



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de  
Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

Briceño Sánchez Criss Eurídice

**ASESORA:**

Ana Cecilia Sánchez Guevara

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Política y Gestión de la Salud

**TRUJILLO - PERÚ**

**2018**

**TESIS:** “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”

**AUTORA:** Briceño Sánchez, Criss Eurídice

**JURADO EVALUDOR**

---

Dra. Vilma Flores Castillo  
PRESIDENTE

---

Dra. Ana Cecilia Sánchez Guevara  
SECRETARIA

---

Dra. Julio Antonio Rodríguez Azabache  
VOCAL

12 de noviembre de 2018  
Trujillo – Perú

## **DEDICATORIA**

*A Dios por guiar siempre mis pasos día a día, en este camino tan largo que es la vida para lograr mis metas y por estar siempre espiritualmente a mi lado*

*A mis padres por estar a mi lado apoyándome, con sus consejos y enseñanzas, a mi madre que nunca me dejó sola a pesar de la distancia de tantos años cada fin de semana venía desde tan lejos por mí, a mi padre que con tanto sacrificio y desde lejos sacó adelante a mis hermanos y a mí.*

*A mis hermanos y a mis sobrinos, que a pesar de no vernos tan seguido siempre están en mi mente y en mi corazón.*

*A mi familia materna por estar siempre pendiente de mí, no olvidaré la acogida en sus hogares cuando no estaba cerca de mis padres.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios por iluminar cada paso que doy y por brindarme muchas bendiciones.*

*A todos mis docentes de la Universidad por todo el conocimiento brindado, por ese tiempo en las aulas dedicado a la enseñanza, que muchas veces iba más allá de lo que dictaba un sílabo.*

*A la Directora, Dra. María Elena Gamarra Sánchez porque en todo momento se preocupó por el bienestar de sus estudiantes estableciendo un lazo muy estrecho con nosotros y mediante sus gestiones esta sacado adelante a la Escuela de Enfermería*

*A mis padres por su comprensión y cariño, pero sobre todo por no dejarme sola en ningún momento de mi vida.*

## DECLARATORIA DE AUTENCIDAD

Yo, **Criss Briceño Sánchez** con **DNI N° 7142387** a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas de la Escuela de Enfermería, declaro bajo juramento que la documentación que acompaño es veraz y auténtica. Así mismo todos los datos e información que se presenta en la siguiente tesis.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 12 de diciembre de 2018

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, presento ante ustedes la Tesis Titulada: **“ESTILOS DE VIDA Y SU RENDIMIENTO LABORAL DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE DE TRUJILLO - 2018”**

La presente Tesis tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018. La misma que someto a vuestra consideración y espero cumplir con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Criss Eurídice Briceño Sánchez

DNI: 71042387

---

FIRMA

## INDICE

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	V
PRESENTACIÓN.....	VI
ÍNDICE.....	VII
ABSTRACT .....	VIII
RESUMEN.....	IX
1.1.Realidad Problemática: .....	11
1.2. Trabajos Previos.....	13
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	16
1.4. Formulación del Problema.....	18
1.5. Justificación del Estudio.....	18
1.6. Hipótesis.....	19
1.7. Objetivos.....	19
II. MÉTODO.....	20
2.1. Diseño de la Investigación.....	20
2.1.1. Metodología.....	21
2.2. Variables y operacionalización de variables.....	22
2.3.Población y Muestra.....	23
2.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad..	23
2.5.Método de análisis de los datos:.....	24
2.6.Aspectos éticos: .....	25
III. RESULTADOS.....	27
IV. DISCUSIÓN.....	34
V. CONCLUSIÓN.....	38
VI. RECOMENDACIONES.....	40
VII. Referencias Bibliográficas.....	41
VIII. Anexos.....	43
Anexo N° 01.....	43

Anexo n° 02: .....	43
Anexo n°03: .....	44
Anexo N°04: .....	45
Anexo N°05: .....	46
Anexo N°06: .....	46
IX. INSTRUMENTO.....	47
X. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	51

## RESUMEN

El presente estudio “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018” tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y su rendimiento laboral, el diseño metodológico empleado fue no experimental, teniendo un tipo de estudio prospectivo – descriptivo, se trabajó una muestra de 66 internos de Enfermería. Resultados: los internos de enfermería presentan un estilo de vida adecuado, es decir un 97% (64), mientras que un 3 % (2) presenta un estilo de vida no adecuado, en cuanto a la variable de rendimiento laboral se obtuvo que un 100% (66) de la población muestra un adecuado rendimiento laboral. Medios y materiales, es cualitativa – ordinal. Para determinar los estilos de vida se empleó un cuestionario sobre los estilos de vida según dimensiones elaborado por Nola Pender y para determinar el rendimiento laboral se empleó cuestionario sobre rendimiento laboral elaborado por Rocca. Conclusión: Los estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, son adecuados (97%). El rendimiento laboral de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, es adecuado (100%). En cuanto a la relación de las variables, existe relación, pero es baja (0.418), según el valor de significación  $p=0.000<0.05$ .

### **Palabras claves:**

Estilos de vida, rendimiento laboral, internos de Enfermería

## **ABSTRACT**

The present study "Lifestyles and their work performance of Nursing Interns in the Teaching Regional Hospital of Trujillo - 2018" aims to determine the relationship that exists between lifestyles and their work performance, the methodological design used was not experimental, having a type of prospective - descriptive study, we worked a sample of 66 nursing interns. Results: the nursing interns present an adequate lifestyle, that is, 97% (64), while 3% (2) have an inadequate lifestyle, as for the variable of work performance, it was obtained that a 100% (66) of the population shows an adequate work performance. Means and materials, is qualitative - ordinal. In order to determine lifestyles, a questionnaire about the life styles according to dimensions elaborated by Nola Pender was used, and to determine the work performance, a questionnaire on work performance elaborated by Rocca was used. Conclusion: The lifestyles of the nursing interns of the Regional Teaching Hospital of Trujillo in 2018 are adequate (97%). The work performance of the Nursing Interns of the Regional Teaching Hospital of Trujillo in 2018 is adequate (100%). Regarding the relationship of the variables, there is a relationship, but it is low (0.418), depending on the value of significance  $p = 0.000 < 0.05$ .

