLP de Nola Pender, está constituido por 52 ítems repartidos en seis dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo del estrés. Los ítems se valoran mediante una escala de Likert que va de 1 a 4, donde 1 (N = nunca), 2 (A = algunas veces), 3 (M = frecuentemente), 4 (R = rutinariamente). La sumatoria de las respuestas de los ítems nos ayudan a obtener una valoración de cada dimensión, al consolidarla se obtiene el resultado de los estilos de vida.

Las dimensiones se definen a continuación:

Responsabilidad en salud: Incluye preocuparse por su propia salud, informarse sobre medidas de autocuidado y pedir ayuda profesional, en busca de su bienestar.

Actividad física: Implica participar en actividades físicas o recreativas, ya sea dentro de un programa supervisado o como parte de la rutina diaria.

Nutrición Saludable: Esta dimensión comprende la selección, conocimiento y consumo de alimentos nutritivos esenciales para el sustento de la salud y el bienestar.

Crecimiento espiritual: Para la autora está centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascender nos da la paz interior y nos abre la posibilidad de participar en nuevas opciones para llegar a ser algo más de quienes somos. Conexión es la sensación de armonía y plenitud con el universo. El desarrollo implica poner al máximo el potencial humano a través de la búsqueda de un sentido de propósito de la existencia y trabajar hacia las metas de la vida.

Relaciones interpersonales: Emplear la comunicación para obtener una sensación de confianza y cercanía con las demás personas de tu alrededor o entorno. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales.

Manejo del estrés: Significa utilizar recursos psicológicos y/o físicos, que sirvan para controlar eficazmente el estrés y reducir la tensión.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio de Investigación es de tipo cuantitativo, porque expresa los resultados a través de la medición numérica y el análisis estadístico; de corte transversal porque los datos se recolectaron en un tiempo establecido y de método descriptivo, porque permitió describir las variables de estudio.

3.2. Ámbito temporal y espacial

Se realizó en la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal, durante el segundo semestre del año 2018.

3.3. Variables

Estilos de vida

3.4. Población y muestra

La población está compuesta por 203 estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año, para determinar la muestra se utilizó la estadística probabilística mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

N=	203
Z=	3.8416
p=	0.8
q=	0.2
d=	0.0025

Dando el valor final de $n = 116$ estudiantes de Enfermería

3.5.Instrumento

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento se tomó como referencia el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender, el cual ha sido modificado algunas preguntas, quedando estructurado con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones: responsabilidad en salud (1-6), actividad física (7-10), nutrición saludable (11-15), crecimiento espiritual (16-26), relaciones interpersonales (27-31) y manejo del estrés (32-36). El total del instrumento se sometió a juicios de expertos, señalando que el criterio de juez experto cuenta con: grado de magister, o grado de doctor, o que sea especialista en el área de ciencias de la salud. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0.0125$ ($P<0.05$) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha >0.7$).

3.6.Procedimientos

Fase1: Se presentó el estudio de investigación a la directora de la escuela profesional de enfermería y se coordinó con ella para que brinde las facilidades de la aplicación del instrumento del presente estudio.

Fase 2: Se coordinó con los estudiantes para fijar día y hora, de tal manera que nos apoyen en la resolución del instrumento.

3.7.Análisis de datos.

La información obtenida fue vaciada a la base de datos del programa estadístico SPSS versión 22.0 y los resultados se analizaron utilizando o aplicando la estadística descriptiva y las pruebas paramétricas.

IV. Resultados

Tabla 1

Datos generales de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2018.

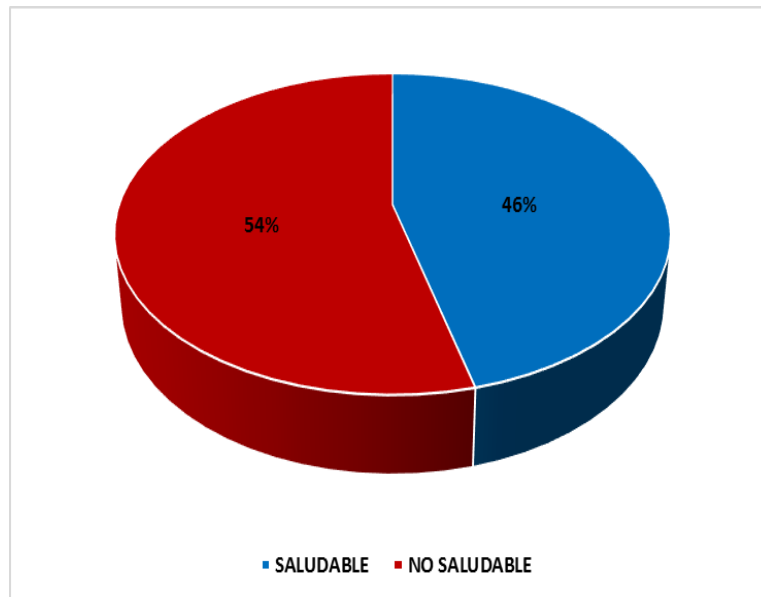
DATOS GENERALES	CATEGORIA	n=116	100%
Edad	Menor de 20 años	19	16
	20 a 25 años	51	44
	26 a 29 años	28	24
	30 a 35 años	18	16
Sexo	Femenino	84	72
	Masculino	32	28
Año de Estudio	1° año	12	10
	2° año	31	27
	3° año	27	23
	4° año	25	22
	5° año	21	18
Procedencia	Lima Sur	64	55
	Lima Norte	27	23
	Lima Este	10	9
	Lima Cercado	3	3
	Callao	5	4
	Provincia	7	6
Con quien vive	Padres	81	70
	Familiares	21	18
	Pensión	14	12

Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería tienen edades en su mayoría de 20 a 25 años 44% (51), sexo femenino 72% (84), corresponden al 2° año de estudios 27% (31), proceden de la zona de Lima Sur 55% (64) y 70% (81) viven con sus padres.

Gráfico 1

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2018.

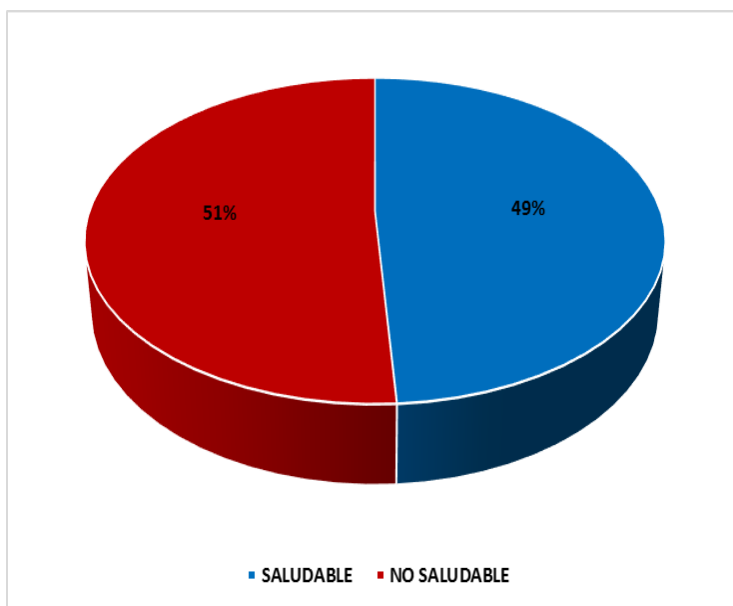


Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables 54% (63) y saludables 46% (53).

Gráfico 2

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Responsabilidad en Salud– 2018.

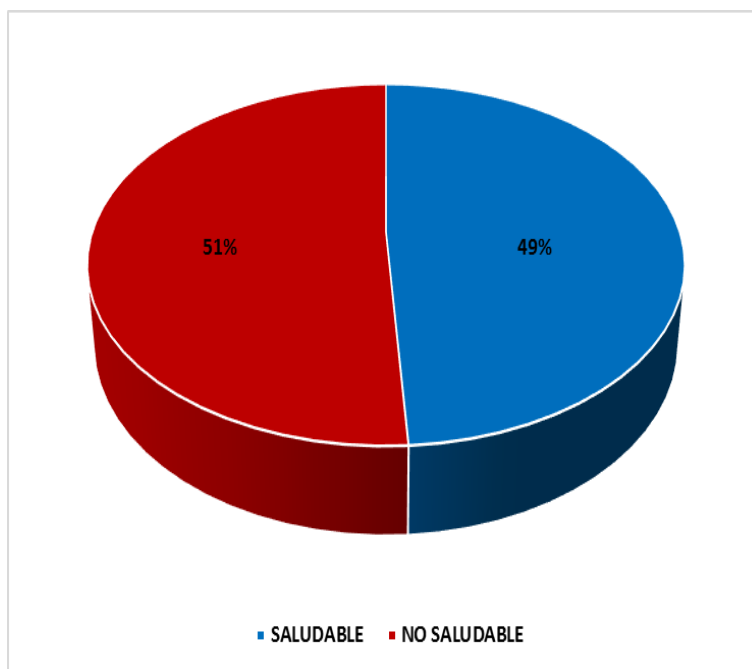


Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de responsabilidad en salud 51% (59) y saludables 49% (57).

Gráfico 3

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Actividad Física – 2018.

