

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de  
una universidad privada de Chiclayo, 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**Paola Barbarita Bereche Gonzales**

**ASESOR**

**Mary Judith Heredia Mondragon**

<https://orcid.org/0000-0002-2953-5637>

**Chiclayo, 2023**

**Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de  
enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022**

PRESENTADA POR

**Paola Barbarita Bereche Gonzales**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de  
**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR

Liseth Dolores Rodriguez Cruz  
PRESIDENTE

Iliana del Rosario Muro Exebio  
SECRETARIO

Mary Judith Heredia Mondragon  
VOCAL

## **Dedicatoria**

A mi madre Monica, quien con su amor, trabajo y sacrificio me ha permitido llegar a cumplir mis metas, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no tener miedo a las adversidades que se me presente en la vida.

A mis abuelos Omar y Amalia, porque ellos con gran esfuerzo me dieron la oportunidad de llegar hasta donde estoy.

A mí querido hijo Santiago, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así luchar para tener un futuro mejor.

## **Agradecimientos**

A Dios, quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi familia, por su comprensión y apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

A mi asesora de tesis Mgtr. Mary Heredia Mondragón por la orientación y ayuda que me brindo para la realización de esta tesis, además por la confianza y amistad que me permitieron aprender mucho más.

A mis docentes, amistades y compañeros en general por todo el conocimiento brindado y apoyo moral, emocional en bienestar a mi profesión.

## ESTILOS DE VIDA PROMOTORES DE LA SALUD

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>18%</b>	<b>16%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>buscador.una.edu.ni</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	<a href="http://www.repositorio.unjbg.edu.pe">www.repositorio.unjbg.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
11	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
12	<a href="http://repositorio.ual.edu.pe">repositorio.ual.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://livrosdeamor.com.br">livrosdeamor.com.br</a> Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
16	<a href="http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl">bibliotecavirtualoducal.uc.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://www.enferpro.com">www.enferpro.com</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	<1 %

20	<a href="http://mulpix.com">mulpix.com</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
22	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://www.overkarma.com">www.overkarma.com</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://repository.lasalle.edu.co">repository.lasalle.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
27	Maya Sahu, Sailaxmi Gandhi, Manoj Kumar Sharma, P. Marimuthu. "Social media use and health promoting lifestyle: an exploration among Indian nursing students", <i>Investigación y Educación en Enfermería</i> , 2020 Publicación	<1 %
28	<a href="http://together.stjude.org">together.stjude.org</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://www.cmp.org">www.cmp.org</a> Fuente de Internet	<1 %
30	Juan Antonio Moreno-Murcia, Pedro Hellín, David González-Cutre, Celestina Martínez-Galindo. "Influence of Perceived Sport Competence and Body Attractiveness on Physical Activity and other Healthy Lifestyle Habits in Adolescents", <i>The Spanish journal of psychology</i> , 2013 Publicación	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

## Índice

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción .....	10
Revisión de literatura.....	12
Materiales y métodos.....	16
Resultados y discusión.....	18
Conclusiones .....	29
Recomendaciones .....	30
Referencias.....	30
Anexos .....	37

## Resumen

Los estilos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que se relaciona con los patrones de consumo en su alimentación, el desarrollo o no de actividad física y los riesgos de inactividad en el tiempo libre. La investigación fue de tipo cuantitativa, de diseño transversal; tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022. La población consto de 1,089 egresados de enfermería; la muestra se conformó por 211 egresados de enfermería. El muestreo por conveniencia. Los datos se recolectaron mediante el Cuestionario del Perfil de Estilo de vida (PEPS-I), cuya autora es Nola Pender, la validez de constructo fue realizado con el coeficiente de correlación de Producto-Momento de Pearson ( $r$ ) y una confiabilidad de alfa de Cronbach 0,94. Estos datos fueron procesados a través de las hojas de cálculo Excel 2016, para luego ser llevados al programa SPSS, para su posterior análisis. Además, se consideró los principios éticos: justicia, beneficencia y respecto a las personas. Los resultados fueron que el 83% (175) mantiene un estilo de vida saludable, seguidamente del 12% (25) llevan un estilo de vida muy saludable y, solo el 5% (11) adoptaron un estilo de vida poco saludable en relación a las dimensiones fueron de Ejercicio, Nutrición, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés con un 38%, 19%, 18%, 18% respectivamente. Los profesionales de enfermería necesitan adoptar comportamientos positivos que promuevan el bienestar a lo largo del tiempo.

**Palabras clave:** Estilo de Vida (D008019), Profesional de Enfermería (H02.478) (N03.706.110.510.490), Promotores de la salud

### **Abstract**

Lifestyles are a set of daily behaviors or attitudes that are related to consumption patterns in their diet, the development or not of physical activity and the risks of inactivity in free time. The research was of a quantitative type, of a cross-sectional design; Its objective was to: Determine the health-promoting lifestyles of nursing graduates from a private university in Chiclayo, 2022. The population consisted of 1,089 nursing graduates; the sample was made up of 211 nursing graduates. Sampling for convenience. The data was collected through the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I), whose author is Nola Pender, the construct validity was carried out with the Pearson Product-Moment correlation coefficient ( $r$ ) and a reliability of alpha. Cronbach's 0.94. These data were processed through Excel 2016 spreadsheets, to then be taken to the SPSS program, for further analysis. In addition, ethical principles were considered: justice, beneficence and respect for people. The results were that 83% (175) maintain a healthy lifestyle, followed by 12% (25) lead a very healthy lifestyle and only 5% (11) adopt an unhealthy lifestyle in relation to the dimensions were Exercise, Nutrition, Health Responsibility, Stress Management with 38%, 19%, 18%, 18% respectively. Nursing professionals need to adopt positive behaviors that promote well-being over time.

**Keywords:** Lifestyle (D008019), Nursing Professional (H02.478) (N03.706.110.510.490), Health promoters

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como la apreciación que una persona tiene en una determinada ubicación, según su cultura y teniendo una serie de valores en su entorno con respecto a sus expectativas, normas y necesidades. Además, se relaciona como guía de consumo del individuo en sus alimentos, el incremento o no de ejercicios físicos y los riesgos de inactividad en sus tiempos libres como el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo y otros<sup>1</sup>.

De igual modo, se comprende como la agrupación de actitudes o comportamientos que pueden desarrollar los seres humanos mediante sus necesidades y alcanzar su capacidad personal. También, es una de las acciones más eficientes para evitar alguna enfermedad, contar de buena salud influenciadas por sus creencias que contribuye en sus grupos sociales, estas conductas que son aprendidas con el transcurso de la vida y pueden ser modificables<sup>2</sup>.

Como puntualiza Pender<sup>3</sup> los determinantes y los estilos de vida, se encuentran distribuidos en capacidades cognoscitivos, en otros términos, son aquellos pensamientos que presentan los individuos sobre su salud conllevan diferentes comportamientos, además; se asocia con las conductas que muestran tener buena salud lo que favorece de manera positiva para su bienestar. El estilo de vida son guías que presentan diversas acciones en el transcurso de la vida y se evidencia netamente en la salud; contando con el personal de enfermería siendo ellos los principales representantes de incentivar a la población a mantener una buena salud.

A nivel mundial, una de las causas de mortalidad son las enfermedades crónicas no contagiosas lo cual acaban con la vida de muchos seres humanos cada año (71%) por el aumento de tomar bebidas alcohólicas, fumar y no llevar una vida de actividades como deportes o esfuerzo físico<sup>4</sup>.

Por consiguiente, cuando estos hábitos no son los más adecuados o se realizan de forma desordenada, provoca un desequilibrio en la salud de las personas. Según investigaciones realizadas revelan que las personas a partir de los 40 años deben cuidarse más, en su alimentación y mantener una vida saludable. Al pasar del tiempo, se debe realizar cuidados que se convierten en prioridad debido a la presencia de problemas de la salud como la hipertensión, artrosis, diabetes, insuficiencia renal, problemas óseos entre otros

Por lo que la OMS aconseja que se debe adaptar a un estilo de vida provechoso al transcurrir el día a día, con la finalidad de proteger la vida y mantener una buena salud. Y estos entornos estén a la altura de la sociedad mediante la precaución, la detección anticipada y el procedimiento terapéutico de enfermedades mejorando el confort de estos grupos etarios. Por ello, si no se toman medidas, la vejez de la población se convierte en una consecuencia negativa para el desarrollo socioeconómico y humano<sup>6</sup>.

Por otro lado, los enfermeros disponen de un extenso conocimiento de buenos estilos de vida y poder prevenir problemas en la salud del individuo, población y comunidad olvidándose de ellos mismos, disminuyendo el tiempo suficiente para alimentarse, realizar actividades físicas por el motivo de la demanda de necesidades o actividades que requiere de su atención en la salud, en ocasiones presentan somnolencia, falta de concentración, irritabilidad, entre otros<sup>7</sup>.

En un estudio realizado por Rafael y Paredes<sup>8</sup> en Lima, se obtuvo que el 63.5% evidencian un estilo de vida no sano y solo el 36.5% fue de lo contrario. Además, en otra investigación realizada por Landa<sup>9</sup> fueron que el 67% no presentan buenos estilos de vida y en cambio el 33% presentan estilos de vida beneficiosos para su salud.

En la investigación de Vilca<sup>10</sup>, que el 41% de los enfermeros no tienen un estilo de vida sano, en responsabilidad en la salud 48%, en actividad física 80%, en nutrición 40%, en crecimiento espiritual 4%, en relaciones interpersonales 12% y en manejo del estrés 37%.

Los estilos de vida de los enfermeros son aquellos que disponen de guías que desencadenan en el bienestar de sí mismo y en el incremento de las actividades que se efectúan día a día en su lugar de trabajo<sup>11</sup>, pese a tener conocimiento de este tema no interiorizan en su vida diaria sacrificando su salud. Es sumamente importante que ellos realicen en su vida cotidiana todo el conocimiento que transmiten en sus visitas comunitarias o de trabajo para prevenir problemas en la salud al transcurso de su vida<sup>12</sup>.

Por último, existe un mayor porcentaje de profesionales de enfermería que no realizan hábitos de vida saludable, lo que repercute negativamente en su salud, además de no permitirle alcanzar una salud plena; es fundamental que los enfermeros apliquen hábitos y conductas favorables a la satisfacción de sus necesidades, y mantengan con éxito un equilibrio para la prevención de enfermedades<sup>13</sup>.

## Revisión de literatura

Según lo expuesto surgió la siguiente interrogante ¿Cuáles son los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022?