### **Keywords:**

Lifestyles, work performance, nursing internals

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad Problemática

Los seres humanos, desde su infancia, van adquiriendo una gama de hábitos y conductas que poco a poco se entrelazan dando origen a sus estilos de vida, a su vez se interrelacionan entre sí, consolidando un eslabón de actitudes que determinarán su salud, comportamiento y hasta su personalidad, para cuando sean adultos. Los estilos de vida, según la Organización Mundial de la Salud hacen referencia a una serie de conductas adquiridas, para conservar su cuerpo y mente en condiciones favorables. La Organización Panamericana de la Salud indica que los estilos de vida son la base para lograr la óptima calidad de vida, buscada siempre por el ser humano, en su afán por satisfacer sus necesidades innatas<sup>1, 2</sup>.

Dichos estilos de vida han sido estudiados por varias disciplinas como la sociología, antropología y epidemiología. El origen del término se denota a conceptos que han sido formulados en el campo de la dinámica cultural de la sociedad llegando a un punto medio en su definición destacando a los estilos de vida como modelos de comportamientos colectivos sobre la estructura social que ejerce una influencia considerable en la formación de las rutinas cotidianas en la personas. La epidemiología por su parte, se ha encargado de hacer extensivo en su totalidad el concepto de estilos de vida involucrando por su lado a la salud como parte de la relación que existe entre una vida saludable y los hábitos que van adquiriendo las personas<sup>3</sup>.

Por otro lado, el trabajo se ha convertido en una necesidad del hombre, arraigándose en su diario vivir, éste genera una remuneración económica ganada con esfuerzo y esmero de tal manera que el ser humano se siente digno, es tanta la contribución que influye en su desarrollo como persona y en el rol que cumple ante la sociedad. La necesidad de trabajar se ha convertido en una actividad genuina de donde se sostiene el núcleo familiar y las

grandes masas poblacionales en todo el mundo, es así que existen organizaciones especializadas en el área laboral que denotan leyes, derechos, horarios, benéficos, entre otros para establecer criterios en cuanto al tipo de trabajo y al tiempo que emplea en ejecutarlo de ese modo el individuo es más productivo y los riesgos ocupacionales son mínimos.

La información que se obtuvo en la publicación que realizó la Organización Internacional del Trabajo en el año 2012, sobre las malas prácticas alimenticias que realizan los trabajadores, causa pérdidas de hasta el 20% en la productividad, en cualquiera de sus formas ya que predispone al trabajador a un incremento de la morbimortalidad, aumentado los gastos clínicos, teniendo como resultado final el abandono del puesto laboral y por ende baja productividad en los centros de trabajo <sup>4</sup>.

En el transcurso del día, cada persona divide su tiempo para realizar diferentes actividades entre ellas personales, laborales, sociales y adoptar así un estilo de vida, pero en varias ocasiones olvidan las horas que corresponde para alimentarse, descansar, relajarse, entre otros, alterando así, casi todos los procesos metabólicos; como muestra se observa la falta de descanso y la recreación que contribuyen a un desorden en sus hábitos<sup>5</sup>.

A lo largo de la práctica pre-profesional se ha evidenciado hábitos y costumbres que no son los más óptimos para el tipo de trabajo que desarrollan las internas e internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo , siendo un desgaste físico y mental considerable, sin tomar en cuenta el tiempo de labor que muchas veces son de 12 horas en constante actividad sumado a ello la falta de descanso, las inadecuadas prácticas alimenticias además del deficiente manejo del estrés, entre otros, hacen una combinación nociva para la salud del interno e interna del hospital en mención.

En cuanto a los estilos de vida, la OMS considera que por año existen 160 millones de nuevos casos de enfermedades laborales y señala

que las condiciones de trabajo generan un sin número de dolencias para los trabajadores entre las conocidas se considera que un tercio de ellos presentan dolor de espalda, 16% presentan pérdida de audición, 10% presentan cáncer de pulmón y el 8% de la tasa de depresión es atribuida a riesgos de trabajo.

En cuanto a rendimiento laboral, en Europa, cada 3 minutos y medio, 12 personas fenecen enfermedades, accidentes (7,500) o males ocupacionales (159,500). Es decir, casi ciento sesenta y siete mil personas, solo en el viejo mundo. Además cada 4 segundos y medio, un trabajador protagonizará un accidente que lo mantendrá necesariamente en casa por lo menos 3 días. Un aproximado de 7 millones al año, lo cual sorprende mucho porque en algunos años esta cifra aumenta<sup>6</sup>.

## 1.2 Trabajos previos

**Barraza. J<sup>7</sup>:** Realizó un estudio cuantitativo de tipo observacional, nivel descriptivo y de corte transversal, sobre “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”, la muestra fue de 166 estudiantes de enfermería, se aplicó como instrumento la escala Tipo Likert “Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida” estandarizado con 46 enunciados. Se obtuvo como resultados que 59.6% (99) presentan estilos de vida saludable y 40.4% (67) presentan estilos de vida no saludable. En relación a las dimensiones de la variable que presentaron estilos saludables fueron crecimiento espiritual con 85.5%(142), relaciones interpersonales con 72.9%(121), nutrición con 51.8%(86); las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron actividad física con 80.7%(134), responsabilidad en salud 64.5% (107), manejo de estrés 54.2% (90).

**Canova. C<sup>8</sup>:** Realizó un estudio descriptivo, de corte transversal con enfoque cuantitativo, sobre “Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia en el año 2016”, con el objetivo de describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una institución de educación superior, la muestra estuvo conformada por 199 estudiantes de la carrera de Enfermería, utilizando el cuestionario Fantastic de Willson y Ciliska en su versión en español, validado con un alfa de Cronbach de 0,70 a 0,80 en diferentes estudios de investigación, en los resultados se obtiene, fantástico estilo de vida 9,5% (19), buen trabajo, en el camino correcto 44,2% (88), adecuado estilo de vida 25,1% (50), estilo de vida algo bajo 19% (38), estilo de vida riesgoso 2% (4).