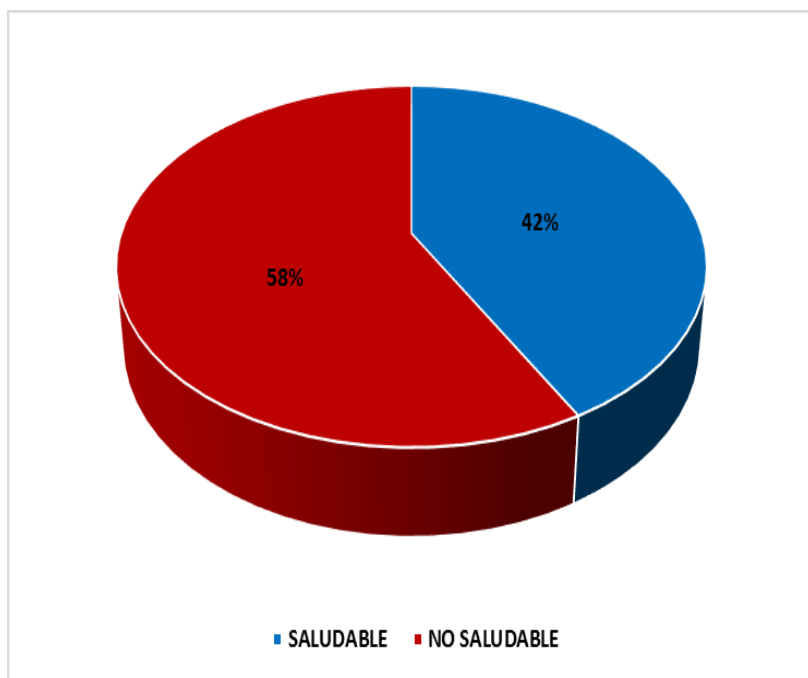


Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de actividad física 51% (59) y saludables 49% (57).

Gráfico 4

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Nutrición Saludable – 2018.

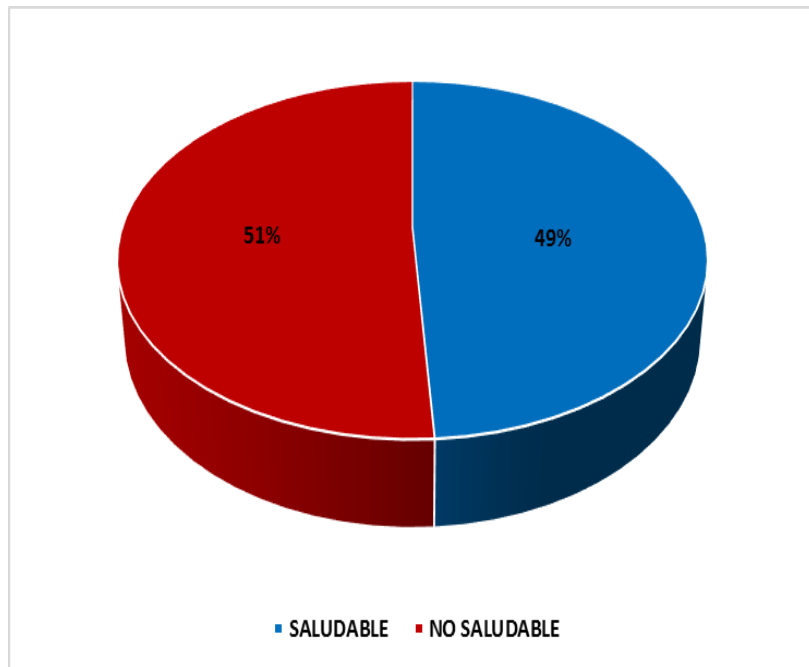


Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de nutrición 58% (67) y saludables 42% (49).

Gráfico 5

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Crecimiento Espiritual – 2018.

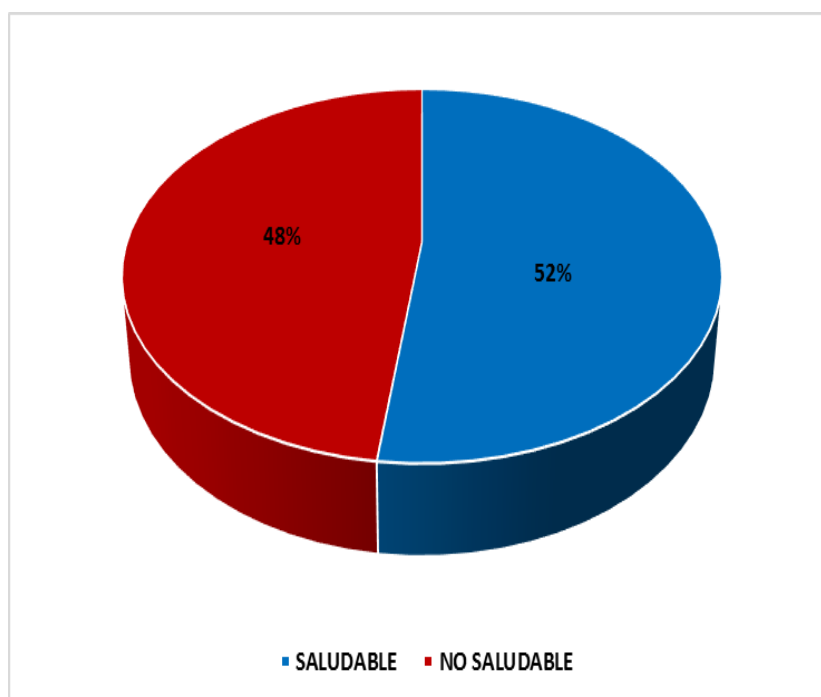


Fuente: Elaboración propia de la autora

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de crecimiento espiritual 51% (59) y saludables 49% (57).

