



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilo de vida del personal de enfermería de un hospital nacional de
Lima-2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES

Mora Walde, Myrna Nathali (ORCID: 0000-0001-8871-1090)

Parian Choque, Elvis Mario (ORCID: 0000-0001-6666-8570)

ASESORA

Mg. Nadia Liany Zegarra León (ORCID: 0000-0001-9245-5843)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Políticas y gestión en salud

Lima- Perú

2021

DEDICATORIA

Dedicamos esta investigación a Dios todo poderoso porque ha estado con nosotros en cada paso que hemos dado, cuidándonos y brindándonos fortaleza para continuar. A nuestros padres quienes a lo largo de nuestras vidas han velado por nuestro bienestar, siendo los mejores amigos y brindándonos toda la confianza para asumir cada reto con valentía y perseverancia para forjar un futuro mejor para todos.

AGRADECIMIENTO

A mi tutora de tesis la Mgtr. Nadia Zegarra León. Sin usted y sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiese logrado tan fácil. Sus consejos fueron siempre útiles cuando no salían de nuestros pensamientos las ideas para escribir lo que hoy he logrado. Usted formó parte importante de esta historia con sus aportes profesionales que lo caracterizan. Muchas gracias por sus múltiples palabras de aliento, cuando más las necesitamos; por estar allí cuando nuestras horas de trabajo se hacían confusas. Gracias por sus orientaciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos y figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Operacionalización de variable.....	15
3.3. Población, muestra y muestreo.....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos.....	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. Resultados.....	19
V. Discusión.....	32
VI. Conclusiones.....	38
VII.Recomendaciones.....	40
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS.....	48

Índice de tablas

Tabla 1: Estilo de vida de la dimensión nutrición según indicadores21
Tabla 2: Estilo de vida de la dimensión ejercicios según indicadores,23
Tabla 3: Estilo de vida de la dimensión responsabilidad en su salud según indicadores ,.....	.25
Tabla 4: Estilo de vida de la dimensión manejo del estrés según indicadores27
Tabla 5: Estilo de vida de la dimensión soporte interpersonal según indicadores29
Tabla 6: Estilo de vida de la dimensión de la autoactualización según indicadores31

Índice de figuras

Figura 1: Estilo de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021,.....	19
Figura 2: Identificar el estilo de vida según la dimensión nutrición del personal de enfermería de un Hospital Nacional Lima 2021,.....	20
Figura 3: Identificar el estilo de vida según la dimensión ejercicio en el personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021,	22
Figura 4: Identificar el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en su salud del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021,.....	24
Figura 5: Identificar estilo de vida según la dimensión manejo del estrés del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021,	26
Figura 6: Identificar el estilo de vida según la dimensión soporte interpersonal del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021.....	28
Figura 7: Identificar el estilo de vida según la dimensión de la autoactualización del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021.....	20

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el estilo de vida del personal de enfermería de un hospital de Lima- 2021. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, de nivel descriptivo, diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 50 profesionales de enfermería. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario conformado por 48 ítems y 6 dimensiones. Los resultados de la investigación mostraron que del total de los profesionales de enfermería el 96% tienen un estilo de vida saludable y un 4 % no saludable, asimismo en relación a los objetivos específicos se evidenciaron que en la dimensión nutrición existe un 56% saludable y 44% no saludable, en la dimensión ejercicio se halló un 92% no saludable y 8% saludable, con respecto a la dimensión responsabilidad de la salud se obtuvo un 80% no saludable y un 20% saludable, en cuanto al manejo del estrés se identificó un 78% no saludable y un 22% saludable, en relación al soporte interpersonal se encontró un 24% no saludable y 76% saludable, finalmente en la dimensión autoactualización se obtuvo un 12% no saludable y 88% saludable. En conclusión, se determinó que existe un alto porcentaje con estilo de vida saludable, en las dimensiones de nutrición, soporte interpersonal y autoactualización, asimismo se encontró un bajo porcentaje de estilo de vida no saludable, en las dimensiones ejercicio, manejo del estrés y responsabilidad de la salud.

Palabras claves: Estilos de vida, personal de enfermería, ejercicio.

Abstract

The present study had as objective: To determine the lifestyle of the nursing staff of a hospital in Lima-2021. Methodology: it was quantitative approach, basic type, descriptive level, non-experimental design. The sample consisted of 50 nursing professionals. The technique used was the survey and the instrument a questionnaire made up of 48 items and 6 dimensions. The results of the research showed that 96% of the total nursing professionals have a healthy lifestyle and 4% unhealthy, also in relation to the specific objectives it was evidenced that in the nutrition dimension there is 56% healthy and 44% unhealthy, in the exercise dimension, 92% unhealthy and 8% healthy were found, with respect to the health responsibility dimension, 80% unhealthy and 20% healthy were obtained, in terms of stress management it was identified 78% unhealthy and 22% healthy, in relation to interpersonal support 24% unhealthy and 76% healthy, finally in the self-updating dimension 12% unhealthy and 88% healthy were obtained. In conclusion, it was determined that there is a high percentage with a healthy lifestyle, in the dimensions of nutrition, interpersonal support and self-actualization, also a low percentage of an unhealthy lifestyle was found, in the dimensions of exercise, stress management and responsibility Of the health

Keywords: Lifestyles, nursing staff, exercise.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo entero está viviendo uno de los eventos pandémicos más letales en la historia de la humanidad, llamado coronavirus. En consecuencia a esto los países decretaron medidas de protección y aislamiento en la población para detener y disminuir el nivel de contagio, estos hechos han cambiado el estilo de vida del personal de enfermería de primera y segunda línea de lucha contra esta pandemia, donde los enfermeros constituyen la mayoría de trabajadores de un hospital, para ello es importantes tener una excelente y calificada formación guiada por el bienestar físico, social, psicológico y emocional, con el fin de evitar que se desencadenen diferentes enfermedades, pero sucede que el mismo enfermero adopta estilos de vida pocos saludables por el mismo ritmo laboral que lleva a diario ya sea por el nivel de contagio y exposición que se enfrentan en los hospitales.

Estas transformaciones de estilos de vida, ha sido la mayor preocupación en los profesionales del ámbito de salud, esto implica medios necesarios e importantes para prevenir, disminuir riesgos y tomar acciones de autocuidado en todas las esferas holísticas del hombre, diversas investigaciones nos evidencian y constatan que existen múltiples riesgos que desarrollan una serie de conflictos y una pobre satisfacción laboral, hoy en día para llevar un estilo de vida saludable durante esta crisis sanitaria se deben evitar los diferentes hábitos que conllevan sedentarismo, como realizar ejercicios, una alimentación saludable y equilibrada, consumo habitual de agua y sobre todo disfrutar momentos agradables con el entorno laboral y familiar.

Según la organización mundial de la salud (OMS) nos brinda un concepto que un estilo de vida saludable es el fruto e indicio de diferentes hábitos y costumbres que nos permiten tener un estado de completo bienestar físico, mental y social, esta se rige a la alimentación sana, el hacer ejercicio físico, prevención de enfermedades, trabajo, convivencia ambiental, descanso adecuado, recreación y actividad con el entorno social.¹ los hábitos saludables no pasan de moda mucho menos en la crisis sanitaria que se está viviendo actualmente por el COVID- 19, esto nos sirve para

reflexionar sobre los diferentes aspectos relacionados a la salud, puesto que nos proporcionan mejorar el estilo de vida del enfermero.

La organización Panamericana de la Salud (OPS) en la semana del bienestar en las américas promovió políticas y estilos de vida saludable, esta iniciativa mantuvo el foco central en la promoción de las oportunidad para llevar estilo de vida saludable y prevenir las diversas enfermedades no trasmisibles puesto que son los principales causas de muerte en américa latina.² La perspectiva que tuvo esta organización es orientar a las personas a adquirir hábitos saludables con el propósito de disminuir los determinantes de la salud que afecten su bienestar.

Según el Ministerio de Salud (MINSA) nos menciona que el estilo de vida es particularmente las diferentes manifestaciones culturales ya sea alimentación, vestimenta, vivienda o por lo social como instituciones, comunidad y lo ideológico se expresa por ideas, valores y creencias que se da en los múltiples procesos de la vida³. La pandemia actual ha puesto en evidencia y jaque todo el sistema laboral de salud puesto que ha generado un impacto en todo el recurso humano originando un alto costo en la calidad de vida.

Pérez menciona en su trabajo que tiene por nombre “los retos del enfermero ante la pandemia del COVID19 precariedad y paranoia” que el enfermero se enfrenta a muchos desafíos día a día los cuales está el avance de la pandemia, el caos por responder las emergencias y la precariedad del sistema de salud, puesto que ha cambiado en su totalidad el estilo de vida del profesional⁴. En algunas ocasiones el gremio de profesionales, cambian el estilo de vida que comúnmente llevan y este cambio va al mismo ritmo que se enfrentan a la crisis sanitaria, va alterando su forma de comportamiento, a todo esto, le sumamos las jornadas y turnos laborales que van dañando el patrón de sueño por la frecuencia en que se cambian los horarios así como las horas que duermen; a causa de esto también se ve afectada la nutrición trayendo consecuencias muy graves para su salud.

Echevarría y Romero (2020) refieren que, a nivel hospitalario, una de las principales causas para optar por un estilo de vida no saludable por parte de los enfermeros es por la poca remuneración económica, sabiendo que esta carrera es una de las

peores pagadas.⁵ Por tal razón hay que tener en cuenta las condiciones en la que laboran para evitar daños físicos como psicológicos, daños que pueden dificultar llevar un estilo de vida adecuado.

Wong menciona en su investigación que el termino estilo de vida se utiliza con mayor frecuencia hoy en día en toda el área de salud, desde el punto sociólogo y psicología individual.⁶ Cabe mencionar que la profesión de enfermería tiene una alta responsabilidad sobre el cuidado humanizado, la cual implica mayor interés de preocupación para satisfacer aquellas necesidades que el paciente requiera, de tal forma que pueda reconocer los comportamientos que realzan la salud o lo ponen en riesgo.

Con respecto al ámbito nacional un estudio realizado en Tacna, nos muestra que el profesional de enfermería tiene muy en claro el fomento de los estilos de vida saludable, en consecuencia no lo aplican por estar pendiente de los demás, a esto le podemos calificar como carencia del cuidado personal, en el departamento de lima un 68% de enfermeros laboran en otro lugar, un 77% no muestra un estilo de vida saludable, 58% no realizan ejercicios o actividad física ni consume alimento saludable, el 67% no cuenta con espacios de recreación, 62% no descansa correctamente.⁷

La coyuntura actual en el Perú a causa del covid-19, los profesionales de la salud fueron considerados héroes ante esta crisis sanitaria sin tener en cuenta que la enfermería esta para adaptarse a esta realidad y sobre todo a la respuesta humana, asimismo las practicas del estilo de vida tienen mucha relevancia e importancia en estos tiempos, ya que debe asumir la enseñanza para fomentar el arte del cuidado y autocuidado con el propósito de trascender dicha actividad a todo el personal de salud como a la población, es por ello que hoy en día no es solo el covid19 la cual hace evidencia a las limitaciones del ser humano puesto que es la emergencia de lo nuevo que ha generado un caos para familiarizar, escuchar, ver, despertar, humanizar, educar y cuidar.

En un hospital de Lima se observar que el 78% tiene el estilo de vida poco saludable, 20% no saludable, un 2% en profesionales de la salud, no están ajenos a contraer

alguna enfermedad crónica por el estilo de vida poco saludable⁸. En algunas ocasiones el gremio de profesionales, cambian el estilo de vida que comúnmente llevaban y este cambio va al mismo ritmo que el estrés laboral que se enfrentan día a día alterando su forma de comportamiento, a todo esto le sumamos las jornadas y turnos laborales que van alterando el patrón de sueño por la frecuencia en que se cambian los horarios, así como las horas que duermen; a causa de esto también se ve afectada la nutrición trayendo consecuencias muy graves para su salud.