Lo antecedido muestra que, en la actualidad se presenta un estilo de vida poco saludable como el consumo de alimentos no balanceados, inactividad física, el consumo de cigarro son causantes del aumento de las enfermedades crónicas no contagiosas; evidenciándose según la OMS presentan un 71% de mortalidad, unos 5,5 millones se manifestaron en las regiones de las Américas cada año<sup>4</sup>. Por eso, esta investigación se justificó para que los egresados de enfermería presenten cambios en sus estilos de vida, para así contribuir a sus necesidades presentes y además tomen cartas en el asunto para mejorar, procurar y enseñar desde las escuelas de enfermería o se adopten planes de acción en las instituciones de salud. Pender<sup>3</sup> enfatiza lo esencial que es la adquisición de comportamientos saludables de las personas, lo que permite elaborar acciones que favorezcan a la salud mediante sus conductas para prevenir enfermedades.

Los resultados de este estudio podrán ser utilizados como fuente de información a las instituciones formadoras, educativas e universitarias para realizar planes de acción que promuevan mejorar los estilos de vida, no solo en sus egresados sino en sus futuros egresados. Además, la investigación resulta sumamente relevante porque está dirigida a una población que no ha sido abordada con el objeto de investigación.

Se planteó como objetivo general, determinar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022; y como objetivos específicos: identificar las características sociodemográficas: edad, sexo, estado civil y religión; identificar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería en la dimensión nutrición; identificar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería en la dimensión ejercicio; identificar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería en la dimensión responsabilidad en salud; identificar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería en la dimensión soporte interpersonal; e identificar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería en la dimensión autoactualización de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

Según el autor Espinoza<sup>14</sup>. En su investigación ejecutada en Lima evaluó el estilo de vida del profesional de Enfermería que el 43,1% de los participantes no realizan comportamientos saludables según la dimensión ejercicio el 78,4 %, en dimensión manejo del estrés el 74,5%, en dimensión de responsabilidad en salud el 60,8% y en la dimensión nutrición el 54,9%, lo cual se evidencia un gran porcentaje en las diferentes dimensiones que no realizan en su vida un buen estilo saludable.

Asimismo, un estudio realizado por Hurtado y Maldonado<sup>15</sup>, sobre los estilos de vida en los internos, con un grupo de 60 participantes, se obtuvo los siguientes resultados, que el 58,3% muestran un escaso estilo de vida saludable. Así mismo prevalece en un gran porcentaje en las diversas dimensiones tales como la dimensión actividad física con un 66,7% y la dimensión manejo de estrés con un 61,7% no tienen un estilo de vida favorable.

Por otra parte, en una investigación realizada en Lima, se obtuvo como resultado que el 63,5% revelan un estilo de vida poco sano y el 36,5 % evidencian un estilo de vida sano<sup>8</sup>.

Según Barraza<sup>16</sup>, en su estudio se obtuvo como resultados que del 100% de participantes, un 67% no presentan estilos de vida sana. Según las dimensiones evidenciaron estilos de vida no saludables fueron actividad física, responsabilidad en salud y gestión de tensión respectivamente un 80,7%, 64,5% y 54,2%.

Pender<sup>17</sup>, define la salud como el objeto esencial que un individuo desea tener. En su modelo permite evaluar los estilos de vida que resulten favorables para las enfermeras tanto en la atención profesional como en la enseñanza de los usuarios en la salud.

La OMS define la promoción de la salud como el desarrollo que permite al ser humano tener un mejor control de su salud. Este pensamiento se aplica desde una perspectiva de compromiso social; individuos, comunidades y organizaciones trabajan juntos para crear condiciones que aseguren la salud y el bienestar de todos<sup>18</sup>.

El estilo de vida es un conjunto de conductas o comportamientos que las personas adoptan y adelantan como individuos o como público para cumplir con sus obligaciones y lograr su desarrollo. También se considera como una lista de hábitos que un ser humano tiene, que

reducen el riesgo de padecer enfermedades o problemas de salud, como el control del estrés, pensamientos negativos, dolores de cabeza, las tensiones. Por ende; si tiene una alimentación balanceada, frecuente movimiento corporal, ingesta de alcohol disminuido, higiene adecuada, entorno saludable, en conclusión, presenta una vida sana<sup>1</sup>.

Una de las palabras clave que componen el contenido del proyecto incluye hábitos de vida saludables que conduzcan a la adopción de conductas promotoras de la salud<sup>19</sup>; se define como una estrategia para proporcionar a las comunidades los recursos necesarios para mejorar y gestionar su salud. Un estilo de vida saludable es cómo cada persona decide vivir, trabajar, comer, estar de pie y también cómo comunicarse con los demás y cómo actuar frente a sus problemas<sup>9</sup>.

Por otro lado, el estilo de vida no saludable se define como las conductas que toman los seres humanos perjudican su salud, además de aumentar los riesgos de enfermarse por la falta de actividad física o permanecer sentado largas horas en un lugar, también una mala nutrición a causa del consumo excesivo de grasas y azúcares, generan una mayor prevalencia a desarrollar diversos problemas de salud<sup>9</sup>.

Si bien la mejora de la salud permite que los individuos cambien sus estilos de vida, no solo deben interactuar las personas, sino también las condiciones sociales de vida deben interactuar para promover y mantener este patrón de comportamiento<sup>20</sup>.

Pender<sup>21</sup>, autora del MPS considera al ser humano como un ser indivisible, analiza el estilo de vida, la personalidad, la resiliencia y la capacidad del individuo en las decisiones sobre su salud y su vida. El MPS plantea que las personas tienen conciencia de sí mismo y evalúan sus propias habilidades por ello las personas buscan regularizar su conducta de manera positiva<sup>22</sup>; además le atrajo la realización de este modelo para dar respuesta a los enfermeros de la forma que cada persona conlleva o adopta sus decisiones relacionadas a la protección de su bienestar y salud. Asimismo, constituye en las expectativas de enfermería y la tecnología sobre las causas que incorporan en la salud y a la vez incentiva a las personas a realizar actitudes favorables dirigidas a su bienestar<sup>17</sup>.

Para mejorar un estilo de vida saludable Pender<sup>17</sup> recomienda las siguientes 6 dimensiones:

Nutrición, es muy esencial para el bienestar de la persona que comprende a la selección, el conocer y la ingesta de alimentos beneficiosos para el mantenimiento de su salud. También es sumamente esencial la preferencia de una dieta balanceada<sup>17</sup>.

Ejercicio, es la aportación moderada de actividades ya sea ligeras o enérgicas. Se puede realizar dentro de programas para mantener un óptimo bienestar de la salud y poder gozarlo como parte de la vida diaria estos ejercicios que favorecen para la vida<sup>17</sup>.

Responsabilidad en salud, se define como la importancia que cada individuo le presta a su propio confort mediante sus conocimientos sobre la salud, el interés de recibir información y apoyo profesional<sup>17</sup>.

Manejo del estrés, se refiere a un grupo de reacciones frente a una situación estresante, se considera la identificación de los medios psicológicos y físicos para disminuir la tensión efectivamente. Asimismo, Pender señala una de las estrategias para un buen manejo del estrés se debe evitar el cambio brusco, tener un orden en sus tiempos, hacer ejercicios físicos, tener confianza de uno mismo, realizar técnicas relajantes, aumentar el asertividad con otras personas que lo rodean<sup>17</sup>.

Soporte interpersonal, también se puede decir que es la interacción social asimismo la comunicación es esencial para alcanzar una cercanía con otras personas, lo cual comprende en compartir y expresar sus sentimientos y pensamientos<sup>17</sup>.

Autoactualización, significa que el hombre es un ente social por naturaleza, y el entorno le permite crecer y desarrollarse con la ocurrencia de diferentes ciclos vitales y grados crecientes de socialización<sup>17</sup>.

Otra de las palabras claves que respaldan a la investigación abarca a los profesionales de enfermería lo cual son aquellos que utilizan sus conocimientos y habilidades para ofrecer un excelente servicio de atención centrado en la persona, también son los partícipes en la indagación de medios para lograr el mejoramiento de la salud<sup>8</sup>.

Dentro de los profesionales de enfermería se incluye al egresado, se define como la persona capacitada con conocimientos técnicos y humanísticos para ofrecer cuidados integrales al individuo, familia y comunidad en diferentes establecimientos de salud, presentan una formación ética, una responsabilidad legal, social y política. Asimismo, es aquel que adquiere competencias científicas y prácticas para brindar cuidado al individuo a satisfacer sus necesidades esenciales cuando estas tienen limitaciones para realizarse por sí mismo, en ocasiones dañan o ponen en riesgo su salud<sup>23</sup>.

Los profesionales de enfermería y promoción de la salud deben adoptar comportamientos positivos que promuevan el bienestar a lo largo del tiempo. Por lo tanto, las intervenciones educativas deben planificarse y distribuirse en un largo período de tiempo, es decir, al menos un año de seguimiento. Actualmente, las enfermeras en los establecimientos médicos, a través de la educación para la salud, practican el cambio de hábitos y estilos de vida no saludables; intentar que la persona mejore sus comportamientos y actitudes adquiriendo nuevos hábitos saludables y transformar progresivamente su entorno psicosocial<sup>24</sup>.

## **Materiales y métodos**

Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo, dado que permite determinar los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo<sup>25</sup>. Contiene un diseño transversal<sup>26</sup> que permitió conocer la información tal cual se presente en un determinado espacio y tiempo, no experimental<sup>26</sup>, no hubo intervención por parte de la investigadora y descriptivo<sup>25</sup> debido a la recopilación de información cuantificable que fue utilizado en el análisis estadístico de la población.

La población está representada por un total de 1,089 egresados de Enfermería titulados de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT) de las promociones del año 2006 hasta 2021 según la dirección académica. El tamaño de la muestra se calculó con la fórmula estadística de población finita<sup>27</sup> conformada por 211 egresados de enfermería, (Anexo II). El muestreo por conveniencia<sup>25</sup>, se seleccionó este tipo de muestreo porque el investigador decide en base a los conocimientos de la población, quienes son los que deben de formar parte de la muestra (Anexo III).

Al momento de la selección de la población se tuvieron como criterios de inclusión: 1) a los egresados de enfermería titulados de la USAT. En cuanto a los criterios de exclusión 1) egresados de otras universidades y 2) egresados no titulados de la USAT.

El instrumento que se empleó fue el Cuestionario del Perfil de Estilo de vida (PEPS-I) de Pender, con una validez de constructo realizado por Silvestre y Torres<sup>28</sup> en el Perú mediante el coeficiente de correlación de Producto-Momento de Pearson ( $r$ ) son altamente significativos= 0,93 y con una confiabilidad de alfa de Cronbach =0,94. Además; este instrumento permite identificar los estilos de vida del individuo (Anexo V).

Para calcular el estilo de vida promotores de la salud de los egresados de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, se sumaron los 48 ítems del cuestionario, los cuales se encuentran divididos en seis dimensiones; Dimensión nutrición (1 al 6), Dimensión ejercicio (7 al 11), Dimensión responsabilidad en salud (12 al 21), Dimensión manejo del estrés (22 al 28), Dimensión soporte interpersonal (29 al 35) y Dimensión autoactualización (36 al 48). Se clasificó Estilo de vida poco saludable (48- 96 puntos), Estilo de vida saludable (97- 145 puntos) Estilo de vida muy saludable (146-192).