Gráfico 6

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Relaciones Interpersonales – 2018.

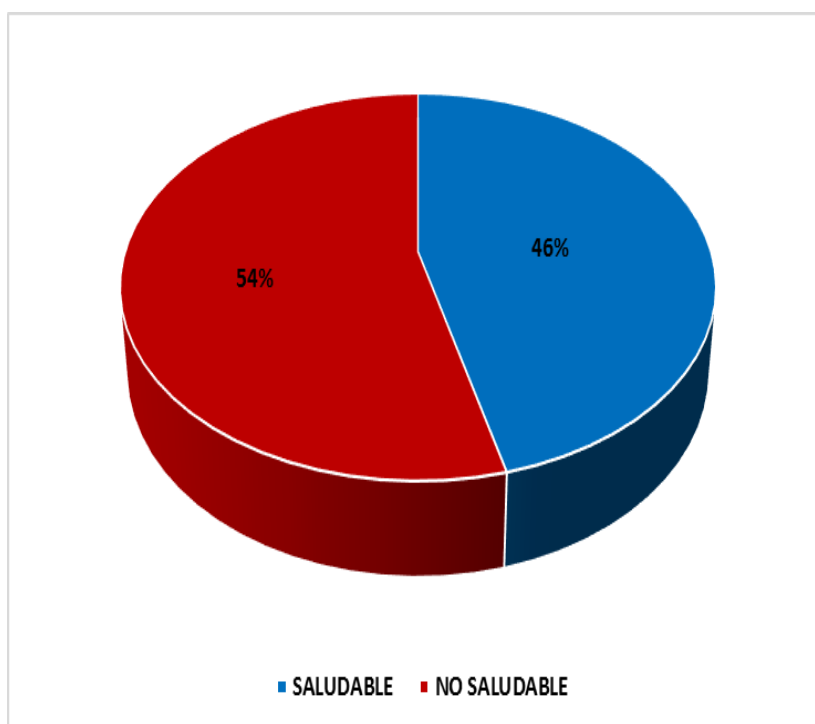


Fuente: *Elaboración propia de la autora*

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida saludables en la dimensión de relaciones interpersonales 52% (60) y no saludables 48% (56).

Gráfico 7

Estilos de Vida de los estudiantes de 1° a 5° año de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal según Manejo del Estrés – 2018.



Fuente: *Elaboración propia de la autora*

Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de manejo del estrés 54% (63) y saludables 46% (53).

V. **Discusión de resultados**

En la EPE de la "Universidad Nacional Federico Villareal" por ser un ente rector de la salud es importante que genere y potencialice actividades recreativas y psicológicas que permitan al estudiante mantener conductas saludables que contribuyan a mejorar no solo sus conocimientos sino también prevenir enfermedades que lo excluyan de la sociedad.

Según tabla sociodemográfica los resultados fueron: Los estudiantes de Enfermería tienen edades en su mayoría de 20 a 25 años 44% (51), sexo femenino 72% (84), corresponden al 2° año de estudios 27% (31), proceden de la zona de Lima Sur 55% (64) y 70% (81) viven con sus padres. Al interpretar estos resultados podemos observar que el mayor porcentaje de estudiantes son adultos jóvenes que pertenecen al segundo año de estudio y el sexo predominante es el femenino.

En el gráfico N° 1 Teniendo en cuenta el objetivo general los resultados mostraron que los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables 54% (63) y saludables 46% (53).

Los resultados son similares a los de Laguado y Gómez (2014), en su investigación "Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia", donde obtuvieron como resultados que en la mayoría de dimensiones los estudiantes de Enfermería del estudio, no realizan de forma rutinaria los hábitos saludables, considerándose como no saludable su estilo de vida, según lo propuesto por Nola Pender.

En opinión de la autora la universidad para potenciar las actividades físicas, psicológicas y sociales debe crear ambientes y entornos adecuados que permitan lograrlo. Más aún estas acciones se deben ver realizadas en las instituciones que son formadoras de profesionales pertenecientes al área de salud. Considerando que la universidad para los estudiantes es denominada como su segundo hogar, están predispuestos a no solo recibir

conocimientos, sino también a ser afectados por los cambios sociales como adicciones, violencia social, enfermedades no transmisibles y hábitos alimentarios inadecuados, lo cuales afectan al estilo de vida.