En consecuencia, ante lo expuesto anteriormente se formula el problema general de la siguiente manera. ¿Cuál es el estilo de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima 2021? Y como problemas específicos tenemos : ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión nutrición del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021?, ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión ejercicio en el personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021?, ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en su salud del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021?, ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión manejo del estrés del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021?, ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión soporte interpersonal del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021?. Finalmente, ¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión de la autoactualización del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima - 2021?.

Seguidamente se procedió a la redacción del objetivo general el cual quedo enunciado de la siguiente manera: Determinar el estilo de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021. A continuación, se procedió a enunciar los objetivos específicos los cuales se desprenden del objetivo general, quedando enunciado de la siguiente manera. Identificar el estilo de vida según la dimensión nutrición del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021, Identificar el estilo de vida según la dimensión ejercicio en el personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021, Identificar el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en su salud del personal de enfermería de un Hospital

Nacional de Lima-2021, Identificar estilo de vida según la dimensión manejo del estrés del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021, por otro lado Identificar el estilo de vida según la dimensión soporte interpersonal del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima-2021. Finalmente, Identificar el estilo de vida según la dimensión de la autoactualización del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima -2021.

El presente investigación se encuentra justificado desde el punto de vista teórica actualizada. La Investigación se realizó con el propósito de generar y aportar conocimiento acerca de los estilos de vida del profesional de enfermería que trabaja en un hospital de lima, por todo lo expuesto, es necesario que las autoridades puedan establecer los correspondientes programas de capacitación y seguimiento que ayuden a promover el desarrollo y conocimiento de los estilos de vida, orientadas a resolver problemas de salud pública. Así mismo la recopilación de la información a través de nuevas literaturas, la cual se evidencia que existe una deficiencia en el estilo de vida del enfermero.

La Justificación práctica se describe y analiza el problema, existe la necesidad de mejorar el estilo de vida del profesional de enfermería con nuevos cocimientos y estrategias.

II. MARCO TEÓRICO

Tarcila N “Estilo de Vida Saludables que Practican los enfermeros de la Unidad de Trauma Shock, Hospital “Víctor Ramos Guardia” Huaraz-2015” su objetivo es: Determinar los estilos de vida que practican los enfermeros de la Unidad de Trauma Shock del Hospital “Víctor Ramos Guardia” de Huaraz 2015-2016. Este estudio es descriptivo en la cual va describir los estilos de vida que practicaban los enfermeros que se llevó a cabo en el tiempo y espacio determinado, con el abordaje cuantitativo donde su población estuvo conformado por 30 enfermeras donde su instrumento de estudio fue por medio de un cuestionario especialmente diseñado por escalas ampliamente conocidas y validadas. Los resultados obtenidos fueron que un 30% lleva un estilo de vida no saludable, un 20% estilo de vida poco saludable y un 50% suele tener el estilo de vida saludable. ⁹

Abadie T “Actitudes y prácticas sobre estilos de vida del profesional de Enfermería del Hospital III JCH. Piura 2017” El objetivo es Determinar las actitudes y prácticas sobre los estilos de vida de los enfermeros del Hospital III JCH de Piura, en el año 2017. Su investigación es tipo cuantitativo y de modo descriptivo y donde su población de estudio estuvo conformada de 45 enfermeros donde utilizaron el instrumento el cuestionario y la técnica de la encuesta donde se obtuvo resultados que un 84.4 % su condición es favorable a los estilos de vida y el 15.6 % tiene una condición desfavorable. Se concluye que el enfermero encuestado comprende el rango de 30 a 59 años de edad son en su mayoría femenino y tienen una antigüedad de 4 a 9 años no padecen de enfermedades y su IMC están comprendidas en los rangos de 125 a 45.5. ¹⁰

León P “Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad.” su objetivo fue: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, en tiempos del COVID – 19 La investigación es tipo cuantitativa aplicada, con un diseño no experimental, descriptivo Correlacional de corte transversal, esto busca describir la correlación entre las

variables, esta población fue conformada por 66 personas, dividido en 32 licenciadas en enfermería y 34 técnicos de enfermería, en la cual su instrumento de estudio fue el cuestionario de estilos de vida y la técnica de la encuesta. Los resultados obtenidos en esta variable fue de 51.5% tiene nivel saludable, y el 48.5% no saludable. Por tanto, se llega a la conclusión que el mayor porcentaje de enfermeros tienen un estilo de vida saludable.¹¹

Espinoza L, estilo de vida del personal de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente de cañete- 2016, el objetivo general de esta investigación es determinar los estilos de vida del personal de enfermería, su metodología tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, prospectivo y de corte transversal, con una población de 51 profesionales de enfermería. Su instrumento de estudio fue un cuestionario con su técnica la encuesta, su resultado fue que 56,9% con un estilo de vida saludable, así mismo un 43.1% tuvo un estilo de vida no saludable. Llegando a la conclusión que más de la mitad de su población de estudio presenta un estilo de vida saludable. ¹²

Barboza M “Estilo de vida del profesional en enfermería que labora en el Servicio de Emergencia de un Hospital Nacional de Lima,2019”.Su objetivo fue Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que trabaja en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima en su investigación nos muestra la metodología de estudio de enfoque cuantitativo y descriptivo de corte transversal con su población de 50 enfermeros el instrumento que se utilizo fue un cuestionario y la técnica usada la encuesta. Por lo tanto, el 57% tienen un estilo de vida no saludable y un 43 % un estilo de vida saludable. Llegando a la conclusión que el profesional de enfermería de estilos de vida no saludables, esto se debe a la no realización de ejercicios por lo menos tres veces al día y los que tienen un estilo de vida saludable es porque llegan a consumir alimentos mayormente balanceados y porque realizan actividad física.¹³

Chun (2017). Su objetivo fue medir las Prácticas de estilos de vida saludable en el enfermero, Distrito de la Salud santa lucia la reforma, Totonicapán, Guatemala. Año 2017, dicho estudio es de diseño descriptivo cuantitativo. Su población fue

conformada por 8 enfermeras y 33 técnicas auxiliares en enfermería, la información fue recolectada a través de un cuestionario, según los resultados encuestados en relación a la actividad física, el 13% refiere que corren, 32% caminata, 27% practica algún deporte y un 15% baila. El personal de enfermería que fue encuestado refiere que el 100% consume tres comidas al día ya que es de vital importancia para estar sanos. Para disminuir el estrés el 15% realiza ejercicios, el 75% escucha música, 5% realiza técnicas de relajación, 5% escribe. Los hallazgos de esta investigación confirman existe un alto porcentaje que los enfermeros no tienen una práctica de estilos de vida saludables.¹⁴

Bautista M “Estilo del Profesional de Enfermería en el Servicio Quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017” Tiene como objetivo Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería del servicio Quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau. Esta investigación cuenta con el nivel aplicativo tipo cuantitativo y descriptivo de corte transversal. Su población fueron 30 enfermeros. En su instrumento de estudio utilizó el cuestionario de perfil de Estilo de Vida y la técnica de encuesta. En cuanto a sus resultados del 100%, el 57% cuenta con un estilo de vida no saludable y 43 % presenta estilos de vida saludables. Por lo tanto, llegaron a la conclusión que sus estilos de vida en su mayoría son no saludables porque no realizan mucha actividad física y no realizan caminatas diarias por lo menos media hora antes cuando se dirigen a su centro laboral.¹⁵

Reyes (2008) tuvo como objetivo describir los factores que intervienen en los estilos de vida del enfermero que trabaja en el servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres de un Hospital de San Benito, Peten. Esta investigación es descriptiva. Su población fueron 16 auxiliares de enfermería y 2 enfermeras jefas del servicio. Los datos recolectados fueron mediante una encuesta. Según los resultados se produjeron que el 50% no tiene clara la idea del concepto sobre estilos de vida saludable, 6% conoce lo que es estilos de vida saludable, 33% no sabe correctamente. Los hallazgos de la investigación confirman la necesidad de capacitar al personal sobre estilos de vida saludables y autocuidado.¹⁶

Sanabra y Gonzales (2007) el objetivo fue establecer la frecuencia de comportamientos saludables en una muestra de trabajadores del área de salud colombianos y establecer si hay relación entre nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida. Es de tipo descriptivo Correlacional. La muestra fue conformada por 606 trabajadores de la salud. La recolección de datos fue mediante el cuestionario. El resultado fue de que el 11.5% de los médicos y 6.73% de enfermeras tienen un estilo de vida saludable y que el principal problema es la escasa actividad física y el no realizar deporte. Los hallazgos nos muestran que esta situación perjudica la su salud y que no favorece en nada la promoción de hábitos saludables.¹⁷

Moreno P “Estilo de Vida de los Profesionales de Salud, Red Descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre 2019” Por lo tanto su objetivo es Determinar los estilos de vida de los profesionales de salud, Lempira, Honduras en el periodo de junio a diciembre del año 2019. Utilizaron en su método de investigación fue de estudio descriptivo, de corte transversal. Su muestra fue 84 trabajadores de la Salud. Su instrumento de estudio fue un cuestionario de 25 preguntas orientadas a conocer sus estilos de vida. Por lo tanto, sus resultados fueron los siguientes predominaron el sexo femenino del personal que el 82% no mantienen estilos de vida saludable y un 18% del personal masculino obtuvo un estilos de vida saludables, entonces se deduce que realizan actividad física ni consumen alimentos saludables. Por lo tanto, se llegó a la conclusión con la relación a las características el mayor personal que predominan son las mujeres teniendo estilos no saludables como la falta de tener hábitos alimenticios saludables y el personal de sexo masculino tienen estilos de vida saludables porque ellos si practican actividades beneficiosos para su salud.¹⁸

Maslow (1943) jerarquizó las necesidades básicas representadas en un triángulo, cuyas necesidades más altas ocupan la atención del individuo cuando las necesidades inferiores estén satisfechas, es decir, nos preocupamos de temas de autorrealización si tenemos un trabajo seguro, alimentación saludable, el entorno social que nos acepte¹⁹, con respecto a esto según la facultad de medicina de Chile

(2020) menciona que los estilos de vida han variado como elementos de intervención para divulgar y promover la salud de ser humano, múltiples instituciones recomiendan actividad física, dieta, entorno y conexión social, sueño y mejorar las conductas con mirada de repotenciar el estilo de vida en las sociedad.²⁰

Nola pender (1941) en su teoría promoción de salud manifestó que el comportamiento y las conductas está motivada para que siempre alcancemos el bienestar y potencial del ser humano, también le intereso realizar un modelo enfermero para dar respuesta a las formas en que el ser humano toman decisiones acerca de su salud.²¹ la promoción de la salud se establece a través de mecanismos como intrínsecos internos de la persona según la OPS que son el autocuidado, la ayuda mutua y el entorno saludable.²²

El Enfoque conceptual del estilo de vida, es aquella que se mantiene en total armonía y equilibrio en su alimentación, actividad física, sexualidad sana, control y manejo del estrés, la intelectualidad, descanso, higiene, interacciones interpersonales, paz espiritual y relación adecuada en el entorno.²³ También Calpa, Santacruz, Zambrano. Et al (2019) describe que los cambios de comportamiento sobre estilos de vida son patrones multidimensionales con factores internos y externos esto condiciona y determina la salud.²⁴

Nuestras teoristas de enfermería como Nola Pender quien fue licenciada en enfermería de la universidad de Michigan, conocida por su teoría Modelo de Atención de Salud, dispuso a fomentar el óptimo bienestar de la salud con las diferentes acciones preventivas en la promoción de la salud y estilos de vida, así mismo expreso los comportamientos de la persona en las decisiones, creencias y costumbres, esta teoría está orientada a la formación del ser humano para cuidarse y sobre todo llevar un estilo de vida saludable.²² De la misma forma Marc Lalonde en su informe publico determinantes de la salud, describe que los estilos de vida son considerados como un factor determinante que tiene mayor influencia afectado la vitalidad de la comunidad, también define a los estilos de vida como el conjunto de determinantes que tiene la persona o comunidad que están relacionadas a las

conductas de salud como alimentación, actividad física, actitudes que dañan, sexualidad y el uso de los establecimientos o servicios de salud.²⁵

Entonces, se puede decir que los estilos de vida son tomadas como formas de comportamientos muy responsables que el ser humano, esto lo adquiere en las actividades que realiza permanentemente logrando así la conservación y el gozo de salud y bienestar humano.