Se llevó a cabo una prueba piloto, con 31 egresadas de Enfermería en una Universidad de Cesar Vallejo, teniendo en cuenta los criterios éticos; como resultado se obtuvo que era necesario modificar la redacción del cuestionario de algunas palabras para ser sea mas claro por los participantes. Esta prueba se realizó con fines académicos.

Se inscribió el proyecto en el Sistema de Gestión de Investigación de la USAT, el cual fue evaluado por el jurado que la escuela de Enfermería determinó. Seguidamente, el estudio fue presentado ante el comité de ética e investigación de la Facultad de Medicina de la USAT para su aprobado con Resolución N° 035-2022-USAT-FMED (Anexo VI). Además, se solicitó a dirección de Escuela de Enfermería la autorización para el acceso a los egresados, nombres y apellidos de las delegadas de cada promoción del año 2006 hasta 2021 para contactarlas e iniciar la comunicación. Así mismo se recurro a egresados conocidos quienes previa autorización mediaron con otros egresados para participar en el estudio. Con aleadas estratégicas se coordinó mediante la aplicación de WhatsApp, se les explico el objetivo de la investigación una vez aceptada la participación de manera voluntaria y anónima, se les entregó la hoja informativa entre la fecha 06/04/2022 hasta el 15/05/2022 (Anexo VI) y se les envió el link de acceso al

cuestionario desde la plataforma virtual “Google forms” quienes respondieron según disponibilidad horaria. Posterior a la recepción de todos los cuestionarios se trasladó a la base de datos para continuar con la elaboración del informe final.

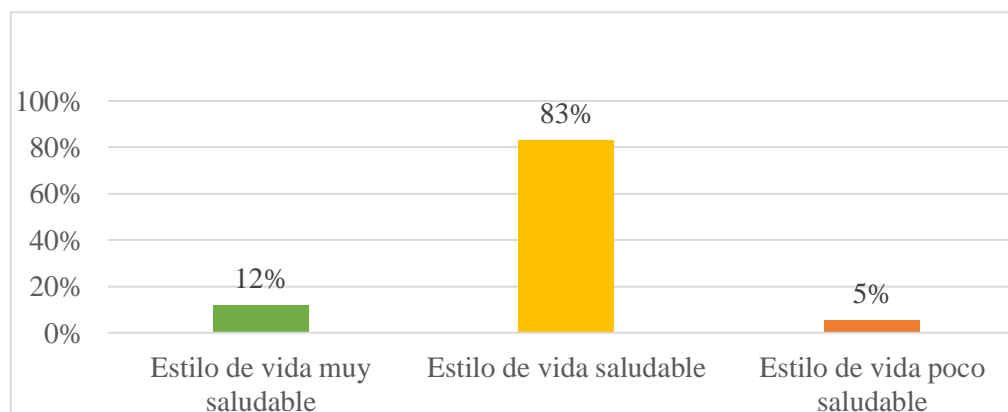
Para analizar los datos obtenidos a través del instrumento (cuestionario) de este estudio, se tabularon y registraron en formato Excel 2016 para descargar la base de datos, de manera ordenada para luego transferirlos al programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Scientific Community) versión 26, de esta forma se interpretó y analizó los datos recogidos. Seguido a esto se realizaron algunos análisis adicionales para confirmar tendencias o evaluar datos desde diferentes puntos de vista. Finalmente, los resultados han sido representados en forma de tablas de frecuencia, considerándose tanto la frecuencia relativa como la absoluta, estas han sido divididas de acuerdo a los objetivos del estudio, también los resultados han sido representados por gráfico de barras.

El desarrollo de esta investigación científica se tuvo en cuenta los criterios éticos, Justicia, Beneficencia y Respeto a las personas<sup>29</sup>. Los participantes colaboraron de manera voluntaria, mediante la hoja informativa en formato virtual, este fue aceptado por los participantes para la realización del cuestionario (Anexo VI). Anónimo. Se procuró un trato igualitario a cada participante.

Para garantizar la veracidad del estudio, se empleó el programa de anti plagio Turnitin en todas las etapas de la investigación, habiendo obtenido un 18 de similitud.

## Resultados y discusión

*Ilustración 1: Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022*



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:**

En la ilustración N° 1 se observa que el 83% (175) mantiene un estilo de vida saludable, seguidamente del 12% (25) llevan un estilo de vida muy saludable y, solo el 5% (11) adoptan un estilo de vida poco saludable. Por los resultados encontrados podemos decir que los egresados de enfermería presentan con mayor frecuencia un estilo de vida saludable.

*Tabla 1: Datos sociodemográficos de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022*

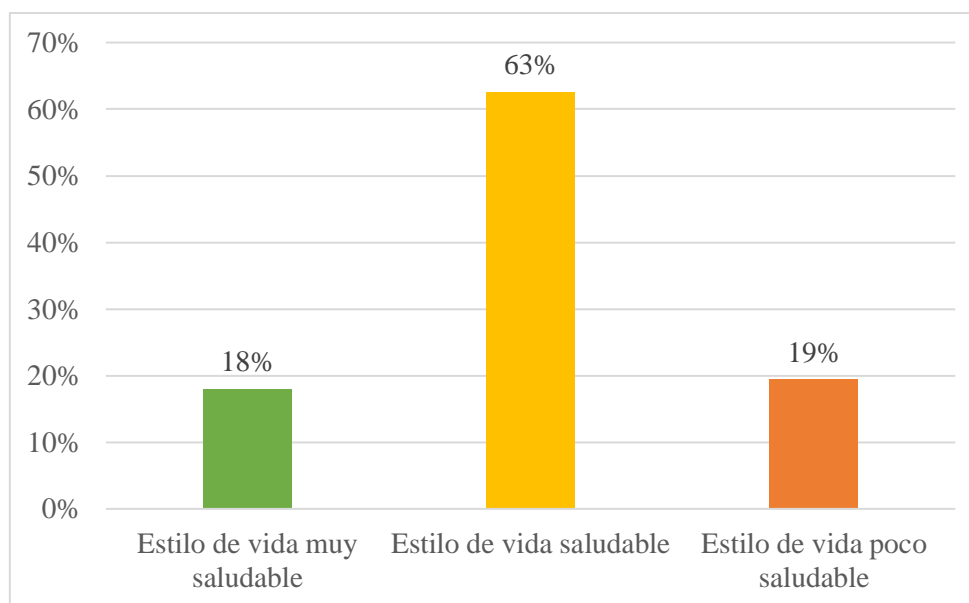
Datos sociodemográficos	ESTILO DE VIDA					
	ESTILO DE VIDA MUY SALUDABLE		ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA POCO SALUDABLE	
	Frecuencia					
	N°	%	N°	%	N°	%
EDAD						
21 a 31 años	13	11%	99	81%	10	8%
32 a 42 años	9	13%	60	86%	1	1%
Más de 42 años	3	16%	16	84%	0	0%
SEXO						
Femenino	20	12%	146	84%	7	4%
Masculino	4	10,5%	30	79%	4	10,5%
ESTADO CIVIL						
Casada (o)	10	11%	78	88%	1	1%
Soltera (o)	14	12%	98	80%	10	8%
RELIGIÓN						
Católica	36	19%	119	61%	39	20%
Cristiana	2	15%	10	77%	1	8%
Evangélica	0	0%	3	75%	1	25%

*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** Se observa que, con respecto a la edad, de 21 a 31 años el 81% presenta estilo de vida saludable, de 32 a 42 años el 86% mientras que la población mayor de 42 años presenta

un 84% de estilo de vida saludable. La población femenina presenta un 84% de estilo de vida saludable y la población masculina un 79%. De igual forma la población casada presenta un 88% de estilo de vida saludable y la población soltera presenta un 80% estilo de vida saludable. Con respecto a la religión, la población católica el 61% presentan estilo de vida saludable, cristiana un 77% y evangélica con un 75%.

*Ilustración 2: Estilos de vida según dimensión N° 1 Nutrición de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*

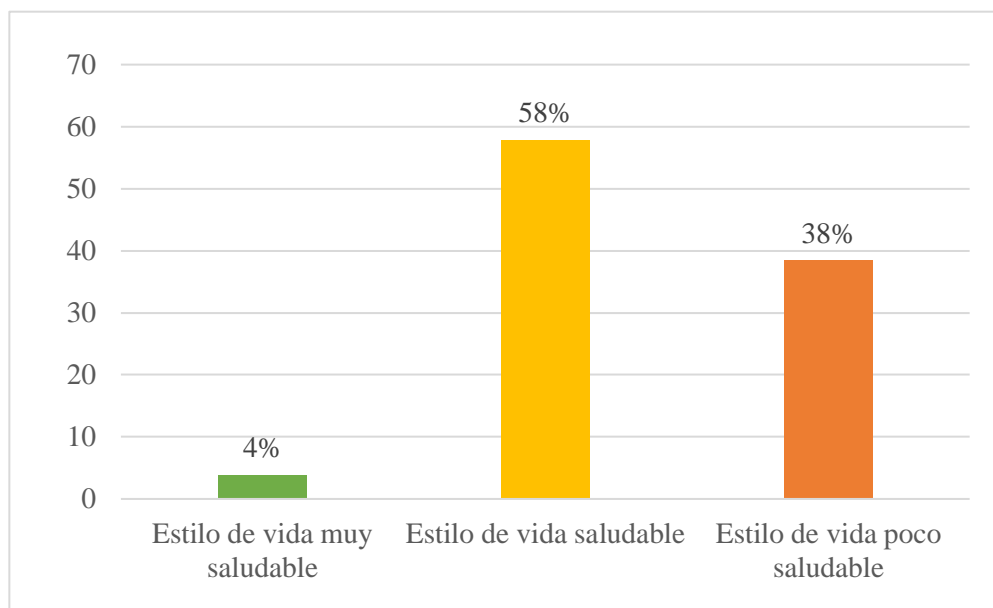


*Fuente: Elaboración propia*

### **Interpretación:**

En la ilustración N°2 encontramos que del total de 211 egresados de enfermería encuestados según la dimensión nutrición, el 63% (132), presentaron un estilo de vida saludable, mientras que el 19% (41) presentaron un estilo de vida poco saludable y el 18% (38) presentaron un estilo de vida muy saludable.