**Laguado E<sup>9</sup>:** Realizó un estudio de tipo descriptivo transversal, sobre “Los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia”, mediante el instrumento de Nola Pender que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espirituales, en estudiantes de Enfermería. Se contó con la colaboración de 154 estudiantes. Se obtuvo, que el género predominante fue el femenino con un 85,7% edad mínima de 16 y máxima de 38 años, En el IMC: 6 estudiantes (3,9%), presentan delgadez, normal 92 estudiantes (59,7%), 42 estudiantes (27,3%) para sobrepeso y con obesidad mórbida (7,8%) 12 estudiantes. Los resultados según dimensiones, son Nunca (N = 0% de las veces), Algunas veces (A = 50% de las veces), Frecuentemente (F = 90% de las veces) y Rutinariamente (R = 100% de las veces). En los estudiantes los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por Nola Pender.

**Ponte M<sup>10</sup>:** Realizó un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal sobre “Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en los cinco años de estudio”, teniendo como muestra a 129, para ello se empleó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida de Nola Pender, consta de 46 enunciados. El 60% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable; al analizarlo por dimensiones; predomina el estilo de vida saludable en los cinco años de estudio. Por lo que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable en todos los ciclos de estudio; según las dimensiones establecidas.

**Atoche C. <sup>11</sup>:** Realizó un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, transversal, no experimental sobre “Desempeño laboral y el estilo de vida, en las empresas de servicio de la ciudad de Piura, año 2015” con el objetivo de determinar la existencia de relación existente entre las variables, la población de estudio estuvo conformada por 2,235 empresas de servicio formalmente constituidas, la muestra fue de 384 trabajadores vinculados laboralmente a 235 empresas. Se aplicó un cuestionario conformado por 72 preguntas, de las cuales 24 asociadas al desempeño laboral y 48 a los estilo de vida, en los resultado obtenidos, respecto al desempeño laboral 52.86% con un desempeño laboral muy bueno. Respecto al estilo de vida un 6.77% tiene un estilo de vida muy saludable.

**García D <sup>12</sup>.** Realizó un estudio descriptivo sobre los determinantes de los estilos de vida y su implicancia en la salud de jóvenes universitarios destacado cuatro conductas más resaltantes (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol), identificando factores que influyan en las consecuencias de la salud y estrategias de cambio, en cuanto al método empleado fue la revisión de literatura científica que contempla artículos registrados en bases de datos: PubMed, HINARI, EBSCO, Scielo y páginas Web oficiales empleando como palabras de búsqueda: actividad física, nutrición, consumo de tabaco, consumo nocivo de alcohol, estilo de vida, sedentarismo, enfermedades crónicas

no transmisibles y jóvenes universitarios. Se obtuvo como resultado que cuatro determinantes son lo que consolidan a la población universitaria, evidenciando mayor cambio actitudinal hacia conductas nocivas para la salud en los jóvenes universitarios.

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

El siguiente estudio de investigación se fundamentó en la teoría de Promoción de la Salud, de Nola Pender. Menciona sobre cómo cuidarse, llevar una vida saludable, la identificación de factores cognitivos-perceptuales de las personas teniendo concepciones, creencias e ideas que las llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados que se relaciona con la toma de decisiones o conductas favorables de la salud. .13, 14

La teorista consideró, el estilo de vida como un patrón entrelazado a varias dimensiones enmarcadas en acciones que la persona efectúa con el transcurrir de su vida, relacionándose directamente en la salud<sup>15</sup>; para entender mejor el modelo se hace uso de tres categorías principales: Conducta previa relacionada, define a la continuidad de una misma acción o similar que ya fue realizada anteriormente. Factores personales, son dichos factores que se relacionan con el contexto de las personas pero que influyen para desarrollar conductas generadoras de salud. Influencias situacionales: son las percepciones y cogniciones que pueden contribuir o impedir la conducta. . 16, 17,18

Marc Lalonde planteó que la salud de las personas está condicionada por cuatro determinantes: la herencia biológica, el sistema sanitario, el medio ambiente y los estilos de vida. Uno de los aportes más interesantes que proyectó es que mientras el sistema sanitario requiere de un alto presupuesto para influir en el estado de salud, lo hace especialmente en la recuperación de la salud ante una enfermedad, los cambios en los estilos de vida pueden tener una influencia mucho más profunda en el bienestar y la calidad de vida de las personas. Y más que grandes presupuestos, para fomentar estilos de vida saludables las herramientas principales son la promoción de la salud y la educación

para la salud. Por tanto, las decisiones que adoptamos día a día sobre cómo actuar y relacionarnos con el entorno físico y social están influyendo directamente en el estado de salud. Por ejemplo, si incorporamos la actividad física como una práctica habitual en nuestra vida, desplazándonos a pie siempre que podemos o montando en bicicleta varias veces a la semana, ese hábito nos depara una ganancia de salud; en cambio, si tenemos una vida sedentaria, en la que nuestro trabajo es poco activo y además usamos siempre el vehículo para los desplazamientos, estaremos perdiendo salud.<sup>19</sup>

Así mismo las dimensiones que se toman en cuenta de los estilos de vida son: Responsabilidad que se basa en un compromiso perenne para el propio bienestar, es decir tomar en cuenta los signos y síntomas que el organismo presenta, siendo parte del personal de salud muchos de ellos ya los conocemos. Por otro lado, la cultura innata del ser humano en preocuparse por su estado físico, mental espiritual y social va de la mano unos con otros. Actividad física que engloba a la realización de una sucesión de movimientos corporales en la mayoría de los casos sistemáticos. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado como parte de la vida diaria o las actividades de ocio. Nutrición implica la elección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el soporte, la salud y el bienestar. Crecimiento espiritual, es el desarrollo como un ser interior que proporción armonía y paz. Relaciones interpersonales, es la comunicación que se mantiene con las personas que convivimos, además nos habla de la reciprocidad de opiniones, emociones y sobretodo de sentimientos, todo esto denotado en de mensajes verbales y no verbales. Por último el manejo del estrés, menciona la toma de acciones caracterizadas para reducir la tensión, que en todas las personas se manifiesta de forma genuina <sup>20,21</sup>.