Para nuestra variable de estudio que es estilo de vida se consideró seis Dimensiones, para ello como primera dimensión tenemos a la Nutrición, es cuando cumple la selección, disposición y consumo de todo aquellos alimentos que necesita y requiere el organismo, para así mantener un óptimo estado de salud, comer sano nos protege de sufrir muchas enfermedades.²⁶ Care Perú , explica como debe ser la alimentación en tiempo de pandemia y sobre todo la nutrición como medida de prevención y respuesta a la enfermedad , debe ser variada y equilibrada, priorizados por alimentos frescos y naturales, en Care Perú desarrollan diversos proyectos en todo el país enfocado al oportuno aprendizaje de estrategias y herramientas para una nutrición y alimentación adecuada, la nutrición es más relevante en ya que se puede prevenir o controlar diversas enfermedades con un estilo de vida saludable.²⁷

Así mismo tenemos la segunda dimensión que es el Ejercicio la cual se considera como la actividad motora o física según Cordero y Masia (2015) induce a la adaptación fisiológica que mejora el rendimiento físico ya que mejora la capacidad funcional.²⁸ Ospina en su investigación refiere que la pandemia ha influido a la mayoría en las actividades cotidianas del hombre en tiempo de pandemia durante esta crisis sanitaria todas la practicas deportivas ha disminuido, otras personas se dieron cuenta que el ejercicio es muy importante y placentero, y que es la oportunidad de dejar el sedentarismo y activar las rutinas de ejercicios.²⁹

Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) resalto y dio una definición donde la actividad física es cualquier otro movimiento corporal voluntario de las contracciones musculares, también menciona como una conducta voluntaria, autónoma y compleja que beneficia a la salud en todo sentido de la palabra.³⁰ Así mismo muchos estudios señalan lo beneficioso que es realizar ejercicios o actividad

física como estrategias al personal de enfermería, estos estudios recomiendan realizar movimientos corporales, realizar algún deporte con el propósito de prevenir enfermedades, de igual manera mejorar el estilo de vida evitando el sedentarismo lo cual es un factor de riesgo para la salud. Por ello la inactividad física hoy en día ha incitado diferentes problemas mentales como la preocupación y estados de ánimos no saludables, en consecuencia, a esto, el estado da como respuesta a estos problemas donde pide incorporar a su programación de promoción de la salud, realizar actividades físicas y deporte, con el único propósito de mejorar el o los comportamientos de estilos de vida del ser humano.

Continuando con nuestras dimensiones tenemos al tercero que es Responsabilidad en la salud, según la revista vivo sano responsabilidad en la salud (2017) dice que la responsabilidad de nuestra salud es cuando tenemos la libertad de ejercer, prioriza, mantenernos y cuidarnos lo mejor posible según su capacidad y situación, ya que cada cosa que realizamos o pensamos repercute en nuestra vida.³¹ en consecuencia Flores resalta que cuidar y cuidarse son una serie de actividades indispensables para la vida del ser humano, ya que el objetivo es mantener y que continúe el desarrollo de una buena salud; es de vital importancia conocer el autocuidado y ser responsable con la salud por parte del enfermero, esto ayudara a potenciar los aspectos de una actitud saludable .³² no obstante el enfermero cuenta con una marca esencial que le hace una persona íntegra al prestar servicio de salud el cual es El juramento de enfermero de Florence Nightingale nos indica, abstendré de todo cuanto sea dañino, no tomare ni aplicare sustancia alguna que perjudique. Lo cual indica que el profesional de enfermería debe ejercer una labor siendo razonable y congruente con su moral, actitud y profesión.³³

La cuarta dimensión es Manejo del estrés, el ser enfermero o la profesión de enfermería es considerado estresante, por la alta prevalencia de trastornos psicológicos que se relacionan con el estrés, se experimenta estrés cuando la persona siente que no hay un equilibrio entre lo que exige y los recursos para satisfacer esas exigencias, puesto que la persona reacciona de diferentes formas ante estas circunstancias, lo que no permite tener un control y manejo del estrés,

ya que la mayoría de las intervenciones se han centrado de manera individual, siendo débil y escasa las actuaciones organizacional para reducir la presencia de estos factores estresores.³⁴

En la revista enfermería 21 menciona que el manejo del estrés se basa en definir diferentes estrategias de afrontamiento fomentar el autocuidado, adaptación con la finalidad de llegar a tener un estilo de vida saludabl.³⁵ Para superar el estrés en tiempos de pandemia las enfermeras dedujeron puntos claves para el afrontamiento, conocimiento del mecanismo de trasmisión y exposición al virus, el conocimiento de las medidas de protección y sobre todo la actitud positiva con el entorno laboral, el apoyo familiar fue una de las estrategias más utilizadas para poder expresar las emociones y así disminuir el impacto emocional en la pandemia.³⁶

Como penúltima dimensión tenemos al Soporte interpersonal donde Ramos y Cuba refiere que las relaciones interpersonales constituyen un papel muy importante el trabajo o en la familia, esto busca conseguir y conservar la confianza, comprensión y sobre todo la colaboración entre las personas, a través de ser empático, amigable y brindar un buen trato, para una mayor satisfacción del individuo, es necesario e importante que el personal de enfermería establezca relaciones interpersonales saludables con su entorno, ya que facilita el trabajo y como resultado tenemos una calidad de atención, así como un clima organizacional que ayude a contribuir a la salud de todo los trabajadores.³⁷ Asimismo Hernández e Hinojos mencionan que el enfermero y enfermera son seres humanos que cuidan a personas que interactúan y que también necesitan ser cuidados ya sea físico, emocional, psicológico, a eso llamamos soporte interpersonal, de tal manera que son esenciales ya que en su mayor tiempo dirigen muchas actividades e interactuar con compañeros del trabajo como también con los pacientes, reflejando sus ideas, competencia profesional a través de las relaciones que establezcan.³⁸

La última dimensión de nuestra variable es la Autoactualización para ello, Según Rodrigo 2020 (cita a Maslow) primero se tiene que satisfacer todas las necesidades de nivel inferior, una vez alcanzada esta satisfacción, es posible que se pueda

alcanzar el nivel alto que es la autoactualización, puesto que sabemos las necesidades a menudo se ven interrumpidas por diferentes factores, para ello debe concentrarse en sus logros, la familia, seguridad y sentirse realizado en su vida.³⁹

Según Arturo 2020 (cita a Carl Rogers) En su teoría de la personalidad nos relata que cada individuo se caracteriza por estar en la búsqueda de su desarrollo personal en lo que cada individuo lucha por llegar a conseguir metas y cumplir sus objetivos a través de un proceso o pasos constante de auto-actualización es por lo que siempre está en funcionamiento en tiempo real un modo de vivir, por ello cada persona se desarrolla en la cual consigue ir acercándose a su idea central, donde siempre se adaptara a nuevos cambios en su vida personal.⁴⁰

Goldstein formula en la teoría de auto-realización es un estado de ánimo especial de las necesidades y la revelación de las capacidades de cada uno para la superación de cada obstáculo en la cual se siente capaz de lograr su objetivo que a base de la superación y avance de capacidades las oportunidades vienen a la vanguardia debido a su gran desarrollo de auto actualización dejando atrás la duda la ansiedad pudiendo lograr a cumplir sus necesidades para que cada persona permanezca en armonía en el mundo que lo rodea.⁴¹

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Enfoque de esta investigación es cuantitativa, donde identificara la naturaleza más profunda de las realidades, son sensibles a emociones que ellos mismos ocasionan en las personas que son objetos de estudio⁴².

El tipo de investigación es básico, puesto que el propósito principal de la investigación es proyectar nuevos conocimientos para responder a las interrogantes o para que los conocimientos puedan ser aplicados en otras investigaciones.⁴³

Esta investigación es de nivel descriptivo, se escriben, especifican propiedades de la variable, también definen, miden y cuantifican datos y las diferentes características de la población en estudio.⁴⁴

Corte trasversal, identifica la frecuencia de la condición o enfermedad de la población en estudio.⁴⁵

El diseño de la investigación es no experimental, por lo que no se va a modificar ni manipular las variables.⁴⁶

3.2 Variables y Operacionalización

V: Estilos de vida.

- **Definición conceptual:** Se caracteriza por las diferentes manifestaciones culturales ya sea alimentación, vestimenta, vivienda o por lo social como instituciones, comunidad y lo ideológico se expresa por ideas, valores y creencias que se da en los distintos procesos de la vida.³
- **Definición operacional:** Nola Pender formula un instrumento basada en la promoción de la salud, estilo de vida .comportamiento en la salud y estrategias de comunicación donde considera las siguientes seis dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización, con sus respectivos indicadores la cual se aplicó en los profesionales de enfermería.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Es el conjunto de casos, definido, limitado y donde es posible la accesibilidad, que será y formara el referente para la elección de muestra y debe cumplir ciertos criterios predeterminado.⁴⁷ Para la elaboración de esta investigación, se trabajó con el grupo de licenciadas y técnicas en enfermería del Hospital Nacional de Lima, para determinar el estilo de vida, con un total de 50 profesionales en enfermería.

Muestra

En el siguiente estudio se trabajó con las 50 profesionales de enfermería, por lo tanto nuestra muestra es de tipo censal.

Unidad de análisis

- **Criterios de inclusión:** Personal de enfermería que laboran en el Hospital Nacional de Lima.
- **Criterios de exclusión:** Personal de enfermería que no laboran en el Hospital Nacional de Lima.
Personal de enfermería que no firma el consentimiento informado.
Personal de enfermería que no desea participar.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: En este estudio se aplicó como técnica, la encuesta para la variable ya que esto nos ayudó en la recolección de la información.

Instrumento: los investigadores utilizaron un cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de la teórica Nola pender para la variable, donde están compuestas por 48 reactivos del tipo Likert, con el patrón de respuestas de 4 criterios (Nunca 1; A veces 2; Frecuentemente 3; Rutinariamente 4) el valor mínimo es de 28 y el máximo 192, a mayor puntuación nos indica mejor estilo de vida.

Los 48 reactivos del instrumento se subdividen en 6 subescalas.

- Nutrición (6) con 1, 5, 14, 19, 26, 35.
- Ejercicio (5) con 4, 13, 22, 30, 38.

- Responsabilidad en salud (10) con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46.
- Manejo del estrés (7) con 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45.
- Soporte interpersonal (7) con 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47.
- Autoactualización (13) con 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48.

Validez y confiabilidad

Para el uso del instrumento se hicieron pruebas por el autor, las cuales fueron validadas por 5 expertos, como validez interna y externa, bajo el formato de Aiken con su contenido y estructura. Estas dos pruebas tuvieron un coeficiente de concordancia superior al 90% y así mismo para la confiabilidad se realizó una prueba piloto con 20 trabajadores del hospital con un alfa de Cronbach de 0.96 y 0.95 respectivamente y correlacionadas de moderadas a altas los dos pruebas

3.5 Procedimiento

En nuestra investigación para recolectar los datos, la universidad César Vallejo extendió la carta de presentación al director del Hospital(ver anexo 8), así como a la jefa de área (ver anexo 9), para ello se realizó las respectivas coordinaciones entre la universidad y el Hospital de Lima para hacer de conocimiento sobre el trabajo de investigación a realizar, una vez aceptada, la recolección de datos nos acercamos al Hospital, durante los días laborables como lunes, miércoles y viernes de 8 a.m. a 2 p.m. la cual estaba a cargo de los mismos investigadores como primer paso se presentó los respectivos consentimientos informados para su participación (ver anexo 3) asimismo se aplicó un instrumento como es la encuesta que estuvo compuesta por 48 preguntas(ver anexo 2).

3.6 Método de análisis de datos

Todos los datos recolectados durante nuestra investigación se registraron en un Excel y luego se transfirió a una hoja de códigos en el programa de SPSS statistics versión 24. Por consiguiente, a partir de esta base de datos se desarrolló los cuadros estadísticos, así mismo las tablas de frecuencia para poder observar y analizar los datos obtenidos en cantidad y porcentaje, de la misma forma se realizó las respectivas interpretaciones a cada tabla.