*Ilustración 3: Estilos de vida según dimensión N° 2 Ejercicio de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*

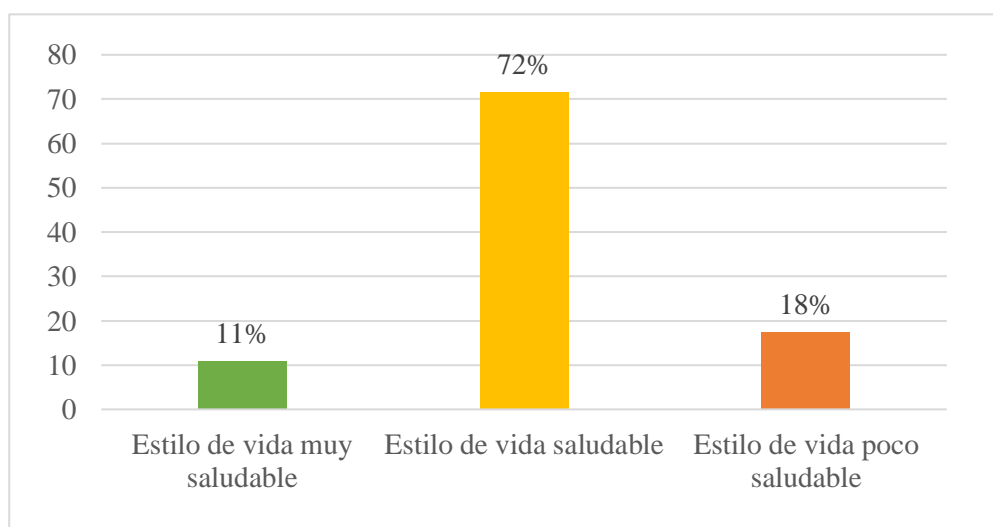


*Fuente: Elaboración propia*

### **Interpretación:**

En la ilustración N°3 evidenciamos que de los 211 egresados de enfermería encuestados según la dimensión ejercicio, el 58% (122), presentaron un estilo de vida saludable, mientras que el 38% (81) presentaron un estilo de vida poco saludable y el 4% (8) presentaron un estilo de vida muy saludable.

*Ilustración 4: Estilos de vida según dimensión N° 3 Responsabilidad en salud de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*

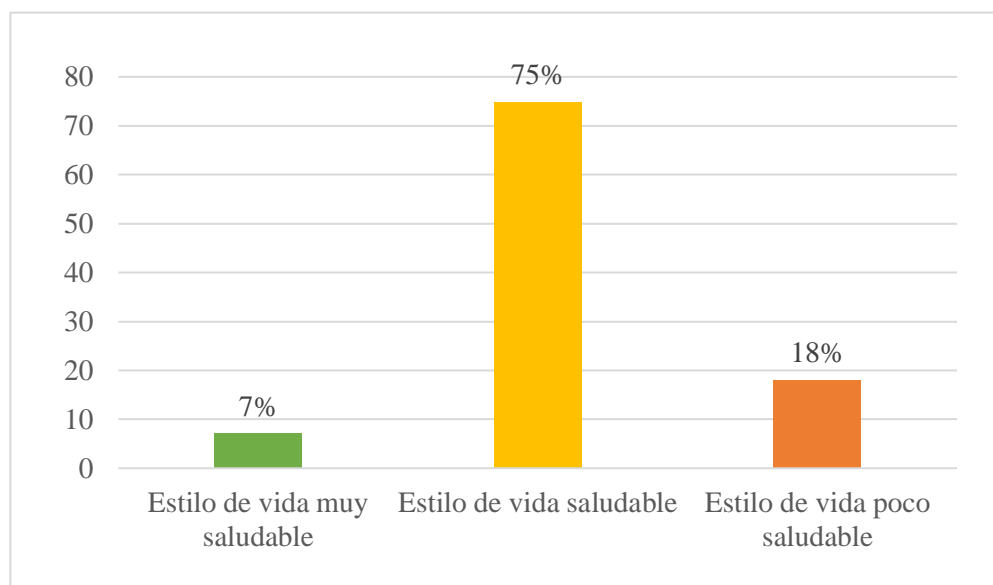


*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:**

En la presente ilustración N°4 podemos evidenciar según la dimensión responsabilidad en salud, que el 72% (151), presentaron un estilo de vida saludable, el 18% (37) evidenciaron un estilo de vida poco saludable y el 11% (23) presentaron un estilo de vida muy saludable. Los resultados demuestran que los egresados de enfermería presentan con mayor frecuencia un estilo de vida saludable.

*Ilustración 5: Estilos de vida según dimensión N° 4 Manejo del estrés de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*

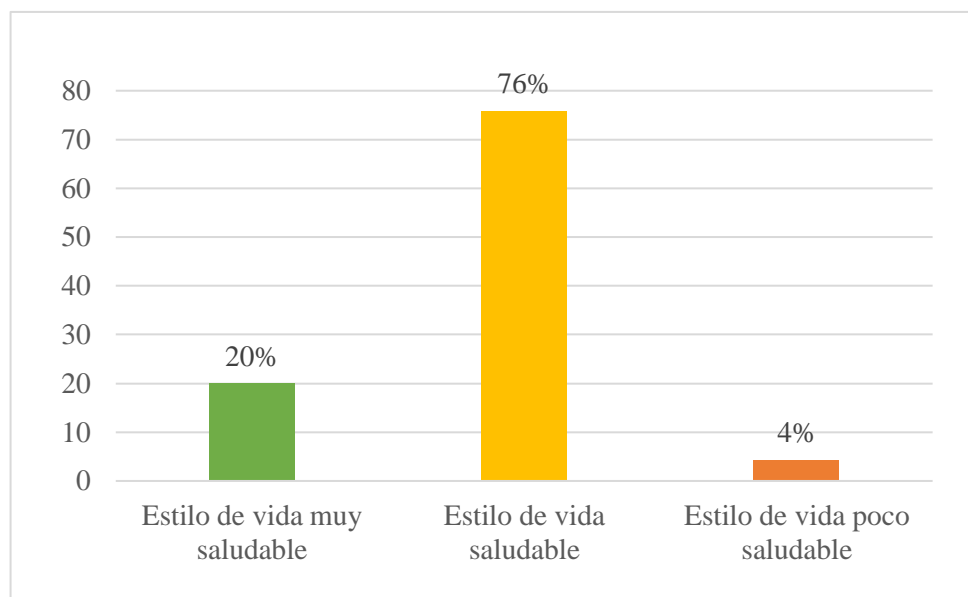


*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:**

En la presente ilustración N°5 encontramos según la dimensión manejo del estrés, que el 75% (158), presentaron un estilo de vida saludable, el 18% (38) presentaron un estilo de vida poco saludable y el 7% (15) presentaron un estilo de vida muy saludable. Los resultados demuestran que los egresados de enfermería presentan con mayor frecuencia un estilo de vida saludable.

*Ilustración 6: Estilos de vida según dimensión N° 5 Soporte interpersonal de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*

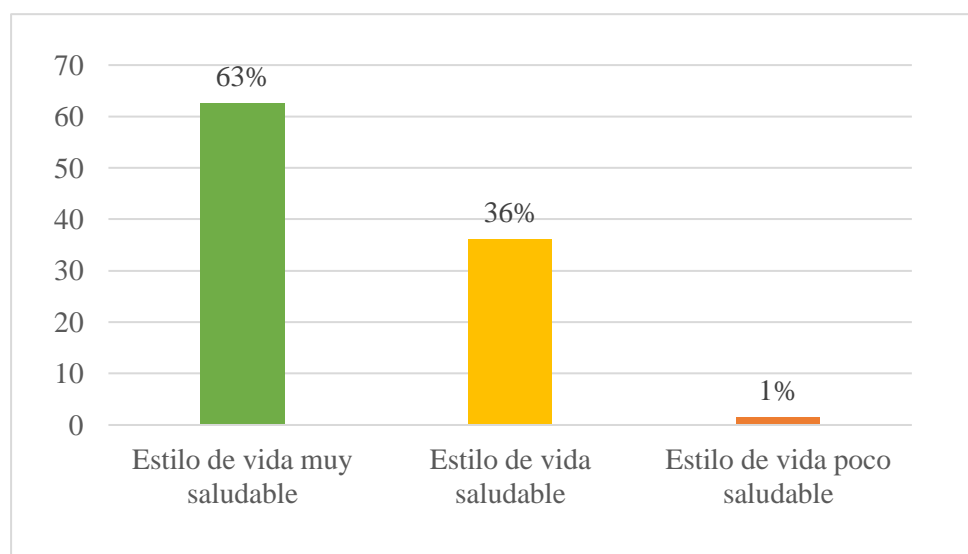


*Fuente: Elaboración propia*

### **Interpretación:**

En la presente ilustración N°6 encontramos según la dimensión soporte interpersonal que, del total de 211 egresados encuestados, el 76% (160), presentaron un estilo de vida saludable, mientras que el 20% (42) presentaron un estilo de vida muy saludable y el 4% (9) presentaron un estilo de vida poco saludable.

*Ilustración 7: Estilos de vida según dimensión N° 6 Autoactualización de los egresados de enfermería de una universidad privada, 2022*



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:**

En la ilustración N°7 evidenciamos según la dimensión autoactualización que, de los 211 egresados de enfermería encuestados, el 63% (132), presentaron un estilo de vida muy saludable, el 36% (76) presentaron un estilo de vida saludable y el 1% (3) presentaron un estilo de vida poco saludable. Los resultados demuestran que los egresados de enfermería presentan con mayor frecuencia un estilo de vida muy saludable.

La promoción de la salud permite la aplicación de fundamentos teóricos capaces de mejorar los comportamientos de salud de la población, en donde la necesidad de desarrollar un estilo de vida saludable se entiende como un conjunto de comportamientos que una persona adopta para siempre con el objetivo de mantener su salud<sup>30</sup>. Pender<sup>3</sup> demuestra que las personas desarrollan comportamientos con el objetivo de aumentar sus niveles de felicidad y mejorar su calidad de vida, al convertirse en parte integral de sus hábitos de vida. La aceptación de estas conductas está influenciada por "comportamientos anteriores relacionados con la salud, factores de personalidad y rasgos de personalidad compartidos". El estilo de vida comienza en la adolescencia y tiende a ser constante durante la juventud (universidad) y continúa hasta la edad adulta<sup>31</sup>.

En el presente estudio los estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería presentan que un 83% tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 12% muy saludable y el 5% adoptan poco saludable. Concuera con otro trabajo realizado en Puno, en donde el 6,5% desarrollan hábitos poco saludables<sup>24</sup>. Pese a que el nivel saludable, predomina, el estilo de vida poco saludable está presente. Sin embargo, diversas investigaciones realizadas en Lima han demostrado un 63,5%<sup>8</sup>, 67%<sup>7,9</sup> adoptan comportamientos no saludables en los profesionales de enfermería en su vida diaria.