En el gráfico N°2 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Responsabilidad en Salud, los resultados que se obtienen nos preocupan ya que predomina con 51% (59) el estilo de vida no saludable. Estos hallazgos son concordantes con el de Espinoza (2016), donde en sus resultados se observó que el 60,8% de los estudiantes presentan su estilo de vida no saludable. Otro aporte concordante es de Laguado y Gómez (2014), sus datos de la dimensión Responsabilidad en salud muestran un comportamiento predominante en la frecuencia de algunas veces, con un porcentaje de 38,5% estudiantes, lo cual lo consideran como un estilo de vida no saludable.

Por lo expuesto, se evidencia que el porcentaje de estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, es alto según la dimensión responsabilidad en salud, esto se debe a que la mayoría no se preocupan por realizan chequeos médicos mensuales o anuales, no leen folletos sobre cómo cuidar su salud y tampoco examinan su cuerpo para ver cambios inusuales. En percepción de la autora es agobiante que los futuros profesionales de la salud encargados de realizar prevención y promoción de salud hacia la población, no comiencen por ellos mismos en preocuparse o cuidar su propia salud, logrando de esta manera no poder ser un ejemplo a seguir para la sociedad por ende es necesario concientizar a los estudiantes para que practiquen hábitos saludables.

En el gráfico N°3 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Actividad Física, se observa que los estudiantes presentan 51% (59) un estilo de vida no saludable y 49% (57) un estilo de vida saludable. Los presentes datos son similares al de Barraza (2017), donde obtuvo como resultado según la dimensión 134 (80.7%) estudiantes

que practican un estilo de vida no saludable. Lo que también concuerda con nuestro estudio es Velandia, Arenas y Ortega (2015) donde en sus resultados respecto a la actividad física se determinó que marcan tendencia la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32, conllevándolos a practicar hábitos no saludables.

Por lo expuesto, el estilo de vida según la dimensión actividad física es no saludable, ya que son muy pocos los alumnos universitarios que se preocupan en ejercitarse o mantener un estado físico adecuado, y esto trae consigo riesgo a que puedan padecer enfermedades no transmisibles como obesidad y osteoporosis. Pues, se ha observado en los distintos estudios que el tiempo libre que puedan poseer los estudiantes de enfermería, en su mayoría lo utilizan para trabajar, lo cual conlleva que al terminar sus actividades académicas se dirigen al trabajo y para finalizar el día, a sus casas, no quedando tiempo para realizar alguna actividad física. Es aquí donde la universidad o la escuela de enfermería deben motivar e impulsar a realizar actividades de esta índole.

En el gráfico N°4 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Nutrición Saludable, se puede observar que los estudiantes optan por lo no saludable con 58% (67). Algo similar con Laguado y Gómez (2014), sus datos de la dimensión nutrición saludable muestran un comportamiento predominante en la frecuencia de algunas veces en el 44,2% de los participantes, lo cual lo consideran como un estilo de vida no saludable. Pero nuestros resultados son discordantes a los de Barraza (2017), donde obtuvo como resultado según la dimensión 86 (51.8%) estudiantes que practican un estilo de vida saludable.

Por lo expuesto, el mayor porcentaje de estudiantes de enfermería, según la dimensión nutrición saludable, presentan un estilo de vida no saludable, ya que se evidencia que la mayoría de alumnos ingieren sus alimentos en horarios inadecuados y casi siempre se alimentan de productos no nutritivos. En opinión de la autora, lograr un estilo de vida saludable

en esta dimensión, requiere de mucho compromiso y es tal vez un tanto complicada; ya que, los mismos horarios de estudio en la universidad y las prácticas hospitalarias, conllevan a hacer difícil una alimentación nutritiva y adecuada. La EPE no solo debe preocuparse en el aprendizaje académico, sino también en la salud de sus estudiantes, porque están formando personal de salud y deben comenzar incentivando a sus estudiantes primeramente a llevar una vida sana, hábitos alimenticios adecuados, talvez mediante sesiones educativas de nutrición, así mismo debe favorecer horarios académicos que le facilite al alumno ingerir alimentos saludables.

En el gráfico N°5 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Crecimiento Espiritual, el 51% (59) presenta un estilo de vida no saludable, siendo el predominante, y el 49% (57) un estilo de vida saludable. Los presentes datos son discordantes a los de Barraza (2017), donde obtuvo como resultado según la dimensión 142 (85.5%) estudiantes que practican un estilo de vida saludable. Algo similar ocurre con el estudio de Laguado y Gómez (2014), donde sus datos de la dimensión crecimiento espiritual también muestran un comportamiento predominante de hábito saludable en el 44,2% de los participantes.