Las dimensiones a evaluar referente a rendimiento laboral son: asistencia y puntualidad lo que significa el cumplimiento de los horarios establecidos por la institución donde se labora. Conocimiento del

trabajo, para desenvolverse adecuadamente en el área de trabajo. Habilidades para el planeamiento: se considera las destrezas y cualidades que presenta el trabajador para realizar las actividades asignadas optimizando el uso de recursos y tiempo. Iniciativa que posee el trabajador para actuar sin necesidad de recibir instrucciones también puede estar acompañada por la creatividad. Esfuerzo y responsabilidad, es cuando el trabajador asume con sus funciones y cumple con los objetivos de la organización prestadora de servicios. Habilidades para trabajar solo, es tener la capacidad de lograr un equilibrio permanente en el desarrollo de sus funciones de manera autónoma.<sup>22</sup>

#### **1.4 Formulación del problema**

¿Existe relación entre los estilos de vida y su rendimiento laboral de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018?

#### **1.5 Justificación del estudio**

Durante de la práctica pre-profesional, donde se consolida los conocimientos, habilidades y actitudes que se requieren para la formación profesional, haciendo uso del cumpliendo de todas las capacidades que exige la Universidad, Se ha evidenciado hábitos y costumbres que no son los más óptimos para el tipo de trabajo que desarrollan las internas e internos de enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo, incluidos en estilos de vida, tomados de sus hábitos y costumbres que como personas adultas jóvenes, ya están formados y establecidos, los cuales se ha venido observando en los últimos meses dando origen al presente trabajo de investigación. Los estilos de vida se entrelazan con la salud de manera directa teniendo repercusiones en el desenvolvimiento, durante las horas de trabajo en el hospital, es por ello, que se buscó conocer dichos estilos de vida en los Internos de Enfermería debido a que presentan un rendimiento laboral inadecuado. Por otro lado, la generación de enfermeros está

siendo formada con el pasar de los días hasta culminar nuestra etapa de estudiantes para pasar a ser profesionales propiamente dichos, es donde nace la importancia de establecer desde ya, una gama de comportamientos y actitudes generadores de salud para brindar un cuidado verdaderamente humanizado, dándose un tiempo para sí mismos, de esta manera plantear soluciones y alternativas para mejorarlos, además de informar a las autoridades competentes sobre los resultados obtenidos al final de la investigación y así obtener mejores resultados, de este modo optimizar el rendimiento laboral con adecuados estilos de vida incrementado la productividad en la atención, es decir con cuidado humanizado de calidad en favor de cada uno de los pacientes.

### **Hipótesis**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre los estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre los estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018

## **1.6 OBJETIVOS.**

### **❖ OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018

### **❖ OBJETIVO ESPECIFICOS**

- Determinar el estilo de vida según dimensión responsabilidad en salud de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018

- Determinar el estilo de vida según dimensión actividad física de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018
- Determinar el estilo de vida según dimensión nutrición de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018
- Determinar el estilo de vida según dimensión crecimiento espiritual de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018
- Determinar el estilo de vida según dimensión Manejo del estrés de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018
- Determinar el rendimiento laboral de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018

## **II. MÉTODO**

### **2.1 Diseño de Investigación**

#### **2.1.1. Metodología**

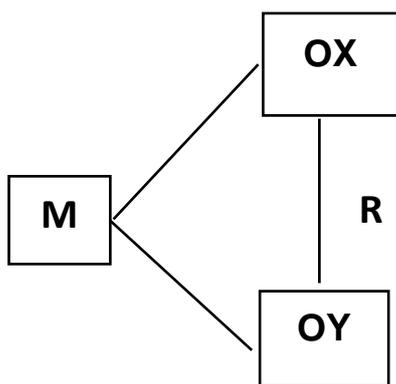
No experimental

#### **2.1.2. Tipo de estudio**

Prospectivo - Descriptivo

#### **2.1.3. Diseño de la investigación**

Descriptivo-Correlacional – Prospectivo



**LEYENDA :**

**M:** Internos de Enfermería

**X:** Estilos de Vida

**O:** Observación, muestra.

**R:** Relación.

**Y:** Rendimiento Laboral.

## 2.2 Variables y operacionalización de variables

### 2.2.1 Variables

**Variable independiente:** Estilos de vida de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”

**Variable dependiente:** Rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”

## VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
<b>Estilos de vida</b>	Es el conjunto de actitudes y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y desarrollo personal <sup>23</sup>	Para determinar los estilos de vida se empleó: - Cuestionario sobre los estilos de vida según dimensiones elaborado por Nola Pender - Modificada por el autor	- Responsabilidad en salud - Actividad física - Nutrición - Crecimiento espiritual - Relaciones interpersonales - Manejo del estrés	- Adecuado 54 a 108 - No adecuado - < 53  - Bueno 42 a 60 - Regular 36 a 41 - Deficiente < 35	Cualitativa-Ordinal
<b>Rendimiento laboral</b>	Es operatividad de un trabajador para realizar una tarea en un tiempo establecido, puede ser beneficioso o no para la organización, lo que está determinado en función del trabajador. <sup>21</sup>	- Se empleó cuestionario de evaluación sobre rendimiento laboral elaborado por Rocca, A - Modificada por el autor	- Asistencia y puntualidad - Conocimiento del trabajo - Habilidades para el planeamiento - Iniciativa - Esfuerzo y responsabilidad - Habilidad para el trabajo solo	- Deficiente < 35	Cualitativa-Ordinal

Ver anexo 1 y 2

## 2.3 Población y Muestra

**Población:** La población estuvo conformada por los 110 Internos de Enfermería.

**Muestra:** La muestra estuvo conformada por los 66 Internos de Enfermería

**Muestreo:** No probabilístico.

(Ver anexo 3)

### Unidad de análisis:

**Criterios de inclusión:** se tomó en cuenta a:

- Internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo que ingresaron el mes de Enero 2018
- Internas de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo que ingresaron el mes de Enero 2018

**Criterios de exclusión:**

- Internos e internas de enfermería de otros hospitales de Trujillo
- Internos e internas de medicina del Hospital Regional Docente De Trujillo
- Estudiantes técnicas y técnicos de enfermería
- Internas e internos que ingresaron en el mes de Agosto 2018

## 2.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En investigación realizada se recolectaron los datos empleando la técnica de la encuesta, adjuntas en unas preguntas, para el instrumento que se empleó un cuestionario, con las características de la muestra, en respuesta a las dimensiones estipuladas, detallándose las conductas de los internos de Enfermería, teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión, a través de la reiteración de las conductas. El material recolectado estuvo compuesto por dos partes; la primera parte instructiva y la segunda parte se ubican los casilleros con las preguntas correspondientes.