Para un mejor análisis de los resultados se empezará con la dimensión de Nutrición, cuando se trata de un estilo de vida saludable, se habla de una buena nutrición que es parte importante y esencial del estilo de vida y la salud. Una forma efectiva de lograr estos objetivos es incorporar una dieta saludable. En la industria de la salud, las personas son cada vez más conscientes de que su dieta es uno de los factores más importantes que pueden afectar su salud<sup>14</sup>. Además, el consumo de alimentos y bebidas que contengan alto niveles de sal, azúcar y grasas saturadas relacionado con la dieta y enfermedades no transmisibles; así como malnutrición, retraso de

crecimiento, obesidad y otras coexistan dentro de una misma comunidad o vivienda o incluso coincidan en un mismo individuo<sup>32</sup>.

En los resultados de esta investigación para la dimensión de Nutrición un 63% presentaron estilo de vida saludable, mientras que el 19% poco saludable y el 18% muy saludable. Este resultado difiere con otros estudios realizados en Lima con un 56,7%<sup>15</sup>, 57%<sup>33</sup> donde se evidenció que los profesionales de enfermería realizan hábitos no saludables, uno de ellos son que suelen omitir una comida, además que consumen comidas rápidas y chatarras como hamburguesas, dulces, gaseosas, dando como resultado una alimentación inadecuada perjudicando su salud.

Los egresados de enfermería respecto al estilo de vida poco saludable se pueden adjudicar a que obedece que no suelen leer las etiquetas de los alimentos, de igual manera eligen alimentos con ingredientes artificiales, nunca comen algo cuando se despiertan por la mañana, asimismo no planifican ni eligen alimentos que contengan los cuatro grupos principales (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales), y tampoco incluyen en su dieta alimentos que contengan fibra. Estos resultados detallan que los egresados de enfermería pese a que son conscientes de que una nutrición adecuada es esencial para su salud, no realizan un cambio en su alimentación.

Con relación a la dimensión de Ejercicio, la OMS define que es un tipo de actividad física planificada, organizada y repetitiva destinada a mejorar o mantener uno o más elementos de la condición física, es bueno para la salud incluso con una potencia media y alta. El ejercicio físico moderada, como caminar, andar en bicicleta y otros, tiene importantes beneficios para la salud<sup>34</sup>.

En esta investigación según la dimensión de ejercicio se evidenció que el 57,8% tienen un estilo de vida saludable, el 38,4% poco saludable y el 3,8% muy saludable. Concuerda con el estudio de Ramos<sup>24</sup>, donde el 52,2% son saludables además menciona que los enfermeros a menudo mantienen y logran una actividad física constante durante sus actividades diarias. Sin embargo, otras investigaciones se muestran que tienen comportamientos no saludables<sup>10, 14</sup>.

Los aspectos relacionados a no presentar un estilo de vida saludable en esta dimensión se dan porque no contribuyen en programas de ejercicio bajo supervisión, también no realizan deporte de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana y además no realizan ejercicios físicos

recreativos como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo y etc. Es importante mantenerse activo durante todo el día de una manera relativamente sencilla facilitando alcanzar los niveles recomendados de actividad física, además que fortalecer el corazón, mejora la circulación y fuerza muscular de las personas.

Respecto a la dimensión de responsabilidad en la salud corresponde a la elección de alternativas de alimentos saludables. Se reconoce que tenemos el poder de corregir los riesgos inherentes a los genes y al entorno social a través de nuestras acciones. Por lo tanto, desde una perspectiva de salud, se pueden distinguir daños potenciales asociados a hábitos peligrosos/adictivos. Del mismo modo, no se trata solo de conocer conductas saludables, sino también de realizarlas.

En esta investigación en la dimensión responsabilidad en salud, el 71,6% realizan un estilo de vida saludable, el 17,5% poco saludable y el 10,9% muy saludable. Estos resultados difieren con otros trabajos presentados en Lima, donde se encontraron que el 67%<sup>33</sup>, 60,8%<sup>14</sup> adoptan un comportamiento no saludable; esto se debe porque el 57% no participa en sus propias actividades de promoción de la salud (lectura de revistas y campañas de salud) y el 53% no acude al médico por problemas de salud<sup>33</sup>. Se identificó en este estudio un menor porcentaje esto se da porque no colaboran en actividades educativos para el mejoramiento del medio ambiente y el cuidado personal, tampoco llevan un control del nivel de colesterol en su cuerpo, asimismo no se miden la presión arterial, también no leen folletos sobre el cuidado de su vida.

Una enfermera cuyo principal objetivo es mejorar el bienestar y crear un estilo de vida favorable para asumir la responsabilidad en la salud, lo que se entiende como la responsabilidad de cada individuo con su organismo y su normal funcionamiento para que pueda llevar una vida humana digna. Por lo tanto, una de las responsabilidades de las enfermeras debe ser cuidar su salud y dar ejemplo de un estilo de vida saludable.

Con respecto a la dimensión de Manejo del estrés, es un grupo de actividades con el fin de disminuir los excesos y sobrecargas laborales, en particular cuando recaen sobre unos más que otros. Esto lleva con regularidad a reorganizar las tareas de manera que facilite la toma de decisiones y la creatividad de las personas, poniendo énfasis en la comunicación eficaz, fiable y multidireccional<sup>35</sup>. Como parte de eso, la enfermería es una de las profesionales con mayor probabilidad de causar estrés en algún momento de su vida laboral<sup>36</sup>. Mucho depende de cómo abordes las situaciones de ansiedad y angustia emocional. Las redes de apoyo social juegan un

papel importante en esto. La educación y la promoción de la salud ayudan a las personas a afrontar estas situaciones<sup>37</sup>.

En este estudio en la dimensión de manejo del estrés se encontró un 74,9% presentaron un estilo de vida saludable, el 18% poco saludable y el 7,1% muy saludable. Este resultado coincide con una encuesta realizada por Ramos<sup>24</sup>, donde el 15,2% no puede manejar el estrés y pertenece al grupo no saludable. Sin embargo, en un estudio realizado por Rafael y Paredes<sup>8</sup>, encontró que el 37,1% no realizan un comportamiento adecuado sobre el manejo del estrés. De igual manera, en otras investigaciones difieren que predomina el estilo de vida poco saludable con un 50%<sup>33</sup>, 63%<sup>10</sup>, 74,5%<sup>14</sup> se evidencio que el 51% a veces se toma un tiempo todos los días para relajarse y el 39,2% son conscientes ocasionalmente de las fuentes de estrés.

Se evidencia que la mayoría de egresados de enfermería presentan un estilo de vida saludable pero aún está presente el poco saludable, esto muestra porque no usan algún método específico para controlar la tensión y/o estrés, asimismo no relajan sus músculos ni se concentran (imaginan) pensamientos agradables antes de dormir lo cual se relaciona con la carga de trabajo, horarios, problemas de relación entre colegas, las decisiones en situaciones de urgencia son los mayores problemas de estrés que es muy perjudicial para la salud<sup>38</sup>.

Con relación a la dimensión de soporte interpersonal, es importante vivir en grupo considerando que el hombre como individuo necesita desde el principio relacionarse con las personas. La mayoría de las alegrías y tristezas humanas provienen de las relaciones interpersonales. Incluso desde un punto de vista negativo, donde las relaciones son sólo una fuente de incomodidad y sufrimiento, además se ha demostrado que la relación es una de las necesidades humanas básicas. Las relaciones son un medio importante para recuperar la felicidad. Entonces, vivir en grupo e interactuar como pares no solo es beneficioso sino necesario<sup>39</sup>.

En esta investigación en la dimensión Soporte interpersonal se encontró un 75,8% presentaron un estilo de vida saludable, el 19,9% presentaron un estilo de vida muy saludable y el 4,3% presentaron un estilo de vida poco saludable. Coincide con otro estudio en donde un 6,5% tenía una relación interpersonal poco saludable<sup>24</sup>. En ese sentido, las relaciones sanas y templadas desarrollan los egresados de enfermería basado en la aplicación sistemática de la reciprocidad, a través del proceso de comunicación e intercambio de mensajes con calor humano; no tienen habilidades relacionadas con la empatía, por lo que son menos capaces de detectar, comprender

y compartir lo que sienten las personas de su entorno. Este resultado difiere en un estudio realizado por Silvestre y Torres<sup>28</sup>, en donde un 33,3% tienen un estilo de vida poco saludable. Asimismo, Bautista<sup>33</sup> presenta que el 53% tenían un estilo de vida no saludable esto se ocasiona porque el 57% no dedica tiempo a sus allegados y el 57% no le resulta fácil expresarse y aceptar el contacto físico con sus seres queridos. De igual forma en una investigación presentada en Cañete se evidenció que el 66,7% “a veces” comenta sus inquietudes y problemas personales con personas cercanas, el 56,9% expresó “a menudo” su preocupación, amor y humanidad hacia los demás, al 52,9% “suelen” gustarle, mostrar y recibir caricias, abrazos de las personas importantes para ellos<sup>15</sup>.

Los aspectos relacionados a no presentar un estilo de vida saludable en esta dimensión se muestran porque la mayoría de enfermeros no dan a conocer a las personas cercanas sobre sus preocupaciones. Es importante el apoyo emocional de las personas que le rodean porque le ayuda a afrontar mejor los problemas o situaciones estresantes mediante consejos, sugerencias o actitudes favorables para el bienestar de su salud.

Con relación a la dimensión de autoactualización tiene tres aspectos o indicadores importantes. Es decir, reconocimiento del sentido de la vida, adaptación a las propias capacidades y felicidad. La primera, propuesta como parte integral de la salud y realización humana, conduce a explorar lo que tiene sentido en nuestra vida, experimentando los valores y el reflejo de las manifestaciones de la espiritualidad. Se refiere a la motivación humana básica. El segundo es otro aspecto del nivel de logro de las personas. Diversos autores sugieren una percepción positiva de la capacidad para afrontar las transiciones de la vida es importante para la salud y el bienestar. El aspecto final de la autorrealización consiste en la percepción de felicidad por parte del sujeto. Estudios previos han demostrado que los eventos de la vida, ya sean positivos (matrimonio, búsqueda de trabajo) o negativos (enfermedad, accidente) mueven a una persona por encima o por debajo de su propio nivel. Afortunadamente, con el tiempo, se harán ajustes para devolver al individuo a donde comenzó<sup>40</sup>.

En esta investigación en la dimensión se puede identificar un menor porcentaje, siendo el 62,6% presentaron un estilo de vida muy saludable, el 36% saludable y el 1,4% poco saludable. Coincide con otro trabajo que el modo de auto concepto de vida del personal de enfermería es un 50% un modo de vida muy saludable, el 45,7% saludable y 4,3% poco saludable, asimismo, logran desarrollar modelos de comportamiento integrados que los llevan a ser firmes, flexibles

y abiertos a la experiencia; por el contrario, enfermeras que no son saludables tienen obstáculos para desarrollarse como personas auto realizadas en la sociedad<sup>8</sup>.

Se identificó en este estudio un menor porcentaje en el nivel poco saludable esto se debe porque se quieren a sí mismo, además rutinariamente se sienten felices y contentos(as), son conscientes de sus capacidades y debilidades personales, son realistas en las metas que se proponen. Estos resultados nos demuestran que los profesionales de enfermería se dan un tiempo para meditar sobre su vida y su futuro, lo cual es fundamental en las conductas que realicen para favorecer su salud y bienestar.