Por lo expuesto se puede deducir que en la dimensión crecimiento espiritual predomina un estilo de vida no saludable, lo cual significa que existe algo que está afectando su autovaloración de los estudiantes y conlleva a que no se sientan contentos con la vida que tienen. A percepción de la autora, para contribuir a mejorar esta dimensión, es importante que la influencia externa sea un añadido a las actitudes propias. Por lo tanto, se debería tomar en cuenta dentro de la malla curricular tutorías de desarrollo personal del estudiante y sesiones psicológicas.

En el gráfico N°6 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Relaciones Interpersonales, se puede afirmar observando que el 52% (60) de los estudiantes tienen relaciones interpersonales saludables. Estos resultados son concordantes a los de Espinoza (2016), en sus datos según la dimensión soporte interpersonal el 76,5% presenta un estilo de vida saludable. Lo que también concuerda con nuestro estudio es Laguado y Gómez (2014), donde en sus resultados muestra que el 46,8% de estudiantes, realizan los comportamientos saludables frecuentemente.

En la dimensión relaciones interpersonales predomina un estilo de vida saludable, ya que sus relaciones interpersonales son buenas, lo cual muestra que los alumnos dentro de la sociedad son capaces de manejarse adecuadamente, de elogiar los éxitos de los demás, de mostrar y recibir afecto. Es importante reconocer que las relaciones interpersonales dentro del campo laboral de los profesionales de la salud forman un aspecto importante, utilizándolo no solamente como un medio para lograr metas profesionales sino también para mejorar como persona y así lograr un cambio en sí mismo. Lo cual ayuda a incrementar la empatía que puedan tener con los pacientes hospitalizados, con los familiares de estos y a la vez a que logre manejar una mayor calidad humana en sus cuidados.

En el gráfico N°7 sobre el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Manejo del Estrés, el 54% (63) tiene un estilo de vida no saludable y sólo el 46% (53).presenta un estilo de vida saludable. Estos hallazgos son similares con el de Espinoza (2016), el cual según la dimensión, el mayor porcentaje es de 74,5% presentando un estilo de vida no saludable y el 25,5% tiene un estilo de vida saludable. Lo que también concuerda con nuestro estudio es Velandia, Arenas y Ortega (2015), donde en sus resultados respecto al manejo del estrés, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de ocio, con un promedio de 7,78 ligeramente superior al punto medio de 7,5; pues los estudiantes prefieren dedicar su tiempo a estudiar o trabajar (35% de los encuestados).

Existe un elevado número de estudiantes de enfermería, que en la dimensión Manejo del estrés, presentan un estilo de vida no saludable; es decir, ellos han olvidado o no han entendido como controlar y/o reducir el estrés que presentan, mediante técnicas de relajación o ejercicios, como el yoga o actividades recreativas. Actualmente el estrés es parte del estilo de vida y se ha vuelto ineludible en las contemporáneas sociedades urbanas; para ello, se realiza cada vez más énfasis en orientar a la ciudadanía a que practiquen técnicas de relajación y ejercicios físicos, porque el estrés puede ser causante de depresión, malas relaciones interpersonales, alteraciones del patrón del sueño y otras ENT.

VI. Conclusiones

- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable.
- Existe un alto porcentaje de estudiantes que poseen un estilo de vida no saludable, según la dimensión responsabilidad en salud, esto se debe a que la mayoría no se preocupan por realizar chequeos médicos mensuales o anuales, no leen folletos sobre cómo cuidar su salud y tampoco examinan su cuerpo para ver cambios inusuales.
- El estilo de vida según la dimensión actividad física es no saludable, ya que son muy pocos los alumnos universitarios que se preocupan en ejercitarse o mantener un estado físico adecuado.
- El mayor porcentaje de estudiantes de enfermería, según la dimensión nutrición saludable, presentan un estilo de vida no saludable, ya que se evidencia que la mayoría de alumnos ingieren sus alimentos en horarios inadecuados y casi siempre se alimentan de productos no nutritivos.
- En la dimensión crecimiento espiritual predomina un estilo de vida no saludable, lo cual significa que existe algo que está afectando su autovaloración y autoconocimiento de los estudiantes.
- El estilo de vida según la dimensión relaciones interpersonales es saludable, ya que sus relaciones interpersonales son buenas, lo cual muestra que los alumnos dentro de la sociedad son capaces de manejarse adecuadamente, de elogiar los éxitos de los demás, de mostrar y recibir afecto.
- Existe un elevado número de estudiantes de enfermería, que en la dimensión Manejo del estrés, presentan un estilo de vida no saludable; es decir, ellos han olvidado o no han entendido como controlar y/o reducir el estrés que presentan, mediante técnicas de relajación o ejercicios.