El instrumento empleado sobre estilos de vida según dimensiones ya fue sometido a la prueba de confiabilidad, de modo que ya es un instrumento estandarizado por los estudios en los Estados Unidos por S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender (1995)<sup>22</sup>. Además, ha sido utilizado y estandarizado en la realidad peruana (H. Rivera, C Tello)

El cuestionario de evaluación sobre rendimiento laboral elaborado por Rocca A. fue sometido a prueba piloto con un grupo poblacional de 30 internas e internos de enfermería del Hospital Belén de Trujillo. empleando la prueba estadística llamada Alfa de Cronbach, que contiene un coeficiente estadístico que sirve para determinar la fiabilidad de una escala de medida establecida y estandarizada. Dando como resultado para la investigación en cuestión un 0.80, que se califica como “adecuada”, según la Escala de Valoración de Alfa de Cronbach<sup>25</sup> (ver anexo 4)

#### **Criterios de interpretación del coeficiente de Alfa de Cronbach**

<b>Valores de Alfa</b>	<b>Interpretación</b>
0.90 – 1.00	Se califica como muy satisfactoria
0.80 – 0.89	Se califica como adecuada
0.70 – 0.79	Se califica como moderada
0.60 – 0.69	Se califica como baja
0.50 – 0.59	Se califica como muy baja
<0.50	Se califica como no confiable

Fuente: Gonzales Y, 2013

La validez del contenido de los instrumentos, se realizó mediante Juicio de Expertos, conformado por 2 docentes de la Universidad Cesar Vallejo, dos de las cuales laboran en el Servicio de Emergencia en el área asistencial del Hospital Regional Docente de Trujillo y uno de ellos labora en área de hospitalización, solicitando su apoyo mediante su

conocimiento y experiencia para hacer la correspondiente validación del instrumento, cuyas opiniones sirvieron para mejorar el instrumento<sup>26</sup>. Se consideró por conveniente modificar y adaptar algunas cláusulas en los enunciados ya que de esa manera logramos un mejor entendimiento de los internos, el cual esta modificada por Briceño (autora)

## **2.2. Métodos de análisis de datos**

Se aplicó la prueba de normalidad empleada para definir si un grupo de datos están distribuidos normalmente o no. En la descripción del esquema estadístico, se calcula un nivel normal a los datos teniendo en cuenta parámetros, de acuerdo a la normalidad de la prueba, Además se conoce el modelo de categorización de la población y se desconoce un número finito de parámetros que hay que estimar con los datos de la muestra. <sup>28</sup>

Posteriormente se realizó la prueba estadística de coeficiente de correlación de Pearson es aplicada para dos variables cuantitativas, lo cual se adapta a la investigación. Es una prueba no paramétrica es decir se desconoce la distribución normal. Se utiliza la diferencia entre una distribución observada y otra teórica mostrando las discrepancias existentes entre ellas. El coeficiente de correlación de Pearson muchas veces expresa valores entre -1 y 1. Por lado, cabe resaltar que la correlación de una variable con su equivalente siempre es igual a 1. El valor 0 indica la no existencia de co-variación lineal, representado la existencia de variables con una fuerte relación, pero no de forma lineal, dicho eso, no procede aplicarse la correlación de Pearson, es por eso que previamente se consideró la prueba de normalidad para determinar el empleo de Pearson o de otra prueba estadística del mismo nivel. <sup>29</sup> (ver anexo 5)

### **2.3.Aspectos éticos**

Beneficencia, busca mejorar algunos hábitos y costumbres haciendo hincapié en los estilos de vida de los internos de enfermería.

No maleficencia, como su nombre lo detalla es evitar hacer daño, puesto que y con la investigación en estudios se logró prevenir los daños físicos, mentales, sociales, psicológicos; involucrados en los estilos de vida de los internos de enfermería

Justicia, este principio indica la equidad, para tratar a todas las personas por igual.

Autonomía, se basa en la toma de decisiones, en modificar conductas inadecuadas que pueden poner en riesgo el bienestar de una persona, en relación a la investigación, los estilos de vida rigen las conductas y costumbres de las personas, las cuales tiene el poder de elegir los hábitos que desean poseer, dicho aspecto ético da el poder para mejorar, modificar, eliminar conductas y comportamientos que no favorecen a la salud mental, física, psicológica, ni espiritual de un personal de salud en general.<sup>24</sup>

## RESULTADOS

Tabla N° 1.

### Estilos de vida de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018

Categoría	Estilos de vida	
	N°	%
No adecuado	2	3%
Adecuado	64	97%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo, año 2018

**Tabla N° 2.**

**Rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional  
Docente de Trujillo – 2018**

<b>Categoría</b>	<b>Rendimiento laboral</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Bueno</b>	66	100%
<b>Regular</b>	0	0%
<b>Deficiente</b>	0	0%
<b>Total</b>	66	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo, año 2018

**Tabla N° 3:**

**Estilos de vida en relación a las dimensiones de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018**

<b>Responsabilidad en salud</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	20	30%
<b>Adecuado</b>	46	70%
<b>Total</b>	66	100%
<b>Actividad física</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	27	41%
<b>Adecuado</b>	39	59%
<b>Total</b>	66	100%
<b>Nutrición</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	2	3%
<b>Adecuado</b>	64	97%
<b>Total</b>	66	100%
<b>Crecimiento espiritual</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	0	0%
<b>Adecuado</b>	66	100%
<b>Total</b>	66	100%
<b>Relaciones interpersonales</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	2	3%
<b>Adecuado</b>	64	97%
<b>Total</b>	66	100%
<b>Manejo de estrés</b>		
Categoría	N°	%
<b>No adecuado</b>	53	80%
<b>Adecuado</b>	13	20%
<b>Total</b>	66	100%

**Fuente:.** Encuesta realizada a los internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo, año 2018

**Tabla N° 4:**

**Rendimiento laboral en relación a las dimensiones de los Internos de  
Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018**