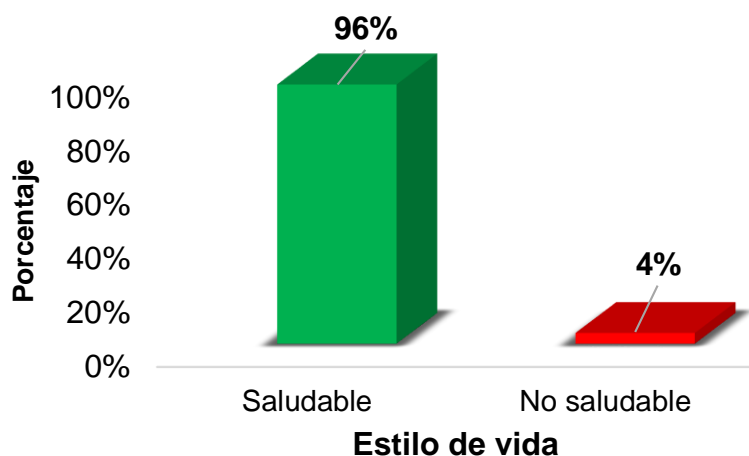
3.7 Aspectos éticos

Consentimiento informado, es un documento informativo que brinda la respectiva invitación al grupo de estudio para participar en una investigación.⁴⁸ En este presente estudio se le otorgo un consentimiento informado a todas las licenciadas de enfermería para que decidan su participación, para ello se consideró los cuatros principios de la bioética de enfermería que son los siguientes, Autonomía: las licenciadas de enfermería, tuvieron todo el derecho de participar o no en la investigación, ya que la contribución debe ser libre e independiente sin ninguna presión. También contamos con la Beneficencia, esta investigación se buscó hacer el bien a todas las licenciadas de enfermería. Así mismo a la No maleficencia, la cual protegió el nombre de la persona, nuestra intención no es causar daño; por ello es anónimo, ya que es importante la seguridad del participante. Por ultimo tenemos a la Justicia, donde se explicó de manera clara a las licenciadas participantes en que consiste esta investigación; de la misma forma se brindará el trato adecuado sin exclusión alguna.

IV. RESULTADOS

Los resultados hallados para el variable estilo de vida y sus dimensiones fueron los siguientes, tomando en cuenta desde el objetivo general a los específicos.

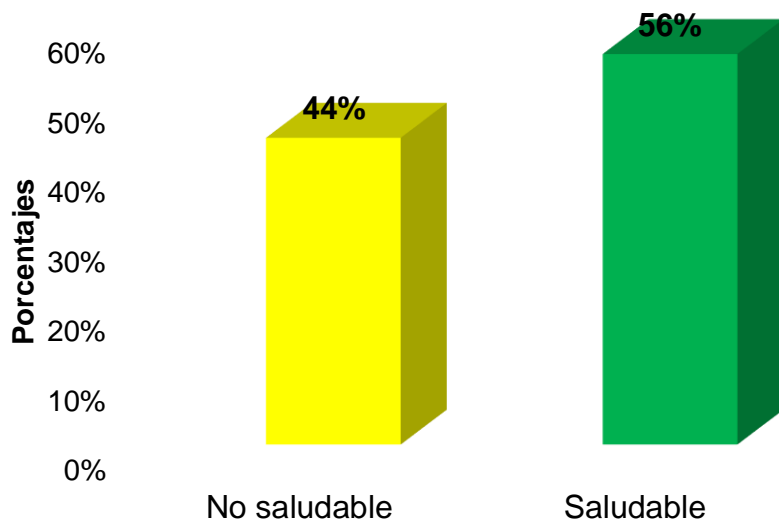
Figura 1. Estilo de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 1, Se observa que del personal de enfermería predominó el estilo de vida saludable con un 96%, seguido del estilo de vida no saludable un 4%. Es decir, que el personal de enfermería en su mayoría evidencia manifestaciones culturales de alimentación, vestimenta, vivienda o por lo social como instituciones, comunidad y lo ideológico el cual se expresa por ideas, valores y creencias que se da en los distintos procesos de la vida.

Figura 2. Estilo de vida según la dimensión nutrición del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 2, se observa que los estilos de vida del personal de enfermería, en la dimensión nutrición en su mayoría fueron saludable con un 56%, y no saludable con un 44%.

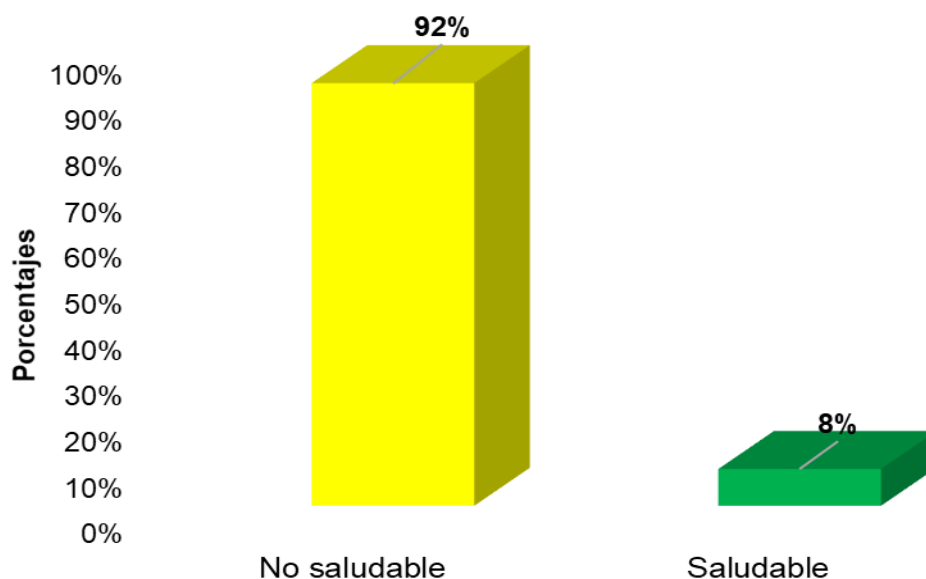
Tabla 2. Estilos de vida de la dimensión nutrición según indicadores

N°	Dimensión nutrición	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	18	36	32	64
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	23	46	27	54
3	Comes tres comidas al día.	35	70	15	30
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	21	42	29	58
5	Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra.	33	66	17	34
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.	26	52	24	48

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, del total del personal de enfermería los estilos de vida en la dimensión nutrición según sus indicadores, son saludables, debido a que el 70% come tres veces al día, el 66% incluye en su dieta alimentos que contienen fibra y el 52% planea o escoge las comida que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día. Sin embargo, los hábitos no son saludables, puesto que la mayoría en un 64% no toma un alimento al levantarse por la mañana y el 58% no lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.

Figura 3. Estilo de vida según la dimensión ejercicio del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 3 se observa los estilos de vida del personal de enfermería en la dimensión ejercicios, el 56% fue saludable y el 44% no fue saludable. Es decir, la mayoría de la población en estudio tiene un estilo de vida no saludable en la dimensión ejercicio.

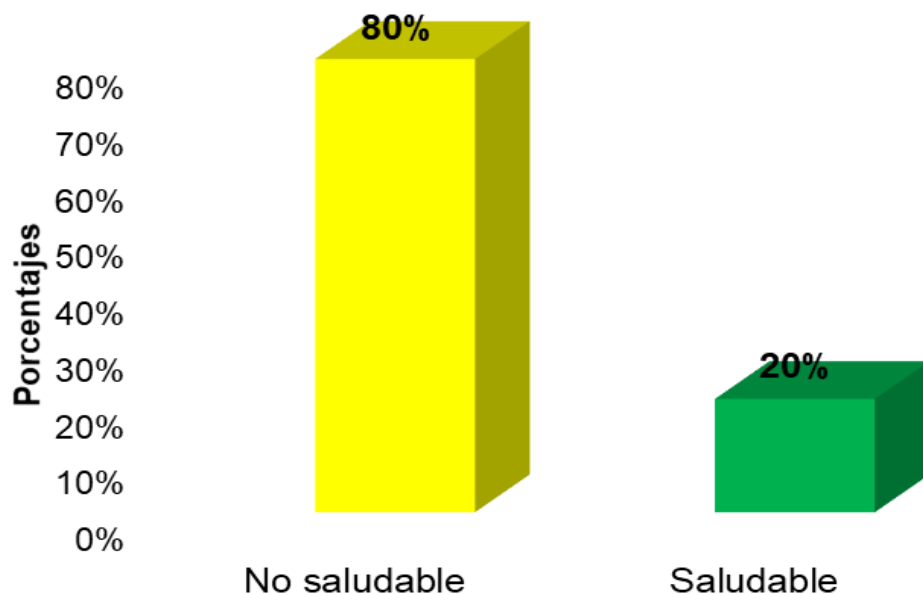
Tabla 3. Estilos de vida de la dimensión ejercicio según indicadores

N°	Dimensión ejercicio	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
7	Realizas ejercicio para1relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	8	16	42	84
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana,	6	12	44	88
9	Participas e programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	7	14	43	86
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	5	10	45	90
11	Realizas actividade físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, futbol, ciclismo.	12	24	38	76

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3, del total del personal de enfermería los estilos de vida en la dimensión nutrición según sus indicadores, no son saludables debido a que un 90% no chequea su pulso durante el ejercicio físico, el 88% no realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana, y el 86 tampoco participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.

Figura 4. Estilo de vida del personal de enfermería según la dimensión responsabilidad en salud de un Hospital Nacional Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 4 se observa que los estilos de vida del personal de enfermería en la dimensión responsabilidad en salud, el 80% fue no saludable y el 20% fue saludable. Es decir, la mayoría de ellos tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión responsabilidad en salud.

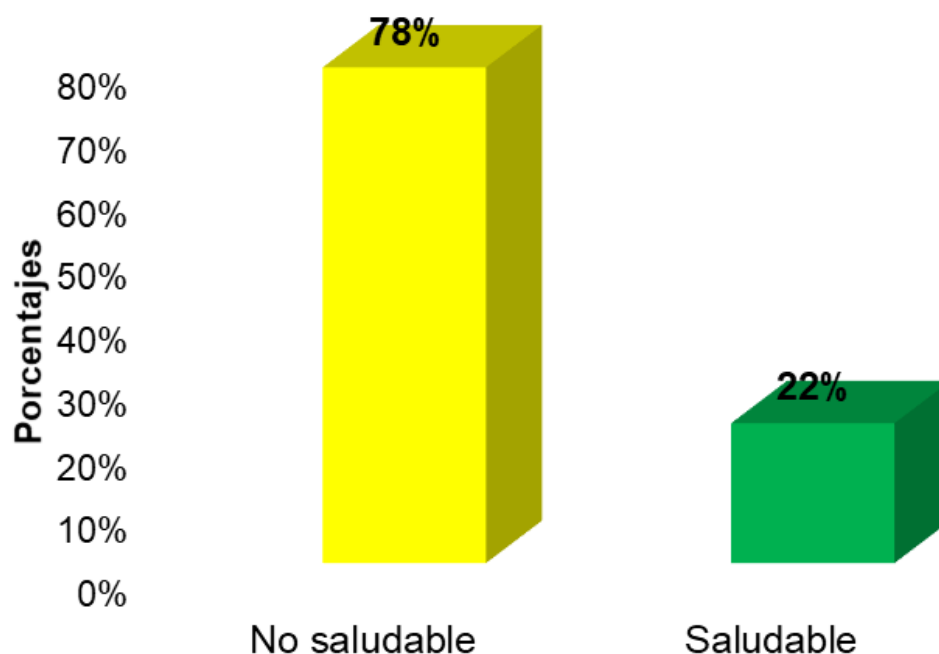
Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud según indicadores

N°	Dimensión responsabilidad en salud	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	18	36	32	64
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.	13	26	37	74
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	18	36	32	64
15	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	40	30	60
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	12	24	38	76
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	14	28	36	72
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	10	20	40	80
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	30	60	20	40
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	23	46	27	54
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	12	24	38	76

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, del total del personal de enfermería los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud según sus indicadores, son no saludables, debido que un 80% no asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vive, el 76% suele discutir con los profesionales calificados sobre sus inquietudes respecto al cuidado de tu salud, el 76% no asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, un 74% desconoce el nivel de colesterol en la sangre y el 72% no se mide la presión arterial para conocer sus resultados. Sin embargo, los estilos de vida son saludables dado que, el 60% muestran maneras positivas para expresar sus sentimientos.