## **Conclusiones**

Los profesionales de enfermería y promoción de la salud necesitan adoptar comportamientos positivos que promuevan el bienestar a lo largo del tiempo. Por lo tanto, las intervenciones educativas deben planificarse y difundirse durante un largo período de tiempo, es decir, al menos un año de seguimiento. Actualmente, las enfermeras en los establecimientos de salud, a través de la educación en salud, practican el cambio de hábitos y estilos de vida no saludables; intentan incentivar a la persona a mejorar su comportamiento y actitudes adquiriendo nuevos hábitos saludables y transformar gradualmente su entorno psicológico y social.

Con respecto a las dimensiones, la más afectada es la dimensión Ejercicio esto se debe porque no realizan actividades recreativas como caminar, correr, nadar, jugar lo cual es importante que el ser humano siempre este activo durante todo el día y mantenga un estilo de vida saludable.

Se evidencia que existe un menor porcentaje de egresados de enfermería que tienen un estilo de vida no saludable en las Dimensiones de Soporte interpersonal y Autoactualización debido a que la mayoría se quieren a sí mismo, además rutinariamente se sienten felices y contentos(as), son conscientes de sus capacidades y debilidades personales, son realistas en las metas que se proponen.

## Recomendaciones

- La casa de estudio donde se realizó la investigación deberá incentivar que adopten un estilo de vida saludable en relación a su alimentación, ejercicio mediante conferencias, folletos, carteles por lo que es sumamente importante para cada uno de nosotros.
- Las universidades deben involucrarse con mayor énfasis en sus hábitos cotidianos desde la formación profesional para que mejoren, procuren y enseñen comportamientos saludables como la realización de ejercicios, una alimentación balanceada, controles médicos periódicamente sobre la salud y otros.

## Referencias

- 1.- Organización Mundial de la Salud. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. [Internet]. 2017 [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- 2.- Quispe R. Conocimiento en Estudiante del VIII Semestre sobre Estilos de vida Saludable del Adulto Mayor de la Facultad De Enfermería de La Una. [Tesis licenciada en enfermería en Internet]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015 [Consultado 20 Sep. 2022]. 104 p. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2669/Quispe\\_Apaza\\_Reyna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2669/Quispe_Apaza_Reyna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 3.- Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. 9ª ed. Barcelona: Elsevier; 2018. 616 p.
- 4.- Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet] 2018 [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- 5.- Quiñonez V. Estilo de vida del Adulto mayor que asiste al centro de salud San Vicente de Paul. Esmeraldas. [Tesis de grado en Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador;

2018 [Consultado 20 Sep. 2022]. 43 p. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1616>

6.- Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud. [Internet] 2020 [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>

7.- Chavesta K. Revisión crítica: Estilos de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia 2017. [Trabajo académico para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería en emergencias y desastres en Internet]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2017 [Consultado 20 Sep. 2022]. 101 p. Disponible en: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1128/3/TL\\_ChavestaAtocheKatherine.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1128/3/TL_ChavestaAtocheKatherine.pdf)

8.- Rafael, R. Paredes, A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Rev Científica de Ciencias de la Salud. [Internet]. 2016 [Consultado 20 Sep. 2022]. 9(2):39-46. Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/229/229](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229)

9.- Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho [Tesis para optar el título profesional de especialista en enfermería en emergencias y desastres en Internet]. Lima: Universidad Nacional de San Marcos; 2016 [Consultado 20 Sep. 2022]. 114 p. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5271/Landa\\_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

10.- Vilca A. Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017. [Trabajo académico para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería en emergencias y desastres en Internet]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2017 [Consultado 20 Sep. 2022]. 53 p. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca\\_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

11.- Echeverría K. Estilos de vida saludables del profesional de Enfermería y su Influencia en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho. [Trabajo de titulación de grado previo a la obtención del título de magíster en salud pública en Internet]. Milagro: Universidad

Estatad de Milagro; 2019 [Consultado 20 Sep. 2022]. 133 p. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/4613>

12.- Muñante M. Estilos de vida y su relación con la condición de salud en el personal de enfermería del Hospital Antonio Skrabonja Antoncich- Essalud, Pisco-Ica, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería en Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019 [Consultado 20 Sep. 2022]. 43 p. Disponible en: [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05\\_8594.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8594.pdf).

13.- Chun S. Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala. 2017. [Tesis de grado en Internet]. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar; 2017 [Consultado 20 Sep. 2022]. 68 p. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>

14.- Espinoza L. Estilo de vida del profesional de Enfermera pertenecientes a la Micro red de San Vicente Cañete- 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería en Internet]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2016 [Consultado 20 Sep. 2022]. 63 p. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2285/espinoza\\_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2285/espinoza_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

15.- Hurtado E, Maldonado R. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020. [Tesis Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería en Internet]. Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2021 [Consultado 20 Sep. 2022]. 54 p. Disponible en: [https://repositorio.u.ch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado\\_E\\_Maldonado\\_R\\_enfermeria\\_tesis\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.u.ch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16.- Barraza J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017. [Tesis Para optar el título profesional de Licenciado de Enfermería en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [Consultado 20 Sep. 2022]. 5 p. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7751/Barraza\\_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7751/Barraza_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 17.- Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, y Ostiguín R. El Modelo de Promoción de Salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. [Internet]. 2018 [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
- 18.- Organización Mundial de la Salud – OMS. Promoción de la Salud 2020. [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- 19.- De Vincezi A, Tudesco F. Educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. Rev Iberoamericana de Educación [Internet]. Jun 2009 [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2819Vicenzi.pdf>
- 20.- Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Colombia. Rev. Hacia la Promoción de la Salud. [Internet]. 2010 [Consultado 20 Sep. 2022]. 15(1):128-43. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
- 21.- Ortiz B. Factores cognitivo perceptuales en estilos de vida de menores en circunstancias especialmente difíciles [Tesis en Internet]. Nuevo León: Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería; 1996. [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/4940/1/1080071198.PDF>
- 22.- Saldanha B, Santos I, Silva F. Promovendo autocuidado em clientes em hemodiálise: aplicação do diagrama de Nola Pender. Rev Fund Care Online. [Internet]. 2017 Abr/jun [Consultado 20 Sep. 2022]. 9(2):545-550. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5909486>
- 23.- Castellanos E, López M. Perfil de egreso [Internet]. México: Universidad Veracruzana. [Actualizado 8 Nov 2021; Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/veracruz/enfermeria/perfil-de-egreso/>
- 24.- Ramos Y. Estilos de vida de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón Puno 2020. [Tesis Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

en Internet]. Puno: Universidad Privada San Carlos; 2021 [Consultado 20 Sep. 2022]. 96 p. Disponible en:

[http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./196/Yesica RAMOS GALINDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./196/Yesica_RAMOS_GALINDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

25.- Grove S, Gray J, Burns N. Investigación en enfermería: desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia. 7º ed. Barcelona: Elsevier; 2019.

26.- Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta; México: Mc Graw-Hill Interamericana; 2018. 714 p.

27.- Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Salud en Tabasco [Internet]. 2005. [Consultado 20 Sep. 2022]; 11 (1-2): 333-338. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>

28.- Silvestre M, Torres H. Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto [Tesis de grado en Internet]. Tarapoto: Universidad Peruana Unión; 2019. [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2659/Marjorie\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2659/Marjorie_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

29. - Health & Human Services. The Belmont Report: Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research [Internet] [Consultado 20 Sep. 2022]. Disponible en: <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/read-the-belmont-report/index.html>

30.- Escobar B, Cid P, Juvinyà D, Sáez K. Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. Rev. Hacia la Promoción de la Salud. [Internet]. 2019 [Consultado 7 Jun 2022]. 24 (2): 107-122. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(2\)\\_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(2)_9.pdf)

31.- Hultgren B, Turrisi R, Cleveland M, Mallet K, Reavy R, et al. Transitions in drinking behaviors across the college years: A latent transition analysis. Addict Behav [Internet]. 2019

[Consultado 28 de Jun de 2022]; 82(1):108-114. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6499686/pdf/nihms1517828.pdf>

32.- Organización Panamericana de la Salud. Nutrición. [Internet] 2022 [Consultado 8 de Nov 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

33.- Bautista M. Estilo de vida del profesional de Enfermería en el servicio del centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017. [Tesis de Especialidad en Internet] Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. [Consultado 9 Jun 2022]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista\\_Im.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista_Im.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

34.- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 2022 [Consultado 06 Nov 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

35.- Iniesta, A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Aeemt.com. [Internet] [Consultado 06 Nov 2022]. Disponible en: [http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)

36.- Comín E, De la Fuente I, Gracia A. El estrés y el riesgo para la salud. Academia.edu. [Internet]. 2016 [Consultado 6 Jul 2022]. Disponible en: [http://www.academia.edu/13058576/EL\\_ESTRES\\_Y\\_EL\\_RIESGO\\_PARA\\_LA\\_SALUD](http://www.academia.edu/13058576/EL_ESTRES_Y_EL_RIESGO_PARA_LA_SALUD)

37.- Jualcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 [Tesis de grado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. [Consultado 6 Jul 2022]. pag. Disponible en: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV\\_Jualcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdfsequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Jualcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdfsequence=1&isAllowed=y)

38.- Instituto Nacional de Estadística e Informática. Informe técnico de la situación del mercado laboral en Lima Metropolitana [Internet]. Lima: INEI; 2019 [Consultado 9 Nov 2022]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-n04\\_mercado-laboral-ene-feb-mar2019.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-n04_mercado-laboral-ene-feb-mar2019.pdf)

39.- Lorena I. Relaciones interpersonales. Gob.sv. [Internet] 2021 [Consultado 9 de Nov 2022]. Disponible en: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias\\_2021/presentaciones/telesalud/presentacion14072021/RELACIONES-INTERPERSONALES.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias_2021/presentaciones/telesalud/presentacion14072021/RELACIONES-INTERPERSONALES.pdf)

40.- Olson A. La teoría de la actualización automática. Psicología Hoy [Internet] 2020 [Consultado 9 Nov 2022]; Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>

## Anexos

### ANEXO I: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	VALOR FINAL
Estilos de vida promotores de la salud	Es la respuesta expresada por los profesionales de enfermería acerca de los hábitos, conductas y comportamientos insertos en la vida cotidiana que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas <sup>9</sup> .	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingerir desayuno. Almuerzo, cena.</li> <li>- Consumir alimentos bajo en grasas.</li> <li>- Consumir alimentos bajo en azúcares.</li> <li>- Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6.	Likert Nunca (1) A veces (2) Frecuentemente (3) Rutinariamente (4)	PUNTAJE GENERAL  Estilo de vida Muy Saludable (146-192)  Estilo de vida Saludable (97-145)  Estilo de vida Poco Saludable (48-96)
		Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutina de ejercicio.</li> <li>- Actividad física.</li> </ul>	7, 8, 9, 10, 11.		
		Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de signos de alarmas de riesgo de salud.</li> <li>- Control en establecimiento de salud sin estar enfermo.</li> </ul>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.		
		Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo.</li> <li>- Momento libre para relajarse.</li> <li>- Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida.</li> </ul>			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</li> <li>- Utilizar métodos para controlar el estrés.</li> <li>- Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo.</li> </ul>	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.		
		Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ellas.</li> <li>- Trato asertivo.</li> <li>- Relacionamiento con sus pares.</li> <li>- Facilidad para demostrar preocupaciones.</li> <li>- Amor y cariño a otras personas.</li> <li>- Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás.</li> </ul>	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.		
		Autoactualización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimiento de bienestar personal.</li> <li>- Visión del futuro.</li> <li>- Satisfacción personal.</li> <li>- Asumir retos día a día.</li> <li>- Reconocimiento de una fuerza superior que guie sus pasos.</li> </ul>	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48.		