Categoría	Asistencia y puntualidad		Conocimiento del trabajo		Habilidades para el planeamiento		Iniciativa		Esfuerzo y responsabilidad		Habilidades para trabajar solo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Deficiente</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>4</b>	<b>6%</b>	<b>4</b>	<b>6%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>1</b>	<b>2%</b>	<b>2</b>	<b>3%</b>
<b>Regular</b>	<b>34</b>	<b>52%</b>	<b>12</b>	<b>18%</b>	<b>24</b>	<b>36%</b>	<b>11</b>	<b>17%</b>	<b>11</b>	<b>17%</b>	<b>46</b>	<b>70%</b>
<b>Bueno</b>	<b>32</b>	<b>48%</b>	<b>50</b>	<b>76%</b>	<b>38</b>	<b>58%</b>	<b>55</b>	<b>83%</b>	<b>54</b>	<b>82%</b>	<b>18</b>	<b>27%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo, año 2018

## PRUEBA DE PEARSON

**Tabla 4: correlación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo**

		<b>Rendimiento laboral</b>
<b>Estilos de vida</b>	Coeficiente de correlación	<b>0.418</b>
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>
	N	<b>66</b>

Fuente: reporte de resultados SPSS ver 25

**Tabla 5: Correlación entre las dimensiones del Estilo de Vida y el Rendimiento Laboral de los internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo**

<b>Rendimiento Laboral</b>		
<b>Responsabilidad en la salud</b>	Coeficiente de correlación	0.332
	Sig. (bilateral)	0.004
<b>Actividad física</b>	Coeficiente de correlación	0.274
	Sig. (bilateral)	0.002
<b>Nutrición</b>	Coeficiente de correlación	0.278
	Sig. (bilateral)	0.016
<b>Crecimiento Espiritual</b>	Coeficiente de correlación	0.176
	Sig. (bilateral)	0.032
<b>Relaciones Interpersonales</b>	Coeficiente de correlación	0.283
	Sig. (bilateral)	0.008
<b>Manejo de estrés</b>	Coeficiente de correlación	0.281
	Sig. (bilateral)	0.028

Fuente: reporte de resultados SPSS ver 25

## DISCUSIÓN

Posteriormente a la recolección y procesamiento tanto de datos, como de resultados fueron presentados en cuadros, realizándose el análisis e interpretación.

En la tabla N<sup>a</sup> 1, se observa que un 97% (64) de los internos tiene un estilo de vida adecuado mientras que un 3% (2) presenta un estilo de vida no adecuado. Según Ponte M. en su estudio sobre “estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”, concuerda con la investigación, encontrado que un 60% de estudiantes presentó un estilo de vida saludable.

En la tabla N<sup>a</sup> 3, un 70% presenta adecuada la dimensión de responsabilidad en salud y un 30%(20) presenta no adecuada la dimensión de responsabilidad en salud. En los resultados obtenidos por Ponte M., sobre esta dimensión, predomina un estilo de vida no saludable lo que difiere con la investigación en cuanto a esta dimensión. La responsabilidad en salud implica que el sujeto es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta y/o propicia hábitos saludables. Concluyendo que, la mayoría de los internos de enfermería presentan adecuada responsabilidad en salud. El 59% (39) de los internos presenta adecuada la dimensión de actividad física, un 41%(27) presenta esta dimensión como no adecuado. En los resultados presentados por Ponte M. según esta dimensión, se aprecia que los estudiantes optan lo no saludable, teniendo diferencias con la investigación. El no realizar actividad física predispone a padecer de enfermedades cardiacas, metabólicas, circulatorias entre otros, según la Organización Mundial de la Salud. Concluyendo que más de la mitad de internos de enfermería realiza limitada actividad física. El 97% (64) presenta nutrición adecuada y un 3% (2) de los internos presenta nutrición no adecuado, dando evidencia que existe interés en gran parte de los internos por seguir los patrones y horarios para una alimentación saludable. Según los resultados de Ponte M. menciona que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable en relación a la dimensión nutrición saludable ya que ingieren sus alimentos en horarios adecuados, consumen alimentos bajos en grasas, azúcares y adecuados en carbohidratos y proteínas, presentado una similitud con la investigación. Se

concluye que la mayoría de los internos de enfermería presentan una dimensión de nutrición adecuada. El 100% (66) presenta la dimensión de Crecimiento espiritual como adecuado es así que, los internos presentan inclinaciones espirituales como parte de sus estilos de vida, indicando que incluyen a Dios como parte de un estilo de vida, lo que coincide con la investigación de Ponte M, que obtuvo un estilo de vida espiritual saludable por parte de la mayoría de los estudiantes. Concluyendo que los internos de enfermería tienen un estilo de vida bueno en la dimensión crecimiento espiritual. El 97% (64) presenta la dimensión de relaciones interpersonales adecuadas y un 3%(2) presenta relaciones interpersonales no adecuadas. Según Ponte M. obtuvo que la mayoría de los estudiantes poseen un estilo de vida saludable en esta dimensión lo que concuerda con la investigación. En los profesionales de la salud constituyen un aspecto importante en su desempeño laboral, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Concluyendo que las relaciones interpersonales de los internos de enfermería son adecuadas. El 80% (53) de la población presenta la dimensión de manejo de estrés no adecuada y un 20%(13) presenta un adecuado manejo de estrés, Según Ponte M. menciona que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión, coincidiendo con la investigación, mostrando que la gran mayoría de los internos realiza escasas actividades para contrarrestar el estrés durante las horas de trabajo, el cual es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud. Concluyo que los internos de enfermería presentan un no adecuado manejo del estrés

En la tabla N<sup>o</sup> 2, en cuanto a la variable de rendimiento laboral se obtuvo un 100% (66) de la población muestra un buen rendimiento laboral, lo que indica que los internos de enfermería presentan adecuado desenvolvimiento al realizan las actividades de enfermería durante las horas en el hospital.

En la tabla N<sup>o</sup> 4, un 48%(32) de los internos presentan buena la dimensión asistencia y puntualidad, lo que significa que los internos asisten y llegan puntual a los turnos establecidos de acuerdo a sus horarios. Concluyendo que la mayoría de los internos presentan la dimensión asistencia y puntualidad buena. El 76%(50) de internos encuestados presenta la dimensión conocimiento del trabajo bueno, lo que significa que la gran mayoría de los internos poseen el

conocimiento requerido para desenvolverse como futuros enfermeros. El 58%(38) presenta la dimensión habilidades para el planeamiento bueno, lo que representa las destrezas adecuadas para desarrollar las actividades, dentro del área hospitalaria. Concluyendo que los internos presentan habilidades para el planeamiento adecuado. El 83%(55) presenta la dimensión de iniciativa bueno, lo que significa que los internos no esperan alguna indicación para realizar sus actividades. El 82% (54) presenta esfuerzo y responsabilidad bueno, la gran mayoría de internos es responsable y se esfuerza, siendo la responsabilidad un valor de gran importancia para la labor que se realiza en el hospital, El 70%(46) presenta la dimensión habilidades para trabajar solo como bueno, es decir los internos realizar ciertas tareas en compañía de un profesional de enfermería para desenvolverse.