VII. Recomendaciones

- A los investigadores de nuestro país, se le recomienda elaborar otros estudios con el objetivo de identificar los factores de riesgo que influyen a que algunas de las dimensiones del estilo de vida sean consideradas no saludables.
- Se sugiere a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, realizar un plan de intervención tomando medidas preventivas – promocionales con el propósito de mejorar el estilo de vida de sus estudiantes. Entre estas medidas se puede considerar realizar campañas de salud dentro de la universidad para los estudiantes cada cierto periodo de tiempo.
- Dentro del plan de intervención se aconseja generar espacios de recreación y potenciar actividades físicas.
- Otra medida que se recomienda es concientizar el consumo de alimentos saludables, deben ser vigilantes en que la cafetería o el comedor estudiantil en lo posible ofrezca alimentos adecuados y variados, de tal forma que los estudiantes opten por asistir aquí.
- Asimismo se sugiere a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, crear un programa educativo que ayude al desarrollo psicológico, social y cultural de los estudiantes, a través de sesiones psicológicas o tutorías de desarrollo personal.
- Se aconseja que el programa educativo cuente con talleres de socialización.
- Se recomienda incluir en el programa sesiones guiadas por un especialista, sobre técnicas para controlar o reducir el estrés.

VIII. Referencias

- Barraza, J. (2017). *Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7751/Barraza_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consejo internacional de enfermeras (2002). *Definición de enfermería*. Suiza Recuperado de: <https://www.icn.ch/es/politica-de-enfermeria/definiciones>
- Consumoteca (2015). *Qué es el estilo de vida*. Madrid: España. Recuperado el 8 de junio del 2018 de: <http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>
- Espinoza, L. (2016). *Estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san vicente cañete – 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2285/3/espinoza_1.pdf
- Fundamentosuns (2012). *El cuidado de nola pender*. Recuperado el 19 de julio del 2018 de: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/nola-pender.html>
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia*. Recuperado el 24 de junio del 2018 de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Ministerio de salud (2016). *Lineamientos de políticas y estrategias para la prevención y control de enfermedades no transmisibles*. Recuperado de: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2016/RM_229-2016-MINSA.pdf

- OPS (2017). *Plan estratégico de la ops 2014-2019*. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Plano-Estrat-2014-2019-ExecESP-2.pdf?ua=1>
- Pender, N., Murdaught, C. y Parsons, M. (1996, p. 35-38). *Health Promotion in Nursing Practice*. EE.UU: Fifth Edition
- Prats, J. (2015). *Estilo de vida no saludable causa 16 millones de muertes al año*. El país. Recuperado de: http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
- Trejo, F. (2010). *Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo*. Recuperado el 26 de julio del 2018 de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>
- Unfv, plataforma virtual (2018). *Valor de la enfermería*. Recuperado el 4 de julio del 2018 de: <http://www.unfv.edu.pe/facultades/fmhu/index.php/enfermeria-vision-mision>
- Uniminuto (2014). *Calidad y hábitos de vida*. Recuperado el 16 de julio del 2018 de: http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida
- Velandia, M., Arenas, J. y Ortega, N. (2015). *Estilos de vida en los estudiantes de enfermería*. Recuperado el 2 de julio del 2018 de: http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=106247&id_seccion=4224&id_ejemplar=10326&id_revista=260
- Walker, S.N. y Hill-Polerecky, D.M. (1996) *Psychometric Evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished Manuscript, University of Nebraska Medical Centre, Omaha.

IX. Anexos

Anexo A: Instrumento

Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la
universidad nacional Federico Villarreal-2018

Cuestionario

Presentación:

Estimado compañero (a) de estudio, mi nombre es Betsy Julcamoro Acevedo, soy alumna del 5 to año de Enfermería. Estoy realizando mi estudio de investigación cuyo título es: “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal”. Los datos que me brinde serán de extrema confidencialidad y de carácter anónimo, solo con fines exclusivos para el estudio. Este cuestionario contiene preguntas acerca de su estilo de vida. Por favor, responda a cada pregunta lo más sincero posible y trate de no dejar ninguna en blanco. Indique la frecuencia con que realiza cada hábito, marcando con un aspa la respuesta que crea correcta para usted.

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

I. Objetivo: Brindar información sobre el estilo de vida de sus estudiantes a las autoridades de la EPE y a la Facultad de Medicina para exponer estrategias de promoción de la salud, que permitan corregir posibles estilos de vida inadecuados e impulsar las conductas adecuadas en beneficio de los estudiantes universitarios.

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. Estilos de vida

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.				