Figura 5. Estilo de vida del personal de enfermería según la dimensión manejo del estrés de un Hospital Nacional de Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 5 se observa que los estilos de vida del personal de enfermería en la dimensión manejo del estrés, 80% fue no saludable y el 20% fue saludable. Es decir, la mayoría de la población en estudio tiene un estilo de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés.

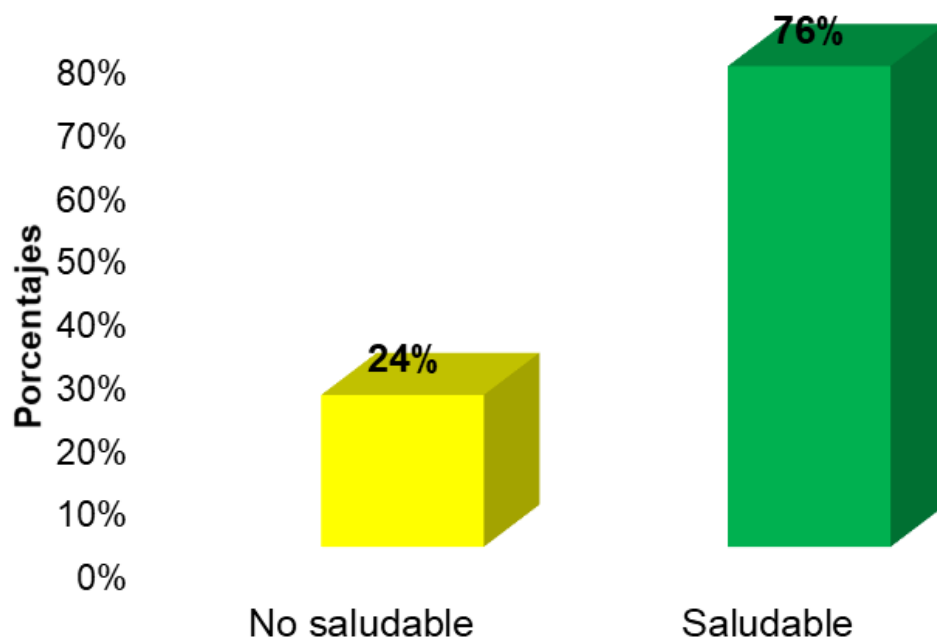
Tabla 5. Estilos de vida de la dimensión manejo del estrés según indicadores.

N°	Dimensión manejo del estrés	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	15	30	35	70
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión.	29	58	21	42
24	Pasos de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento meditación	11	22	39	78
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	13	26	37	74
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	25	50	25	50
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	16	32	34	68
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión.	14	28	36	72

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5, del total del personal de enfermería los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés según sus indicadores, no son saludables debido a que un 78% no realizan relajación o meditación diariamente al menos por 15 a 20 minutos, el 74% no relaja conscientemente los músculos antes de dormir y el 72% no utilizan métodos específicos para controlar la tensión. Por el contrario, son saludables, ya que se observa que el 58% son conscientes de las fuentes que producen tensión.

Figura 6. Estilo de vida del personal de enfermería según la dimensión soporte interpersonal de un Hospital Nacional de Lima, 2021



Fuente: Elaboración propia

En la figura 6, se observa que los estilos de vida del personal de enfermería en la dimensión soporte interpersonal, el 76% fue saludable y el 24% fue no saludable. Es decir, la mayoría de ellos tienen un estilo de vida saludable en la dimensión soporte interpersonal.

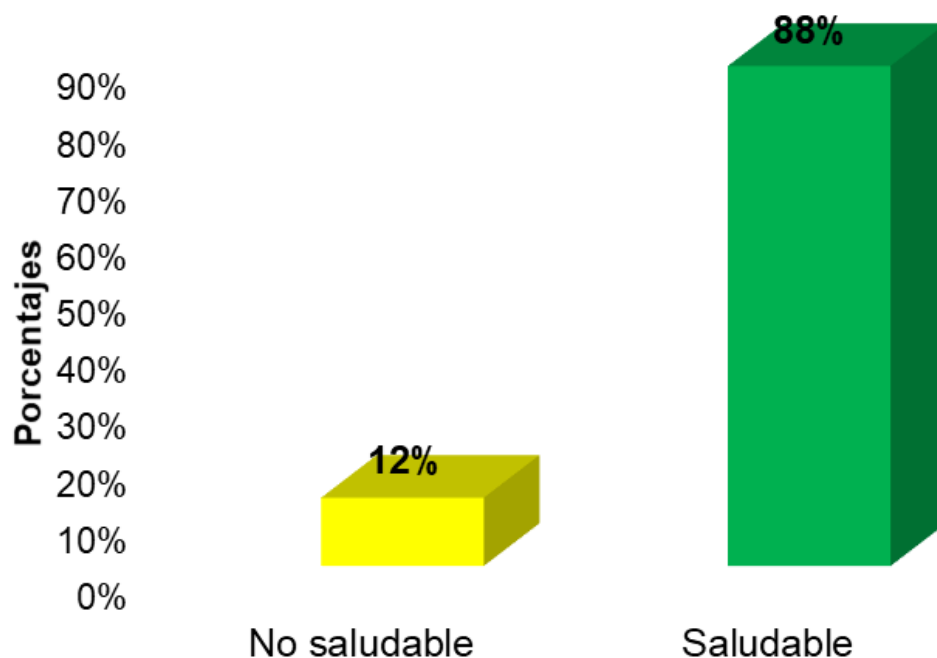
Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal según indicadores

N°	Dimensión soporte interpersonal	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	11	22	39	78
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	39	78	11	22
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas a ti.	42	84	8	16
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	41	82	9	18
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.	17	34	33	66
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	36	72	14	28
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas abrazos y caricias por personas que te importan.	39	78	11	22

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6, del total del personal de enfermería se observa que los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal, según sus indicadores, son saludables, debido a que un 84% les gusta expresar y que expresen cariño hacia él, un 82% mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, al 78% le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias de personas que le importan y el 78% elogia con facilidad a otras personas por los logros obtenidos. No obstante, no es saludable, porque el 78% no discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales y el 66% no pasa tiempo con sus amigos cercanos.

Figura 7. Estilo de vida del personal de enfermería según la dimensión autoactualización de un Hospital Nacional de Lima, 2021.



Fuente: Elaboración propia

En la figura 7 se observa que los estilos de 50 enfermeros en la dimensión soporte autoactualización, el 88% fue saludable y el 12% fue no saludable. Es decir, la mayoría de ellos tienen un estilo de vida saludable en la dimensión autoactualización.

Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión autoactualización según indicadores

N°	Dimensión responsabilidad en salud	Saludable		No saludable	
		N	%	N	%
36	Te quieres a ti misma (o)	44	88	6	12
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	45	90	5	10
38	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	43	96	7	14
39	Te sientes feliz y contenta(o)	41	82	9	18
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	41	82	9	18
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	45	90	5	10
42	Miras hacia el futuro.	46	92	4	8
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	47	94	3	6
44	Respetas tus propios éxitos	41	82	9	18
45	Ves cada día como interesante y desafiante.	39	78	11	22
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	37	74	13	26
47	Eres realista en las metas que te propones	39	78	11	22
48	Creer que tu vida tiene un propósito	42	84	8	16

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7, Del total del personal de enfermería se observa que los estilos de vida en la dimensión autoactualización, según sus indicadores, son saludables puesto que un 96% cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas, el 94% es consciente de lo que le importa en la vida, un 92% mira hacia el futuro, el 90% trabaja apoyando las metas a largo plazo en su vida, un 90% es entusiasta y optimista en referencia la vida y 88% se quiere a sí mismo. No obstante, no es saludable porque una minoría representada por el 26% no se encuentra agradable y satisfecho en el ambiente de su vida.

4.1. DISCUSIÓN

El estilo de vida saludable es una interacción con el bienestar físico, mental y social, donde lo saludable es ver más allá del no tener una enfermedad, es aquella donde el ser humano adopta estilos de vida saludable con energía positiva para incorporarlo en su vida diaria, para ello mejorara sus comportamientos y actitudes, con el propósito de mantener un equilibrio en su organismo y poder satisfacer sus necesidades, por otro lado el estilo de vida no saludable, son aquellos comportamientos negativos que las personas practican y que dañan su salud, lo cual impide un desarrollo óptimo en la sociedad, dentro de ellos tenemos la mala alimentación, el no dormir o descansar adecuadamente, el no realizar actividad física o algún deporte y relaciones interpersonales inadecuadas.³

En la actualidad la pandemia del covid-19 provoco una crisis de salud pública a nivel mundial, por tal razón la presente investigación busca determinar el estilo de vida del profesional de enfermería en Neonatología de un Hospital Nacional de Lima, 2021.

Con respecto al Con respecto al objetivo general se puede visualizar como resultado el 96% es saludable y 4% es no saludable.

Estos resultados difieren con el autor Espinoza en su investigación titulada, estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente de cañete- 2016¹² ya que tiene como resultados que el 56.9% lleva estilo de vida saludable y 43.2% no saludable en la investigación. Por lo tanto se puede decir que la pandemia ha puesto en vulnerabilidad a la enfermera en ciertos criterios que alteraron su estilo de vida. Se puede constatar que existen tres dimensiones que tuvieron como resultados un estilo de vida saludable y tres dimensiones no saludable, esto implica que a raíz de la pandemia el profesional de enfermería tuvo resultados favorables en las dimensiones nutrición, soporte interpersonal y autoactualización, esto quiere decir que las enfermeras se enfocaron en prevenir y detectar ciertas complicaciones que pueden afectar su estilo de vida, donde aplicaron una buena alimentación, trabajo en equipo y su cumplimiento de las necesidades básicas, por lo contrario, en las dimensiones ejercicio, manejo del

estrés y responsabilidad en la salud, se evidencia que tienen un desconocimiento del manejo de emociones y el control de su salud actual.

Los resultados para el objetivo específico estilo de vida en el personal de enfermería y su dimensión nutrición nos reflejan que un 56% es saludable y 44% no saludable, estos resultados son diferentes a la de Bautista en su investigación titulada estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de emergencia Grau 2017 Lima-Perú con resultados de 43% saludable y 57% no saludable. Para la enfermera hablar de nutrición es importante en tiempos de pandemia ya que implica luchar contra aquellos determinantes de salud que dañan al ser humano, es preocupación de la enfermera tener una alimentación saludable y balanceada para mantener un estilo de vida adecuada, los ítems que obtuvimos resultados no saludables nos relatan que un 64% no toman algún alimento al levantarse por las mañanas. estos datos nos muestra que el personal de enfermería se dirigen a sus centros laborales en ausencia del primer alimento de la mañana, podría ser muchos factores los causales, como la falta de costumbre, tiempo o tal vez por la carga laboral la cual impide que este primer alimento por ser la primera fuente de energía se encuentre ausente en su dieta diaria y en un futuro podrían contraer enfermedades cardiovasculares y un 58% No leen las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes y también que un 54% no seleccionan sus comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.

Para el segundo objetivo y su dimensión ejercicio se obtuvo como resultados el 92% fue no saludable y 8% saludable, los ítems que primaron para obtener estos resultados fueron que el personal de enfermería no realiza actividad física, un 90% no checan su pulso durante el ejercicio físico, que un 88% no realizan ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana y que también un 86% no participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión. Por lo tanto en este caso se evidencia el sedentarismo por la sobrecarga laboral, falta de interés en el cuidado personal. Estos resultados son diferentes a los de Benites en su investigación titulada “Estilos de vida saludables de los licenciados de

enfermería del hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú Lima. 2018 con un resultado de 63.1% saludable y 36.9% no saludable, así mismo con Bautista donde obtuvo 40% saludable y 60% no saludable.^{12, 15}

El realizar algún deporte o ejercicio es beneficioso para la salud, hoy en día grandes y pequeños lo realizan, esto hace que haya una disminución notable en las enfermedades no trasmisible. Por otro lado también se ha visto el avance tecnológico la cual induce al ser humano al sedentarismo, por ello es importante aplicar promoción de la salud, promoviendo el deporte sano en las entidades públicas.