Según el valor de significación ( $p=0.000<0.05$ ) existe relación entre las variables estilos de vida y el rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018 pero es baja (0.418). En cuanto al estilo de vida según dimensión de responsabilidad en salud de los Internos de Enfermería es adecuado; existiendo una correlación moderada de 0.332, entre el estilo de vida y esta dimensión. En el estilo de vida de actividad física de los Internos es adecuada, existe una correlación 0.274 lo que significa que es baja, según la dimensión de nutrición de los Internos es adecuada, existiendo una correlación de 0.278, lo que indica que es baja entre el estilo de vida y esta dimensión. En crecimiento espiritual de los Internos es adecuada, existiendo una correlación muy baja de 0.176 entre el estilo de vida y dicha dimensión. En relaciones interpersonales de los Internos es adecuado, existiendo una correlación de 0.283 la cual se considera como baja, según dimensión de manejo de estrés de los Internos de Enfermería es no adecuada , lo que significa que existe una correlación de 0.281, siendo de escala alta entre el estilo de vida y esta dimensión. Con respecto al rendimiento laboral de los internos Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018 presentan bueno.

## CONCLUSIONES

- Los estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, son adecuados (97%). En el rendimiento laboral de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, es adecuado (100%). En cuanto a la relación de las variables, existe relación, pero es baja (0.418), según el valor de significación  $p=0.000 < 0.05$ .
- El estilo de vida según dimensión de responsabilidad en salud de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 es adecuado. lo que significa que un 70% de la población toma conciencia de la importancia de cuidarse, informarse y acudir periódicamente a hospital.
- El estilo de vida según dimensión de actividad física de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 es adecuado lo que significa que un 59%, realiza actividad física, previniendo enfermedades cardiacas, metabólicas, circulatorias entre otros.
- El estilo de vida según dimensión de nutrición de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 es adecuada, lo que significa que un 97%, respeta los horarios de comida ya demás toma conciencia de cuidar su alimentación.
- El estilo de vida según dimensión de crecimiento espiritual de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, es adecuado, es decir todos los internos, creen en el equilibrio interior, poseen metas fijadas y además creen en una fuerza espiritual.
- El estilo de vida según dimensión de relaciones interpersonales de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 es adecuado, lo que significa que un 97%, mantiene un clima laboral favorable.
- El estilo de vida según dimensión de manejo de estrés de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 es no adecuado, lo que significa que un 80% de los internos no saben sobrellevar de manera correcta el estrés producido por la rutina laboral.
- El rendimiento laboral de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018 reporta un nivel de rendimiento bueno.

## RECOMEDACIONES

- Se sugiere a las autoridades del Hospital Regional Docente de Trujillo establecer políticas y lineamiento enmarcados en los estilos de vida de los internos de Enfermería y en general de todo el personal de salud.
- Se sugiere la creación de un ambiente para realizar actividad física con equipos e instrumentos adecuados, además contratar con personal capacitado para la orientación hacia los trabajadores, con un horario flexible que les permita ejercitarse sin comprometer los horarios de trabajo.
- Implementación de ambientes para comedores en los servicios del hospital para que el personal pueda ingerir alimentos apropiadamente.
- Organización de paseos, viajes y almuerzos campestres para todo el personal de salud, fortaleciendo las relaciones interpersonales entre los trabajadores en general.
- Se sugiere implementar pausas activas con pequeños espacios de recreación, para disminuir el estrés entre el personal de enfermería y de todo el personal de salud en general.
- Se sugiere la implementación de casilleros individuales para guardar los objetos personales de los internos e internas del Hospital.
- Realizar otros estudios con el fin de identificar los factores o razones que influyen a que algunas de las dimensiones del estilo de vida no son los adecuados.

#### IV. REFERENCIAS

1. Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable. O.P.S. Madrid.2013; 2 (1): 8-15.
2. Álvarez C. Los estilos de vida en salud, del individuo al contexto. rev. Fac. Nac. Salud Pública. Colombia. 2012; 30(1). pág. 95-101
3. Soliman A. Estilo de vida, factores ocupacionales y reproductivos. editorial: Dis Colon Rectum, cap: 53 N° (5). 2010; pág. 830-837
4. Aranceta B. Alimentación y salud laboral. editorial: Masson. Barcelona. 2010; pág.: 1-9.
5. J. Álvarez, Trabajo, rendimiento y estado nutricional Rev. SCIELO; cap: 4. Cuba. 2010; pág. 21-31.
6. Neira M. Entornos laborales saludables, Rev. SCIELO vol. 12 cap. 1; 2010. pág. 10-17
7. Barraza J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2018. Lima, Perú. 2018; pág. 12-17.
8. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm. 2017;14: pág. 23-32.
9. Laguado E, Gómez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia; vol: 19(1). 2014: pág, 68-83.
10. Ponte M: Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en los cinco años de estudio. Lima – Perú. 2010
11. Atoche C: Desempeño laboral y estilo de vida en empresas de servicio, ciudad de Piura-Perú. 2015
12. García D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios, vol. 17, núm. 2. Colombia - 2012 pág. 169-185
13. Sakraida J, Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender; capítulo 21, editorial: Elsevier S.L. España – 2011. pág. 434- 438
14. Marriner R. Mosby: Modelos y teorías en enfermería. 5.<sup>a</sup> ed. Editorial: Elsevier. España - 2013.