Anexo B: Validez 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 C: 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

Si²: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

ST² : 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 D: Operacionalización de variables

		<p>Nutrición Saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día. -Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias -Consumir alimentos bajos en grasas -Consumir alimentos bajos en azúcares 	<p>bajo supervisión (ejercicios con un personal training).</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. - Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias. - Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día. -Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes.
--	--	----------------------------	--	--

		Crecimiento Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> -Sentirse bien consigo mismo. -Tener un propósito en la vida. -Sentirse satisfecho con lo que logras. -Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos. -Tener optimismo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Te quieres a ti misma (o) -Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida. -Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas. -Te sientes feliz y contenta (o) -Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales. -Te proyectas hacia el futuro. -Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida. -Ves cada día como interesante y desafiante. -Expones tu persona a nuevas experiencias y retos. -Eres realista con las metas que te propones. -Crees que tu vida tiene un propósito.
--	--	------------------------	--	---

		<p>Relaciones interpersonales</p> <p>Manejo del estrés</p>	<p>-Conversar sobre sus problemas con otras personas.</p> <p>-Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen.</p> <p>-Pasar tiempo con los amigos.</p> <p>-Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas.</p> <p>-Buscar ayuda cuando lo necesite.</p> <p>-Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo.</p> <p>-Utilizar el tiempo libre para relajarse.</p> <p>-Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</p> <p>-Utilizar métodos para controlar el estrés.</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> <p>-En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.</p> <p>-Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).</p> <p>-Tomas tiempo cada día para relajarte.</p> <p>-Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.</p> <p>-Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.</p>
--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none">-Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas nuestras actividades.-Programar un horario para las tareas.-Practicar técnicas de relajación.	<ul style="list-style-type: none">-Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.- Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.
--	--	--	---	--

Anexo E: Escala de valoración del instrumento

Escala de valoración del instrumento: Para la elaboración de la escala de valoración de instrumento se utilizó la Escala Métrica, quedando la escala constituida de la siguiente manera para la variable Estilos de Vida:

ESTILO DE VIDA GENERAL	
SALUDABLE	90 – 144
NO SALUDABLE	36 - 89

RESPONSABILIDAD EN SALUD	
SALUDABLE	16 – 24
NO SALUDABLE	6 – 15

ACTIVIDAD FÍSICA	
SALUDABLE	10 – 16
NO SALUDABLE	4 – 9

NUTRICIÓN	
SALUDABLE	13 – 20
NO SALUDABLE	5 – 12

CRECIMIENTO ESPIRITUAL	
SALUDABLE	28 – 44
NO SALUDABLE	11 – 27

RELACIONES INTERPERSONALES	
SALUDABLE	13 – 20
NO SALUDABLE	5 – 12

MANEJO DEL ESTRÉS	
SALUDABLE	13 – 20
NO SALUDABLE	5 – 12

Anexo F: Tablas de dimensiones por indicadores

Tabla 2

N°	RESPONSABILIDAD EN SALUD	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	15	13	65	56	22	19	14	12
2	Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	71	61	32	28	9	8	3	3
3	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	19	16	50	43	38	33	9	8
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.	20	17	45	39	30	26	21	18
5	Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	22	19	46	40	28	24	20	17
6	Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	48	41	50	43	17	15	1	1

Tabla 3

N°	ACTIVIDAD FÍSICA	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
7	Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	29	25	52	45	22	19	13	11
8	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).	71	61	34	29	6	5	5	4
9	Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	61	53	32	28	14	12	8	7
10	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.	13	11	34	29	13	11	17	15

Tabla 4

N°	CRECIMIENTO ESPIRITUAL	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
16	Te quieres a ti misma (o)	3	3	22	19	19	16	73	63
17	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	17	15	24	21	38	33	36	31
18	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	14	12	24	21	46	40	31	27
19	Te sientes feliz y contenta (o)	15	13	23	20	46	40	31	27
20	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	5	4	23	20	42	36	46	40
21	Te proyectas hacia el futuro.	9	8	13	11	31	27	64	55
22	Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.	8	7	23	20	38	33	46	40
23	Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	14	12	24	21	46	40	31	27
24	Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.	3	3	20	17	45	39	48	41
25	Eres realista con las metas que te propones.	3	3	10	9	50	43	52	45
26	Crees que tu vida tiene un propósito.	1	1	5	4	37	32	73	63

Tabla 5

N°	NUTRICIÓN	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
11	Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	1	1	28	24	24	21	61	53
12	Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	31	27	46	40	29	25	9	8
13	Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	9	8	50	43	32	28	24	21
14	Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	8	7	28	24	50	43	31	27
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	31	27	52	45	17	15	15	13

Tabla 6

N°	RELACIONES INTERPERSONALES	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
27	Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.	0	0	31	27	45	39	41	35
28	Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	5	4	23	20	42	36	46	40
29	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	0	0	20	17	59	51	37	32
30	En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	3	3	41	35	52	45	20	17
31	Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papas, familiares, profesores y amigos).	5	4	17	15	34	29	60	52

Tabla 7

N°	MANEJO DEL ESTRÉS	NUNCA		A VECES		FRECUENTEMENTE		RUTINARIAMENTE	
		n	%	n	%	n	%	n	%
32	Tomas tiempo cada día para relajarte.	1	1	59	51	32	28	23	20
33	Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	28	24	60	52	17	15	10	9
34	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	8	7	48	41	46	40	14	12
35	Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	8	7	45	39	42	36	22	19
36	Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	34	29	51	44	22	19	9	8