Realizar ejercicio no significa ir al gimnasio, se puede hacer desde la comodidad de la casa o el parque, el ser humano con el estilo de vida activo llegan a tener un buen estado físico donde pueden metabolizar los diferentes alimentos que se consume a diario, también ayuda a conciliar el sueño²⁸, los resultados de la población en estudio nos arrojaron un nivel alto de porcentaje no saludable, esto se debe al actual estado de emergencia de la pandemia, donde el personal de enfermería se dedica arduamente a la atención y recuperación del paciente lo cual implica el mayor de su tiempo, esto hace que no disponga de un horario adecuado para realizar algún deporte o ejercicio.

En el objetivo 3 que tiene como dimensión responsabilidad de la salud, se obtuvo como resultado 80% no saludable y 20% saludable, en la cual los ítems que resaltaron fueron que un 80% no asisten a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que viven, un 76% no discuten con profesionales respecto al cuidado de su salud y un 74% no conocen el nivel de colesterol en su sangre.

Los resultados son diferentes a la de Espinoza en su investigación titulada estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente de cañete- 2016¹² donde el 60.8% tiene estilo de vida no saludable y 39.2% estilo de vida saludable¹² en la dimensión responsabilidad de la salud.

El profesional de enfermería tiene muy claro la conservación de la salud, por lo tanto la enfermera debe primar el cuidado de su salud ya que están a cargo de la comunidad para brindarles y orientarlas sobre un estilo de vida saludable, más aun en tiempos de pandemia, puesto que el estilo de vida fue afectado por el confinamiento social y por lo desconocimiento de la nueva enfermedad. Como se puede observar los resultados de la población en estudio tiene un nivel alto de porcentaje negativo con respecto a responsabilidad de la salud esto se debe a que el personal de enfermería trabaja en condiciones desfavorables, ya que enfrenta diariamente a largas horas de trabajo, no descansa adecuadamente, tiene poco tiempo para dedicarse a su propia salud ya que prioriza el trabajo.

Con respecto al objetivo específico 4 y su dimensión Manejo del estrés del personal de enfermería, se observa que el 80% fue no saludable y el 20% fue saludable en lo ítems esperados un 78% no realizan caminatas diarias de 15 a 20 minutos de relajamiento o meditación, un 74% tampoco relajan conscientemente sus músculos antes de dormir y el 72% no usan métodos específicos para controlar la tensión por lo tanto un 70% en su vida diaria no realizan técnicas de relajamiento.

Estos resultados son parecidos a la de Espinoza en su investigación que lleva como título, estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente de cañete- 2016.¹²

Desde años anteriores se puede evidenciar que el estrés es uno de los factores que más predomina en el estilo de vida del personal de enfermería, hoy en día a raíz de la pandemia se ha evidenciado que el estrés, obtuvo un alto porcentaje de la población en estudio y ha cambiado la forma de vivir como la manera de trabajar, la percepción de estas emociones pueden ser perjudicial para la salud la cual provoca agotamiento, desgaste en la enfermera, por ello es importante que sepan reconocer los signos del estrés para poder afrontarlas a tiempo.³⁶

El mal manejo del estrés en el profesional sanitario se refleja de una forma visible y grave por la exposición continua a factores estresante, lo cual uno de ellos es la relación laboral, esto implica que deben de desarrollar habilidades basadas en el

cuidado o el trato digno que se debe tener para que no se pueda perder la empatía y el compromiso con sus semejantes, porque sabemos que enfermería es una de las profesiones que llega a desarrollar estrés en el mundo laboral por la gran responsabilidad de velar por el cuidado del ser humano.

Con respecto al quinto objetivo con su dimensión soporte interpersonal en el personal de enfermería tiene como resultado que el 24% es no saludable, mientras el 76% es saludable. De aquellos ítems obtuvimos que el 84% les gusta expresar y que le expresen cariño y un 82% mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción y por otro lado un 78% elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos con afecto con palmadas abrazos y caricias.

Estos resultados son similares a los de Espinoza con su investigación titulada estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente de cañete- 2016¹² con resultados de 76.5% saludable y 23.5% no saludable, lo cual demuestra que todo ser humano necesita expresar sus emociones ya sean positivas o negativas para relacionarse con su semejante, por lo tanto convivir en grupo nos ayuda a tener un desenvolvimiento en la sociedad, lo cual mejora la comunicación y hábitos necesarios de interacción para poder expresar la fuente de nuestras emociones.³⁷

La interacción entre enfermero paciente y su entorno laboral es de gran prioridad en la práctica clínica, esto hace que desarrolle sus habilidades interpersonales y afronte las necesidades que se puedan presentar, este reconocimiento permitirá una reflexión en el desempeño laboral y social.

En la dimensión autoactualización en el personal de enfermería se encontró un mayor porcentaje de 88% que presenta un estilo de vida saludable y 12% un estilo de vida no saludable. Los ítems que predominaron fueron, un 96 % avanzan creciendo personalmente en direcciones positivas y el 92% miran hacia el futuro dado que también el 90% trabaja basado a sus metas a largo plazo en su vida, con entusiasmo y optimismo. Los resultados coinciden con Espinoza que presenta un 88.2% saludable y 11.8% no saludable.

La autorrealización que fue propuesta por Maslow nos dice que es una secuencia de pasos donde se va a desarrollar las habilidades y así satisfacer las necesidades básicas del ser humano, esto se verá plasmado en el bienestar social y laboral.³⁹

El personal de enfermería es una pieza importante en el sector salud, donde están expuestos a una realidad diferente debido a que están sometidos a situaciones de compromiso y responsabilidad para la prevención, promoción y rehabilitación de diferentes determinantes de la salud. Por ello, deben de desarrollar su potencialidad y sus capacidades para evitar que afecte su autorrealización en la sociedad.

4.2. Conclusiones

- 1 En referencia al objetivo general el estilo de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima- 2021, se determinó que existe un alto porcentaje en estilo de vida saludable.
- 2 En el primer objetivo específico se concluyó que el estilo de vida según la dimensión nutrición del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima en su mayoría fueron saludable, esto se debe a que ingieren tres comidas al día.
- 3 Con respecto al segundo objetivo específico estilo de vida según la dimensión ejercicio del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, se identificó que la mayoría posee un estilo de vida no saludable, esto es a cusa a que no realizan ejercicio físico al menos 20 a 30 minutos en su vida diaria.
- 4 En lo que respecta a nuestro tercer objetivo específico estilo de vida según la dimensión responsabilidad en su salud del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, se identificó que la mayoría tiene un estilo de vida no saludable, ya que no suelen discutir con los profesionales calificados sobre sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.
5. En cuanto al cuarto objetivo específico estilo de vida según la dimensión manejo del estrés del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, se identificó que la gran mayoría tiene estilo de vida no saludable, dado que no realizan relajación o meditación diariamente al menos por 15 a 20 minutos.
6. Respecto a nuestro quinto objetivo específico estilo de vida según la dimensión soporte interpersonal del personal de enfermería de un Hospital

Nacional de Lima, se concluyó que la mayoría tiene un estilo de vida saludable, esto se debe que ellos expresan cariño con los demás y le gusta que este afecto de cariño sea también correspondido.

7. Finalmente, nuestro sexto objetivo específico los estilos de vida según la dimensión de la autoactualización del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, se identificó que la gran mayoría tiene un estilo de vida saludable, esto se debe a que creen que están creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.

Recomendaciones

1. Se recomienda al director de la institución de salud coordinar con el departamento de enfermería para que realicen semestralmente la evaluación del estilo de vida del personal de enfermería.
2. Se recomienda al departamento de enfermería brindar charlas de concientización sobre una buena alimentación, con el propósito de respetar el horario de ingesta de los alimentos.
3. Se recomienda al departamento de enfermería, elaborar un plan de trabajo con actividades que incluyan la realización de ejercicios físicos de forma continua, con el fin de evitar el sedentarismo, de modo que exista una adaptabilidad positiva en su salud.
4. Se recomienda al departamento de enfermería implementar actividades recreativas para disminuir el estrés en todo el personal de enfermería.
5. Se recomienda a las diferentes autoridades del hospital a responsabilizarse del diagnóstico y tratamiento de los profesionales de enfermería para prevenir enfermedades futuras.
6. Se recomienda al profesional de enfermería mantener una comunicación asertiva con sus compañeros de trabajo, con el propósito de desarrollar un crecimiento espiritual saludable.
7. A los profesionales de enfermería participar en capacitaciones anuales de tal forma que desarrollen su crecimiento profesional, según las necesidades que requiere la institución de salud.

Referencias

1. OMS. En busca de un estilo de vida saludable [Internet] 2020 marzo [Citado 2021 Mayo] disponible en : <http://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
2. OPS. Guía de Entornos y Estilos de vida Saludable [Primera edición]. Municipio de Yamaranguila; 2016. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=enfermedad%20de%20Chagas.-,La%20gu%C3%ADa%20de%20Entornos%20y%20Estilos%20de%20Vida%20Saludables%20en,mejorar%20sus%20estilos%20de%20vida>
3. MINSA. Modulo educativa convivencia Saludable [Primera edición]. Grafica Esbelia Quijano; 2013. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
4. Pérez-Cuevas Los retos del personal de salud ante la pandemia de COVID-19: pandemónium, precariedad y paranoia [Internet] 2020 May [Citado 2021 May] : <https://blogs.iadb.org/salud/es/desafios-personal-salud-coronavirus/>
5. Echeverría K, Romero H Estilos de vida del Profesional Enfermero y su relación en calidad de atención [Internet] Ene-Abr 2020 [Citado 2021 May] from: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72/48>
6. Wong C, Estilos de vida [Internet] Feb 2012 [Citado 2021 Abr] Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
7. Quito R. Estilos de vida en enfermeros de una clínica con acreditación Internacional en Lima-Perú [vol. 2].2017. Disponible en: [file:///C:/Users/Elvis/Downloads/Estilos de vida en enfermeros de una clínica con a.pdf](file:///C:/Users/Elvis/Downloads/Estilos%20de%20vida%20en%20enfermeros%20de%20una%20cl%C3%ADnica%20con%20a.pdf)
8. Ormeño K. Estilos de vida y exceso de peso en los profesionales de enfermería del hospital San Juan de Lurigancho, Lima-2018 [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería] Lima-Perú 2019. Disponible en :

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2872/TESIS%20%C3%91acari%20Kenya%20->

9. De la Cruz N. Estilos de vida Saludable que Practican los Profesionales de Enfermería del Servicio Emergencia y de la Unidad de Trauma Shock, Hospital “Víctor Ramos Guardia” Huaraz -2015” [Para optar El Título de Segunda Especialidad de Emergencias y Desastres] Chíncha-Perú.2016. Disponible en:
http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/25/1/NAD_EZHDA%20TARCILA%20DE%20LA%20CRUZ%20RAMIREZ%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20LOS%20PROFESIONALES.pdf
10. Abadie Dioses. Actitudes sobre estilos de vida del profesional de Enfermería del Hospital III José Cayetano Heredia-Piura 2017 [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería] Piura- Perú 2018. Disponible en:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11814/Tesis_60734.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. León P, “Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad.” [TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Trujillo-Perú 2020. Disponible en:
<file:///C:/Users/Myrna/Downloads/ejemplo%20para%20mi%20tesis.pdf>
12. Espinoza, L .ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA PERTENECIENTES A LA MICRORED DE SAN VICENTE CAÑETE - 2016 [Tesis para optar para optar título profesional de licenciada en enfermería] Lima-Perú 2016. Disponible en:
file:///C:/Users/Myrna/Downloads/espinoza_tesis%20ejemplo.pdf
13. Benites I, Juana F “Estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería del hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú Lima. 2018” [Para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Salud Pública y Comunitaria] Callao-Perú 2018. Disponible en:
https://minio2.123dok.com/dt02pdf/123dok_es/pdf/2020/07_29/bwug5k1595962356.pdf?X-Amz-Content-Sha256=UNSIGNED-PAYLOAD&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=LB63ZNJ2Q66548XDC8M5%2F20211016%2F%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20211016T201100Z&X-Amz-