## ANEXO II: Cálculo tamaño de muestra a través de formula

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

Donde:

d: Error máximo aceptable (0,05)

Z: Valor estándar normal asociado con el grado de confianza elegido, se considera el nivel de confianza al 90% que es (1.65)

p: Proporción del caso que tienen las características del estudio: 40% = (0,40)

q: (1-p) es la proporción de la población que no tiene característica de interés y por lo tanto representan la probabilidad de obtener al azar un individuo sin usar características 60% = (0,60)

N: tamaño de población que son 1,089 egresados.

n: Tamaño de muestra, dato que se quiere obtener.

Reemplaza:

$$n = \frac{1089 * (1,65)^2 * (0,4) * (0,6)}{(0,05)^2 * (1089-1) + (1,65)^2 * (0,4) * (0,6)}$$

$$n = \frac{1089 * (2,722) * (0,24)}{(0,0025) * (1088) + (2,722) * (0,24)}$$

$$n = \frac{711,42}{3,37}$$

$$n = 211,10 = \mathbf{211}$$

## ANEXO III: Muestreo

Promoción	Población	Muestreo
2006	37	7
2007	55	11
2008	73	14
2009	97	19
2010	107	21
2011	108	21
2012	106	20
2013	77	15

Promoción	Población	Muestreo
2014	66	13
2015	69	13
2016	64	12
2017	63	12
2018	52	10
2019	44	9
2020	50	10
2021	21	4
<b>TOTAL</b>	1 089	<b>211</b>

$$n1 = \frac{(N1*n)}{N}$$

**Donde:**

**n1**= Muestra por promoción

**N1**= Población por promoción

**n** = Muestra total

**N**= Población total

**2006**

$$n1 = \frac{(37*211)}{1089}$$

$$n1 = 7,16 = 7$$

**2007**

$$n1 = \frac{(55*211)}{1089}$$

$$n1 = 10,65 = 11$$

**2008**

$$n1 = \frac{(73*211)}{1089}$$

$$n1 = 14,14 = 14$$

**2009**

$$n1 = \frac{(97*211)}{1089}$$

$$n1 = 18,79 = 19$$

**2018**

$$n1 = \frac{(52*211)}{1089}$$

$$n1 = 10,07 = 10$$

**2010**

$$n1 = \frac{(107*211)}{1089}$$

$$n1 = 20,73 = 21$$

**2011**

$$n1 = \frac{(108*211)}{1089}$$

$$n1 = 20,9 = 21$$

**2012**

$$n1 = \frac{(106*211)}{1089}$$

$$n1 = 20,53 = 20$$

**2013**

$$n1 = \frac{(77*211)}{1089}$$

$$n1 = 14,91 = 15$$

**2019**

$$n1 = \frac{(44*211)}{1089}$$

$$n1 = 8,5 = 9$$

**2014**

$$n1 = \frac{(66*211)}{1089}$$

$$n1 = 12,78 = 13$$

**2015**

$$n1 = \frac{(69*211)}{1089}$$

$$n1 = 13,36 = 13$$

**2016**

$$n1 = \frac{(64*211)}{1089}$$

$$n1 = 12,40 = 12$$

**2017**

$$n1 = \frac{(63*211)}{1089}$$

$$n1 = 12,20 = 12$$

**2020**

$$n1 = \frac{(50*211)}{1089}$$

$$n1 = 9,68 = 10$$

**2021-I**

$$n1 = \frac{(21*211)}{1089}$$

$$n1 = 4,06 = \mathbf{4}$$

## ANEXO IV: Validez de constructo del instrumento

Tabla 1

*Consistencia interna del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I)*

Sub Dimensiones	n° de ítems	Alpha
Nutrición	6	
Ejercicio	5	.762
Responsabilidad en salud	10	.833
Manejo del estrés	7	.776
Soporte interpersonal	7	.773
Autoactualización	13	.881
Global	48	.937

Tabla 2

*Correlación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I)*

Dimensiones	Test	
	r	p
Nutrición	,743**	.000
Ejercicio	,771**	.000
Responsabilidad en salud	,825**	.000
Manejo del estrés	,841**	.000
Soporte interpersonal	,722**	.000
Autoactualización	,753**	.000

## ANEXO V: Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

Reciba un cordial saludo, Soy Paola Barbarita Bereche Gonzales, estudiante del VIII ciclo de la carrera profesional de Enfermería, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, me encuentro realizando el proyecto de tesis, para lo cual es necesario la realización de un instrumento para el recojo de datos. El cuestionario del Perfil de Estilo de vida (PEPS-I) que se presenta a continuación, consta de 48 ítems y pretende evaluar el estilo de vida en egresados de enfermería, teniendo en cuenta la siguiente escala:

- Nunca (N), es una conducta que no realiza, 0 veces.
- A veces (Av), es una conducta que pocas veces realiza (1 a 2 veces)
- Frecuentemente (F), conducta que realiza varias veces (3 a 5 veces)
- Rutinariamente(R), conducta que realiza diaria o a cada instante.

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

EDAD:

- 21 a 31 años
- 32 a 42 años
- Más de 42 años

SEXO:

- Femenino
- Masculino

ESTADO CIVIL:

- Casada(o)
- Soltera(o)

RELIGION: \_\_\_\_\_

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos. Le agradecemos su colaboración.

Escala		N	A	F	R
Dimensiones e Ítems			V		
<b>Dimensión N° 1: Nutrición</b>					
1	Tomas algún alimento al levantarse por las mañanas.				
2	Seleccionas comidas que no contiene ingredientes artificiales o químicos (conservantes).				
3	Comes tus tres comidas al día.				
4	Lees las etiquetas de los alimentos para identificar nutrientes (naturales y artificiales).				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contenga fibra (granos enteros, frutas y verduras).				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatros grupos básicos de nutrientes (carbohidratos, proteínas, y vitaminas y minerales).				
<b>Dimensión N° 2: Ejercicio</b>					
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
8	Realizas ejercicios vigorosos de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.				
10	Revisas tu pulso durante el ejercicio físico.				
11	Realizas actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar, futbol y ciclismo etc.				
<b>Dimensión N° 3: Responsabilidad en salud</b>					
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
13	Conoces cuál es el nivel de colesterol en tu sangre.				
14	Lees revistas y folletos sobre cómo cuidar tu vida.				

15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que te recomiendan.				
16	Buscas profesionales capacitados para conversar sobre tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
17	Te mides la presión arterial y sabes el resultado.				
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.				
<b>Dimensión N° 4: Manejo del estrés</b>					
22	Te tomas un tiempo al día para relajarte				
23	Eres consciente de las fuentes que te producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
24	Te relajas o meditas de 15 a 20 minutos diariamente.				
25	Relajas tus músculos antes de dormir.				
26	Te concentras pensamientos agradables a la hora de dormir.				
27	Pides información a los profesionales sobre cómo cuidar tu salud.				
28	Usas algún método específico para controlar la tensión y/o estrés.				
<b>Dimensión N° 5: Soporte interpersonal</b>					
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones.				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercas a ti.				
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
34	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				

35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
<b>Dimensión N° 6: Autoactualización</b>					
36	Te quieres a ti misma(o).				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
38	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en forma positiva.				
39	Te sientes feliz y contento(a).				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
41	Trabajas hacia metas largas en mi vida.				
42	Te miras adelante hacia el futuro.				
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
44	Respetas tus propios éxitos.				
45	Ves cada día como interesante y desafiante.				
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.				
47	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Crees que tu vida tiene un propósito.				

## ANEXO VI: Resolución de Aprobación del Proyecto de Investigación



**CONSEJO DE FACULTAD**  
**RESOLUCIÓN N° 035-2022-USAT-FMED**  
**Chiclayo, 22 de abril de 2022**

Vista la solicitud virtual N° TRL-2021-20416 en virtud de la aprobación con fecha 20 de abril de 2022 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante **BERDIE GONZALES PAOLA BARBARITA**, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Mgtr. Mary Judith Heredia Mondragón.

**CONSIDERANDO:**

Que esta Investigación forma parte de las áreas y líneas de Investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ESTILOS DE VIDA PROMOTORES DE LA SALUD DE LOS EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

**SE RESUELVE:**

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Becerra*  
**Mgtr. Nelly Patricia Becerra Escate**  
**Secretaria Académica**  
**Facultad de Medicina**



*[Signature]*  
**Mtro. Luis Enrique Jara Romero**  
**Decano (e)**  
**Facultad de Medicina**

## ANEXO VII: Lista de cotejo del jurado de tesis



Facultad de Medicina -Escuela de Enfermería

## LISTA DE COTEJO: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL DE TESIS- INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

Yo Mtro Mary Judith Heredia Mondragón, en mi calidad de Vocal del Jurado de Tesis, del informe de tesis titulado: Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022 de autoría del estudiante Paola Barbarita Bereche Gonzales de X ciclo de la Escuela de Enfermería, dejo constancia a través de la presente que he evaluado el informe final de tesis, en base a los siguientes criterios:

**Indicaciones: Marcar SI (cuando cumpla con el 100% del ítem evaluado)**

	Crterios a evaluar	SI	NO
01	El título refleja el objeto de estudio, es claro y preciso, promedio de 20 palabras.	X	
02	El resumen está redactado en un solo párrafo, en un máximo de 250 palabras. Contiene; objetivo, materiales y métodos, resultados (3-4 más importantes), conclusiones.	X	
03	El resumen contiene 3 a 6 descriptores verificados en un tesauo y/o palabras clave.	X	
04	La introducción explica las razones y el fundamento científico de la investigación es decir presenta datos relevantes y coherentes con el objeto de estudio, los antecedentes más importantes, problema en forma de interrogante, justificación y viabilidad, objetivos. Todo redactado armónicamente.	X	
05	El problema de investigación aparece en la introducción, está formulado como pregunta en forma clara y sin ambigüedad, además contiene la(s) variable(s) de estudio y la dimensión de tiempo y espacio. Y es relevante para las ciencias de la salud, principalmente para enfermería y es susceptible de ser investigado.	X	
06	Ha priorizado aquellos antecedentes donde se hayan manejado la(s) misma(s) variable(s) de estudio(s) o propuesto objetivos similares.	X	
07	El marco teórico tiene consistencia lógica, utiliza autores relevantes, armónicamente redactado e integra la(s) variable(s) de estudio y está debidamente referenciado.	X	
08	Se eligieron, en el marco teórico, fuentes relevantes que demuestren conocimiento de la(s) variable(s) de estudio por parte del investigador.	X	
09	En metodología señaló el tipo de investigación y el diseño metodológico permite abordar el problema de investigación, lograr los objetivos, además si en caso se ha planteado hipótesis, permite comprobarlas.	X	
10	En metodología menciona la población y fuente, cómo calculó la muestra, esta representa a la población.	X	
11	En metodología indica los criterios de inclusión y exclusión que evitaron los errores de selección. Menciona, si los hubo, el número de participantes excluidos	X	

12	En metodología específica con claridad los procedimientos del muestreo y este fue riguroso.	X	
13	Los instrumentos son apropiados y suficientes para cumplir con los objetivos planteados y de acuerdo a las características de los participantes.	X	
14	Explica cómo cumplió con los criterios de rigor científico, cuando menciona a los instrumentos y/o en procedimientos. Detalla, si hubo diversos instrumentos para medir las variables (triangulación).	X	
15	Todos los procedimientos del diseño se especificaron con claridad y a detalle.	X	
16	Describe las pautas realizadas y/o etapas que se siguieron para el procesamiento y análisis de datos. El análisis fue apropiado, suficiente para el nivel de medición de la(s) variable(s) involucradas e hipótesis (si las hubo). Especifica el programa estadístico que se usó para el análisis de datos.	X	
17	Al redactar las implicancias éticas sustenta cómo garantizó las mismas.	X	
18	Se presentaron todos los resultados adecuadamente representados en tablas y/o gráficos de acuerdo con el tipo de diseño y objetivos.	X	
19	Las tablas y/o gráficos presentados en los resultados están numerados correlativamente, presenta título que refléjela variable, población, lugar y año. Indica la fuente, leyenda (si fuera necesario).	X	
20	Se han interpretado correctamente los resultados particularmente importantes de cada tabla y/o gráfico.	X	
21	Los resultados particularmente importantes han sido contrastados con otros resultados de investigaciones.	X	
22	Los resultados particularmente importantes han sido contextualizados y discutidos.	X	
23	Explica qué significan los resultados particularmente importantes.	X	
24	Las conclusiones están fundamentadas en los datos.	X	
25	Presenta recomendaciones acorde a los resultados de investigación.	X	
26	Hay coherencia y congruencia en el informe final: introducción, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.	X	
27	Las faltas ortográficas en el documento son < al 20%.	X	
28	En la redacción del documento el investigador es claro transmitiendo el sentido del mensaje, evita las muletillas, se utilizan conectores para dar armonía al documento.	X	
29	Todas las citas bibliográficas han sido numeradas correlativamente según su aparición en el texto por primera vez, con número arábigos volados. Cuando coincide con un signo de puntuación, la cita precede a dicho signo.	X	

30	El 100% de la bibliografía está adecuada a las normas de Vancouver y son exactas.	X	
31	Al menos el 75% de la bibliografía tienen menos de 5 años de antigüedad, incluyendo referencias de prestigio. Presenta como mínimo 35 referencias bibliográficas.	X	
32	Todos los anexos referidos en el informe de tesis aparecen enumerados correlativamente según su aparición en el texto (ej. N° de Resolución del Comité de ética, instrumento de recolección de datos, proceso de validación del instrumento (si fuera el caso), hoja informativa y/o consentimiento informado, operacionalización de variable, informe turnitin, etc.).	X	

**De acuerdo a lo evaluado le corresponde la calificación de:**

≥ 9 características observadas: Desaprobado ( )

≤ 8 características observadas: Aprobado (X )

**Observaciones:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Fecha: 08 NOVIEMBRE 2022**

**HEREDIA MONDRAGÓN MARY JUDITH**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos  
 Presidente**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos Vocal**

**Nota: Las estudiantes deben llenar el nombre del estudiante(s), y título de la investigación.**

**Actualizado en agosto del 2022 por las docentes de tesis III 2022 II de la Escuela de Enfermería USAT.**

**LISTA DE COTEJO: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL INFORME  
FINAL DE TESIS- INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA**

Yo Mtro Lisseth Dolores Rodríguez Cruz, en mi calidad de presidenta del Jurado de Tesis, del informe de tesis titulado: Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo,2022, de autoría del estudiante Paola Barbarita Bereche Gonzales de X ciclo de la Escuela de Enfermería, dejo constancia a través de la presente que he evaluado el informe final de tesis, en base a los siguientes criterios:

**Indicaciones: Marcar SI (cuando cumpla con el 100% del ítem evaluado)**

	<b>Criterios a evaluar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
01	El título refleja el objeto de estudio, es claro y preciso, promedio de 20 palabras.	<b>X</b>	
02	El resumen está redactado en un solo párrafo, en un máximo de 250 palabras. Contiene; objetivo, materiales y métodos, resultados (3-4 más importantes), conclusiones.		<b>X</b>
03	El resumen contiene 3 a 6 descriptores verificados en un tesoro y/o palabras clave.	<b>X</b>	
04	La introducción explica las razones y el fundamento científico de la investigación es decir presenta datos relevantes y coherentes con el objeto de estudio, los antecedentes más importantes, problema en forma de interrogante, justificación y viabilidad, objetivos. Todo redactado armónicamente.	<b>X</b>	
05	El problema de investigación aparece en la introducción, está formulado como pregunta en forma clara y sin ambigüedad, además contiene la(s) variable(s) de estudio y la dimensión de tiempo y espacio. Y es relevante para las ciencias de la salud, principalmente para enfermería y es susceptible de ser investigado.	<b>X</b>	
06	Ha priorizado aquellos antecedentes donde se hayan manejado la(s) misma(s) variable(s) de estudio(s) o propuesto objetivos similares.	<b>X</b>	
07	El marco teórico tiene consistencia lógica, utiliza autores relevantes, armónicamente redactado e integra la(s) variable(s) de estudio y está debidamente referenciado.	<b>X</b>	
08	Se eligieron, en el marco teórico, fuentes relevantes que demuestren conocimiento de la(s) variable(s) de estudio por parte del investigador.	<b>X</b>	
09	En metodología señaló el tipo de investigación y el diseño metodológico permite abordar el problema de investigación, lograr los objetivos, además si en caso se ha planteado hipótesis, permite comprobarlas.	<b>X</b>	

10	En metodología menciona la población y fuente, cómo calculó la muestra, esta representa a la población.	<b>X</b>	
11	En metodología indica los criterios de inclusión y exclusión que evitaron los errores de selección. Menciona, si los hubo, el número de participantes excluidos	<b>x</b>	
12	En metodología especifica con claridad los procedimientos del muestreo y este fue riguroso.	<b>X</b>	
13	Los instrumentos son apropiados y suficientes para cumplir con los objetivos planteados y de acuerdo a las características de los participantes.	<b>X</b>	
14	Explica cómo cumplió con los criterios de rigor científico, cuando menciona a los instrumentos y/o en procedimientos. Detalla, si hubo diversos instrumentos para medir las variables (triangulación).	<b>X</b>	
15	Todos los procedimientos del diseño se especificaron con claridad y a detalle.	<b>X</b>	
16	Describe las pautas realizadas y/o etapas que se siguieron para el procesamiento y análisis de datos. El análisis fue apropiado, suficiente para el nivel de medición de la(s) variable(s) involucradas e hipótesis (si las hubo). Especifica el programa estadístico que se usó para el análisis de datos.	<b>X</b>	
17	Al redactar las implicancias éticas sustenta cómo garantizó las mismas.	<b>X</b>	
18	Se presentaron todos los resultados adecuadamente representadas en tablas y/o gráficos de acuerdo con el tipo de diseño y objetivos.	<b>X</b>	
19	Las tablas y/o gráficos presentados en los resultados están numerados correlativamente, presenta título que refléjela variable, población, lugar y año. Indica la fuente, leyenda (si fuera necesario).	<b>X</b>	
20	Se han interpretado correctamente los resultados particularmente importantes de cada tabla y/o gráfico.	<b>X</b>	
21	Los resultados particularmente importantes han sido contrastados con otros resultados de investigaciones.	<b>X</b>	
22	Los resultados particularmente importantes han sido contextualizados y discutidos.	<b>x</b>	
23	Explica qué significan los resultados particularmente importantes.		<b>x</b>
24	Las conclusiones están fundamentadas en los datos.		<b>X</b>
25	Presenta recomendaciones acorde a los resultados de investigación.		<b>X</b>
26	Hay coherencia y congruencia en el informe final: introducción, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.		<b>X</b>
27	Las faltas ortográficas en el documento son < al 20%.	<b>X</b>	
28	En la redacción del documento el investigador es claro transmitiendo el sentido del mensaje, evita las muletillas, se utilizan conectores para dar armonía al documento.		<b>X</b>

29	Todas las citas bibliográficas han sido numeradas correlativamente según su aparición en el texto por primera vez, con número arábigos volados. Cuando coincide con un signo de puntuación, la cita precede a dicho signo.	<b>X</b>	
30	El 100% de la bibliografía está adecuada a las normas de Vancouver y son exactas.		<b>X</b>
31	Al menos el 75% de la bibliografía tienen menos de 5 años de antigüedad, incluyendo referencias de prestigio. Presenta como mínimo 35 referencias bibliográficas.	<b>X</b>	
32	Todos los anexos referidos en el informe de tesis aparecen enumerados correlativamente según su aparición en el texto (ej. N° de Resolución del Comité de ética, instrumento de recolección de datos, proceso de validación del instrumento (si fuera el caso), hoja informativa y/o consentimiento informado, operacionalización de variable, informe turnitin, etc.).	<b>X</b>	

**De acuerdo a lo evaluado le corresponde la calificación de:**

- ≥ 9 características observadas: Desaprobado ( )
- ≤ 8 características observadas: Aprobado ( x )

**Observaciones:** Sugerencias en el documento adjunto

**Fecha: 15. de 11 de 2022**

**Lisbeth Dolores Rodriguez Cruz**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos**  
 Presidente

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y  
 Apellidos Vocal**

**Nota: Las estudiantes deben llenar el nombre del estudiante(s), y título de la investigación.**

**Actualizado en agosto del 2022 por las docentes de tesis III 2022 II de la Escuela de Enfermería USAT.**