[SignedHeaders=host&X-Amz-Expires=600&X-Amz-Signature=cfb526f50cb497a18577db33803a3e4b3520bc0ee33e7725bc61c17fe4479483](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf)

14. Chun S. Prácticas de Estilo de vida Saludable en el personal de enfermería, distrito de Salud Santa Lucia la Reforma, Totonicapán Guatemala. Año 2017. [Título y grado académico de Licenciada en Enfermería] Quetzal Tenango, noviembre de 2017. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
15. Bautista M .Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017[Para optar el Titulo de Emergencias en Centro Quirúrgico] Lima- Perú 2017. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista_Im.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Reyes S .Factores que Intervienen a Llevar Estilos de vida Saludables en el Personal de Enfermería en los Servicios de Medicina y Cirugía de Hombres Mujeres en el Hospital San Benito, Peten” [Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería] Guatemala, Julio 2008. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
17. Sanabria P, Ferrando P. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS. ESTUDIO EXPLORATORIO, Colombia. (Julio 12 de 2007.); Volumen 15 • No. 2. Disponible en: [file:///C:/Users/Elvis/Downloads/dcart%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Elvis/Downloads/dcart%20(1).pdf)
18. Moreno P, Estilos de vida de los Profesionales de Salud, Red Descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre 2019[Informe final de tesis para optar el Título de Máster en Salud Publica] Nicaragua, febrero 2020. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>
19. Fernando J. EL NIVEL DE SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES HUMANAS Y LAS NECESIDADES LABORALES EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCIÓN DE SICUANICUSCO. PERÚ 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7272/EDMbrcajf3.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
20. Tala A, Vásquez E, Plaza C Estilo de vida saludable: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev. méd.

Chile vol.148 no.8 Santiago ago. 2020 [Internet] Agosto. 2020[Citado May]
Disponible en
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189

21. Aristizábal P, Dolly B. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. ENEO-UNAM; Vol. 8. No. 4. Octubre-Diciembre 2011. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
22. Giraldo P. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 128-143 Universidad de Caldas. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/329359019_La_promocion_de_la_salud_como_estrategia_para_el_fomento_de_estilos_de_vida_saludables
23. Osorio G, Toro R, Promoción de la Salud como estrategia para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. Rev. Hacia la Promoción de la Salud ISSN 0121-7577,2010. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Diagn%C3%B3stico%20de%20salud.%20Los%20determinantes%20de%20la%20salud.pdf>
24. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Mataban choy S, Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia, Promoción. Salud 2019: 24(2): 139-155, DOI 10,17151/hpsal,2019.24.2.11. disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139
25. Dávalos M, Diagnostico de Salud Determinantes de Salud 2010[Citado 2021 May] Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Diagn%C3%B3stico%20de%20salud.%20Los%20determinantes%20de%20la%20salud.pdf>
26. IMSS, Nutrición 2015 [Citado 2021], Disponible en: http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUy7DoIwFP0VF0bSC2LRkTiYGAchY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDssR51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGIr1P_C-EC3tIWFUJp9sM8gyoa7gPXDWIwA-191ZWc_fMKZ50CasI_gvfZkeGp97cZ2xIY0Y-3QYbDdmOtAAxk08ZI60hg36l11NBEXW5NDErMOKaQgmruqXhZ21PQ!/

27. Care Perú, Importancia de la Nutrición para Reducir el Impacto del COVID-19[Internet]febrero2020[Citado Mayo]: disponible en: <https://www.care.org.pe/blog/nutricion-covid.html>
28. Cordero A, Dolores M, Ejercicio físico y Salud [Internet] Set 2014[Citado May2021]Disponible en:<https://www.revespcardiol.org/es-ejercicio-fisico-salud-articulo-S0300893214002656>
29. Ospina J. La actividad física en tiempos de pandemia [Internet] oct. Disponible en: http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUy7DoIwFP0VF0bSC2LRkTiYGAchY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDssR51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGIr1P_C-EC3tWfUJp9sM8gyoa7gPXDWIwA-191ZWc_fMKZ50CasI_gvfZkeGp97cZ2xIY0Y-3QYbDdmOtAAxk08ZI60hg36l11NBEXW5NDErMOKaQgmruqXhZ21PQ!/
30. Camargo C, Forero L, Actividad Física aire libre en adultos aparentemente sanos durante la pandemia por COVID-19 una declaración de consenso, Asociación de Medicina del Deporte de Colombia 2020. Disponible en: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/787/1/Flores%20Inostroz a%2C%20Mar%C3%ADa%20Teresa.pdf>
31. Suarez A, Paciente Terapeuta y Responsabilidad en la Salud[Internet] Oct 2017[Citado May 2021]Disponible en: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
32. Flores T, Montero Autocuidado del Profesional de Enfermería del Hospital de San Carlos en las Dimensiones de Alimentación, Actividad y Reposo Conductas de Riesgo, Funcionamiento Familiar y Estrés Laboral, Año 2011[Para optar al grado de Licenciado en Enfermería]Chillan-Chile 2011. Disponible en: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/787/1/Flores%20Inostroz a%2C%20Mar%C3%ADa%20Teresa.pdf>
33. Colegio oficial de enfermería de Huesca. Juramento para enfermeros. Disponible en. <https://www.colegioenfermeriahuesca.org/juramento-para-enfermeros/>
34. Carrillo C, Ríos M, Martínez R. Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital clínico universitario. .España:2016 julio, vol. 27 N° 3 p.87-134. Disponible en:

- <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-articulo-nivel-estres-del-personal-enfermeria-S1130239916300049>
35. Arrogante O. estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas enferm.* Diciembre 2016/enero 2017. 19(10): 71-76. Disponible en : <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-de-afrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria/>
 36. Bueno M, Barrientos S. Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. 2021; 31:S35-S39. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229967/>
 37. Ramos R y Tunco Y. CALIDAD DEL CUIDADO ENFERMERO Y RELACIONES INTERPERSONALES EN EL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL REGIONAL HONORIO DELGADO AREQUIPA - 2017 [internet].. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2018. Disponible en : <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8222/ENSracorf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 38. Hernández WA, Hinojos ER. Relaciones interpersonales entre enfermeros para su bienestar. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm.* 2019; 9(4):40-7. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/316/relaciones-interpersonales-entre-enfermeros-para-su-bienestar/>
 39. Arguedas I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. *REV. educacion y desarrollo* vol 51; octubre 2019. Disponible en: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf
 40. Torres A. teoría de la personalidad que propuso Carl Rogers. España. [Internet]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-personalidad-carl-rogers>
 41. Goldstein K. teoría de la autorrealización. [citado el 13 de mayo 2021]. [Internet]. Disponible en: <https://www.uv.es/mari/ECP/material%20pag%20web/autorealizacion%20y%20autoayuda.doc#:~:text=Goldstein%20la%20autorrealizaci%C3%B3n%20es%20una,alcanza%20a%20ser%20s>
 42. Cadena P, Rendón R, Aguilar Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. (citado 17 de mayo de 2021). [Internet] vol. 8, (7). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

43. Rodríguez D. Investigación básica: características, definición, ejemplos. (17 de septiembre de 2020). [Internet]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-basica/>
44. Álvarez A. Clasificación de las Investigaciones. (Universidad de Lima 2020). [Internet]. Disponible: en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20C%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
45. M Rodríguez y Mendivelso f. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN DE CORTE TRANSVERSAL. : (14 de septiembre de 2018) revista Médica Sanitas 21 (3): 141-146, 2018. [Internet]. Disponible en: https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf
46. Vásquez Antonio. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Ciudad Universitaria Santa Anita, 2020.version 03 [Internet]. Disponible en: <https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2020-I/MANUALES/II%20CICLO/METODOLOGIA%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
47. Gómez J, Villasís Miguel; Miranda M. El protocolo de investigación III: la población de estudio Revista Alergia México, vol. 63, núm. 2, (abril-junio, 2016) pp. 201-206 Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia, A.C. Ciudad de México: Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
48. Zarate E. LOS DERECHOS DE LOS PACIENTES Y EL CONSENTIMIENTO INFORMADO EN PERÚ. SITUA - Revista Semestral de la Facultad de Medicina Humana – UNSAAC. [Internet]. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/situa/2004_n23/enpdf/a03.pdf

ANEXO 1

Ficha técnica cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)

Titulo	Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19 Hospital III-E, Es Salud- La Libertad
Autora	Br. León Reyna Patricia Liliana
Asesora	Dra. Miryam Griselda Lora Loza
Contexto	Emergencia sanitaria: Pandemia por COVID-19 La prueba piloto se aplicó a 20 participantes entre enfermeras y técnicas del servicio de centro quirúrgico del Hospital Víctor Lazarte Echegaray Es Salud, de Trujillo
Validez	<p>Validez interna: El cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola pender (1996) surge en base a la teoría de promoción de la salud descrita por Pender en una primera versión en 1982 y luego presentada por segunda vez en el año 1996 considerada como una metateoría, debido a que se vio influenciada por la teoría de la acción razonada de Martin Fishbein (1975) y la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura (1977) es así que dicho instrumento comprende una serie de reactivos que proporcionan información sobre la salud del individuo, a nivel de la prevención y recuperación de la salud.</p> <p>Validez externa: El instrumento fue construido inicialmente en 1996, luego en el 2003 fue validada por Walker y colaboradores en un estudio que tuvo como muestra a 541 hispanos entre 18 y 81 años, para lo cual se utilizó la traducción inversa. Es así como el instrumento demostró poseer las cualidades necesarias para evaluar las conductas promotoras de la salud con un alfa de Cronbach de 0.94, en nuestro país logro una confiabilidad de 95% y margen de error 5% con un alfa de Cronbach entre 0.73 a 0.87</p> <p>Validez de Contenido y estructura: El cuestionario fue evaluado por el juicio de 5 jueces expertos quienes bajo el formato de valoración Aiken reportaron un coeficiente mayor a 90%, los criterios de validación fueron coherencia para responder el problema de investigación, correspondencia entre título, problema, hipótesis, objetivos e instrumentos, los jueces expertos fueron: Dra. Llanque Sánchez María Roció del Pilar Dra. Enf. Tapia Ugaz Dorila Mg. Geldres Monzón Christine Fiorella Mg. Chávez Fernández Consuelo Beatriz Mg. Doris Luz Radas Barbie</p>
Confiabilidad	<p>Confiabilidad de la variable : Estilo de vida La confiabilidad a nivel del instrumento fue de 0.960 con una media de los elementos de 2.703 con un mínimo que toma el valor de 1.700 y un máximo de 3.300, la escala de medición fue del rango de 1-4 puntos al 95% de confiabilidad con una varianza de 0.193. Si se eliminaría el ítem con el menor rango de correlación total de elementos corregidos se obtendría un alfa de 0.959 por lo que no existe razón para eliminar ningún ítem. Por dimensiones los resultados son los siguientes. El estudio piloto al que ha sido sometido el instrumento arroja los siguientes resultados a nivel de dimensiones y del variable estilo de vida.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión nutrición:</p>

	<p>El alfa de Cronbach en esta dimensión fue de 0.871, la varianza alcanzo el valor de 2.533, la varianza fue de 0.690 en la escala de Likert con los intervalos de 1-4 puntos, no hay razón para eliminar alguno de los ítems debido a que si alguno de los ítem fuera eliminado el valor mínimo sería de 0.825, la correlación mínima fue de 0.590.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión ejercicio: El alfa de Cronbach e esta dimensión fue de 0.871 que es una buena medida, el promedio fue de 2.060 el promedio de correlaciones fue de 0,469 que es una correlación moderada, al suprimirse alguno de sus elementos el menor valor del alfa de Cronbach sería de 0.26, por lo que no existe razón alguna para suprimir alguno de los ítems.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión responsabilidad en salud: El alfa de Cronbach en esta dimensión fue de 0.883 que presenta una buena confiabilidad, el promedio alcanzado es la misma que alcanzo el valor de 2.565, el valor promedio de las correlaciones entre los elementos fue de 0.431, por lo que se trata de una correlación moderada, el mínimo valor del alfa de Cronbach si alguno de los ítems se suprimiera sería de 0.872 por lo que no hay razón alguna para ejecutar dicha supresión.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión manejo del estrés: El alfa de Cronbach fue en el manejo del estrés fue de 0.861 que también implica un buen nivel de confiabilidad en esta dimensión, la media registrada en las respuestas emitidas fue de 2.729, el promedio de las correlaciones entre estos datos fue de 0.480 que implica una correlación nivel moderado, el coeficiente de variabilidad mínimo obtenido por alguno de los datos seria 0.828 por lo que también no hay razón alguna para la eliminación de algún ítem.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión soporte interpersonal: El soporte interpersonal el alfa de Cronbach fue de 0.892, se trata entonces de una muy buena confiabilidad según los criterios internacionales de confiabilidad, la media de estos datos ingresados alcanzo el valor de 2.864, el promedio de correlación fue de 0.544 lo que indica que es una correlación directa y moderado. La media de las varianzas alcanzo 0.060, si se suprime algún ítem, el valor mínimo obtenido en el alfa sería de 0.871 lo que demuestra que no hay razón alguna para suprimir alguno de los ítems.</p> <p>Confiabilidad de la dimensión autoactualización: El valor del alfa de Cronbach en esta dimensión alcanzó el valor 0.963 este valor indica que existe un alto nivel de confiabilidad, el promedio que se ha alcanzado fue de 3.035 el promedio de las correlaciones alcanzó el valor de 0-670 que también es una correlación moderado, si alguno de los elementos fuera eliminado el mínimo valor que se obtendría en el alfa sería de 0.957 por lo no vamos a eliminar ningún ítem.</p> <p>Todo lo anterior indica que a nivel de dimensiones y del estilo de vida, el instrumento es viable para ser aplicado a la muestra de estudio.</p>
conclusiones	<p>Estando explicado la base científica de la variable y de su instrumento de medición y de acuerdo con la evaluación de los jueces expertos sobre su validez de contenido y estructura y habiéndose demostrado los coeficientes de confiabilidad son lo suficientemente sólidos, el instrumento.</p> <p>Es viable para ser aplicado a la población de estudio.</p>

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Estilos de vida del personal enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Pender (1996) Instrucciones: En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

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

PREGUNTAS		1	2	3	4
1	NUTRICIÓN	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.			
2		Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos			
3		Comes tres comida al día.			
4		Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.			
5		Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra.			
6		Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes casa día.			
7	EJERCICIO	Realizas ejercicio para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.			
8		Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana,			
9		Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.			
10		Checas tu pulso durante el ejercicio físico.			
11		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, futbol, ciclismo.			
12	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			
13		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.			
14		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.			
15		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.			
16		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.			
17		Haces medir tu 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 la salud personal.				
22	MANEJO DEL ESTRES	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
23		Eres consciente de las fuentes que producen tensión.				
24		Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
25		Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
26		Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
27		Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
28		Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
29		SOPORTE INTERPERSONAL	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales			
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos					
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas a ti.					
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.					
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.					
34	Expresas 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.					
36	AUTOACTUALIZACIÓN		Te quieres a ti misma (o)			
37		Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
38		Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
39		Te sientes feliz y contenta(o)				
40		Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
41		Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
42		Miras hacia el futuro.				
43		Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
44		Repetas tus propios éxito				
45		Ves cada día como interesante y desafiante.				
46		Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
47		Eres realista en las metas que te propones				
48	Creer que tu vida tiene un propósito					

PERFÍL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS - I)		
SALUDABLE	121-192	
NO SALUDABLE	48-120	
DIMENSIONES		
NUTRICION	SALUDABLE	16-24
	NO SALUDABLE	6-15
EJERCICIO	SALUDABLE	14-20
	NO SALUDABLE	5-13
RESPONSABILIDAD EN SALUD	SALUDABLE	26-40
	NO SALUDABLE	10-25
MANEJO DEL ESTRÉS	SALUDABLE	18-28
	NO SALUDABLE	7-17
SOPORTE INTERPERSONAL	SALUDABLE	18-28
	NO SALUDABLE	7-17
AUTOACTUALIZACIÓN	SALUDABLE	33-52
	NO SALUDABLE	13-32

ANEXO 3

HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

institución	Universidad César Vallejo - Campus Lima Este.
Investigadores	Mora Walde Myrna Nathali Parian Choque Elvis Mario
Título del Proyecto:	Estilos de vida del personal enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021

¿De qué se trata el proyecto?

La presente investigación busca Identificar el estilo de vida del personal de enfermería de un hospital de Lima 2021, el cual se hará por medio de un cuestionario.

¿Quiénes van a participar en el estudio?

En este presente estudio solo participaran licenciadas en enfermería.

¿Qué se solicitaría a usted con tal de que acepte colaborar?

Si participa en el proyecto, solo se solicitará que firme una hoja, proporcionando usted su consentimiento informado.

¿Existe algún riesgo cuando participe?

En su intervención en el proyecto de estudio no existirá riesgo alguno.

¿Existe algún beneficio por su participación?

Con su intervención activa y colaboración para que se desarrolle, el presente estudio de investigación tendrá como beneficio la exposición de los resultados obtenidos para que usted pueda prevenir los posibles riesgos.

Confidencialidad

Cualquier información que usted brinde será en absoluta confidencial y de manera anónima; ello será uso de la persona que ejecute la investigación.

¿A dónde acudir sí, tengo alguna duda o cuestionamiento?

De presentar alguna duda acerca de la investigación, usted se puede platicar con los autores del proyecto de investigación, estudiantes del IX ciclo, Mora Walde

Myrna Nathali y Parian Choque Elvis Mario al teléfono celular: 939110661; además de ello, puede comunicarse con la asesora representante de la investigación, la Mg. Nadia Liany Zegarra León de lo contradictorio con la Coordinación General de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Campus Lima Este.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....Identificado con DNI.....; acepto colaborar de manera voluntaria en la aplicación del cuestionario sobre Estilos de vida del personal enfermería en tiempos de pandemia en un Hospital de Lima, 2021 previa indicación que me conceda la autora, teniendo como información que el cuestionario que responda no perjudicará mi tranquilidad física y emocional, además de ello que los resultados que se obtendrán perfeccionara mi estilo de vida.

Fecha:

.....
Firma del investigador

.....
Firma del Participante

ANEXO 4

MI NOTE 8
CUAD. CÁMERA

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Universidad César Vallejo

Estilos de vida del personal enfermería en tiempos de pandemia del Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé de Lima, 2021 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Pender (1996)

Instrucciones: En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

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

PREGUNTAS		1	2	3	4
1	NUTRICIÓN	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	X		
2		Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	X		
3		Comes tres comida al día		X	
4	EJERCICIO	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	X		
5		Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra.			X
6		Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes casa día.			X
7	EJERCICIO	Realizas ejercicio para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana		X	
8		Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.		X	
9		Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		
10		Checas tu pulso durante el ejercicio físico.		X	
11		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, fútbol, ciclismo.		X	
12	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Relatas al médico cualquier sintoma extraño relacionado con tu salud.	X		
13		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.		X	
14		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.		X	
15		Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.		X	
16		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	X		
17		Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	X		
18		Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.		X	
19		Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.		X	
20	Observas al menos casa mes tu cuerpo para ver cambios		X		

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Universidad César Vallejo

Estilos de vida del personal enfermería en tiempos de pandemia del Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé de Lima, 2021 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Pender (1996)

Instrucciones: En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

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

PREGUNTAS		1	2	3	4
1	NUTRICIÓN	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	X		
2		Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	X		
3		Comes tres comida al día		X	
4	EJERCICIO	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	X		
5		Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra.			X
6		Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes casa día.			X
7	EJERCICIO	Realizas ejercicio para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana		X	
8		Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.		X	
9		Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		
10		Checas tu pulso durante el ejercicio físico.		X	
11		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, fútbol, ciclismo.		X	
12	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Relatas al médico cualquier sintoma extraño relacionado con tu salud.	X		
13		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.		X	
14		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.		X	
15		Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.		X	
16		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	X		
17		Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	X		
18		Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.		X	
19		Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.		X	
20	Observas al menos casa mes tu cuerpo para ver cambios		X		

ANEXO 5

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Escala de medición
Estilos de vida	se caracteriza por las diferentes manifestaciones culturales ya sea alimentación, vestimenta, vivienda o por lo social como instituciones, comunidad y lo ideológico se expresa por ideas, valores y creencias que se da en los distintos procesos de la vida. ³	Nola Pender formula un instrumento basada en la promoción de la salud, estilo de vida comportamiento en la salud y estrategias de comunicación donde considera las siguientes seis dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización, con sus respectivos indicadores la cual se aplicó en los profesionales de enfermería.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de dieta • Frecuencia de alimento • Calidad de alimento 	Se utilizará el cuestionario de estilo vida de la Teorista Nola Pender que está conformado de 48 ítems. (Nunca 1; A veces 2; Frecuentemente 3; Rutinariamente 4)	<ul style="list-style-type: none"> • Saludable 101 al 198 • No saludable 28 al 100
			ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividad • Horario de ejercicio • frecuencia 		

			Responsabilidad de la salud <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia medica • Preocupación a la salud • Asistencia a programa educativo 		
			Manejo del estrés <ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Fuente de tensión • Meditación control de estrés 		
			Soporte interpersonal <ul style="list-style-type: none"> • Expresión del problema • Expresión de los sentimientos • Pasatiempos 		
			autoactualización <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Optimismo • Crecimiento personal • Satisfacción personal 		

ANEXO 6

AA58

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	TOTAL																																											
1	INSTRUCION						EJERCICIO											RESPONSABILIDAD EN SALUD											MANEJO DEL ESTRÉS											SOPORTE INTERPERSONAL											ACTUALIZACIÓN																																																		
2	1	2	3	4	5	6	01	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ANEXO 7



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

San Juan de Lurigancho, 15 de setiembre del 2021

CARTA N°001-2021-MLZL-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Dr. Julio Cano Cárdenas
Director del Hospital Nacional Docente Madre Nino San Bartolomé

De mí mayor consideración:

La que suscribe, Mgr. Nadia Liany Zegarra León, asesora de la experiencia curricular de desarrollo de proyecto de investigación de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a los investigadores Myrma Nathali Mora Walde con DNI N° 41748408 y Elvis Mario Parian Choque con DNI N°70387078 estudiantes de nuestra Institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quienes optarán el Título Profesional de Licenciados en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Estilos de vida del personal de un Hospital Nacional de Lima, 2021" para lo cual, me comprometo con el asesoramiento del trabajo de investigación, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de Investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.

Mgr. Nadia Liany Zegarra León
Docente Asesor de DPI-UCV-LE

ANEXO 8



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

San Juan de Lurigancho, 7 de septiembre del 2021

CARTA N°015-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Dr. Julio Cano Cárdenas
Director del Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a los investigadores **Myma Nathali Mora Walde con DNI N° 41746409** y **Elvis Mario Parlan Choque con DNI N° 70387076** estudiantes de nuestra institución educativa, que cursan actualmente el X ciclo, quienes optarán el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por su Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Estilos de vida del personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021" para lo cual solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de Investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV – Campus San Juan de Lurigancho

ANEXO 9



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

13194
17/9

San Juan de Lurigancho, 15 de Septiembre del 2021

Carta de aceptación

Yo Ramos Agüero Noemi Verónica con DNI 40623384 en mi calidad de Jefa de enfermería de la Unidad de neonatología estoy de acuerdo en que se ejecute en esta Unidad, la investigación titulada "Estilos de vida del personal de enfermería en tiempos de pandemia en el Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé de Lima, 2021" dirigida por los investigadores Myrna Nathali Mora Walde con DNI N° 41748409 y Elvis Mario Parían Choque con DNI N° 70387076 de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este durante el periodo de septiembre octubre y noviembre.

MINISTERIO DE SALUD
Hospital Nacional Docente Madre Niño
San Bartolomé
LIC. VERÓNICA RAMOS AGÜERO
Jefa del Servicio de Neonatología

FIRMA

Ramos Agüero Noemi Verónica con
DNI 40623384

FECHA: 16 de septiembre 2021