15. Ruby L Wesley. Teorías y modelos de enfermería. 2.<sup>a</sup> ed.: Editorial McGraw-Hill. México - 2013
16. Tomey D. Modelos y Teorías en Enfermería, 3<sup>a</sup> edición, editorial: Mosby y Dayma libros. España. 2014
17. Leboyer, C, Gestión de las competencias: como analizarlas, como evaluarlas, como desarrollarlas. Ediciones: Gessal. Madrid – España, 2013. pág. 161-162
18. Motowidlo J: Psicología industrial y organizacional, vol. 12: editorial John Wiley&Sons. Nueva York. 2013. Pág: 39-53
19. Villar M. Factores determinantes de la salud, artículo de opinión, vol. 28 N°4. pág. 237- 241. 2013
20. Álvarez C. Los estilos de vida en salud, del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública; 30(1). pág.: 95-101. Colombia- 2012
21. Pazos R: Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de Enfermería en el marco de la Teoría de Pender: Tesis doctoral España. 2014
22. Jaén M: Predicción del rendimiento laboral partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales Tesis doctoral. Madrid. 2010
23. Wong. C: Organización Mundial de salud, estilos de vida. España. 2011
24. Motowidlo J.at: Psicología industrial y organizacional, vol. 12: editorial John Wiley&Sons. Nueva York. 2013. pág. 39-53
25. Hernández S: Metodología de la Investigación, editorial Mc. Graw Hill, México D.F. 2014.
26. González Y: Validez y confiabilidad”, vol. 8, N° 2, Chia - Colombia, 2013. pág. 170-182.
27. Rosso E. Orientación deontológica y bioética en el ejercicio de la Enfermería. Revista de Enfermería. vol. 7, N°19. Pag.14-23. Cuba. 2015.
28. Domenech, J. M. Métodos estadísticos: modelo lineal de regresión. Barcelona – España. 2015
29. Echeverría, J. Regresión Múltiple. Cuadernos de Estadística. Ed. La Muralla S.A. España.

## ANEXOS

### ANEXO 1

Cuadro de escala general y según dimensiones sobre estilos de vida de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”

Categoría	Total	Responsabilidad en salud	Actividad física	nutrición	Crecimiento espiritual	Relaciones interpersonal	Manejo del estrés
<b>Adecuado</b>	54 a 108	10 a 20	5 a 12	9 a 20	10 a 20	10 a 20	9 a 16
<b>No adecuado</b>	< 53	<9	< 4	< 8	< 5	< 9	< 3

### ANEXO 2

Cuadro de escala general y según dimensiones sobre rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”

Categoría	Total	Asistencia y puntualidad	Conocimiento del trabajo	Habilidades para el planeamiento	Iniciativa	Esfuerzo y responsabilidad	Habilidad para el trabajo solo
<b>Bueno</b>	51 a 60	2 a 4	3 a 4	10 a 16	6 a 8	12 a 16	12 a 16
<b>Regular</b>	41 a 50	5 a 7	5	7 a 9	3 a 5	9 a 11	8 a 11
<b>Deficiente</b>	< 40	>8	>5	< 6	< 2	< 8	< 10

### ANEXO 3

#### Calculo de tamaño de muestra

VARIABLE	CUALITATIVA (PROPORCIONAL A LA POBLACIÓN)	CUANTITATIVA (PROMEDIO POBLACIONAL)
Población infinita (cuando no se conoce N)	$n_0 = \frac{Z^2 P(1-P)}{E^2}$	$n_0 = \frac{Z^2 S^2}{E^2}$
Población finita (cuando se conoce N)	$n = \frac{Z^2 P(1-P)N}{E^2(N-1) + Z^2 P(1-P)}$	$n = \frac{Z^2 S^2 N}{E^2(N-1) + Z^2 S^2}$

Z= es valor de la distribución normal estandarizada para un nivel de confianza fijado por el investigador

S=desviación estándar de la variable fundamental del estudio o de interés para el investigador. Obtenida por estudios, muestra piloto, criterio de expertos o distribución de la variable de interés

P= es la proporción de la población que cumple con la característica de interés

E= % del estimador o en valor absoluto (unidades). Fijadas por el investigador

N= tamaño de población

$$n = \frac{Z^2 P(1-P)N}{E^2(N-1) + Z^2 P(1-P)} \Rightarrow n = \frac{1.96^2 \times 0.5 (1-0.5) \times 11}{0.08^2 \times (110-1) + 1.96^2 \times 0.5 (0.5)} \Rightarrow n = 66.01$$

1

## Anexo 4

### Alfa de Cronbach

Prueba de la Confiabilidad para el Instrumento que mide:

Ítems	Resultados de los Sujetos Encuestados																														Var Pob
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	25	26	27	28	29	30										
1	2	1	2	0	2	1	0	2	0	0	1	2	2	2	1	2	0	1	2	0	0	0	0.75								
2	3	1	2	0	0	1	1	3	1	2	0	1	1	3	0	1	1	1	2	0	2	0.94									
3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	0.22									
4	3	2	1	1	1	0	1	3	2	0	1	2	3	0	2	2	2	1	2	0	3	1.01									
5	4	3	4	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	0.62									
6	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	0.43									
7	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	0.37									
8	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	0.43									
9	3	2	3	1	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	3	0.71									
10	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	2	2	0.75									
11	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	0.47									
12	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	0.51									
13	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	0.24									
14	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	0.18									
15	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	0.34									
16	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	0.32									
17	4	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	0.69									
18	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	0.25									
19	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	1	4	4	2	2	3	0.89									
Suma Items	71	59	59	45	52	54	45	62	57	54	51	61	56	61	51	57	60	58	54	42	57										

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right] \Rightarrow \frac{19}{19-1} \left[ 1 - \frac{10.12}{41.11} \right] \Rightarrow \alpha = 0.80$$

Tabla: Escala de Valoración del Alfa de Cronbach

Valor Alfa de Cronbach	Apreciación
[0.95 a + >	Muy elevada o Excelente
[0.90 - 0.95>	Elevada
[0.85 - 0.90>	Muy buena
[0.80 - 0.85>	Buena
[0.75 - 0.80>	Muy Respetable
[0.70 - 0.75>	Respetable
[0.65 - 0.70>	Minimamente Aceptable
[0.40 - 0.65>	Moderada
[0.00 - 0.40>	Inaceptable

Fuente: De Vellis (1991)

**Anexo 5**  
**Prueba de Pearson**

<b>-1</b>	Correlación negativa perfecta
<b>-0.95</b>	Correlación negativa fuerte
<b>-0.50</b>	Correlación negativa moderada
<b>-0.10</b>	Correlación negativa débil
<b>0.00</b>	Ninguna correlación
<b>+0.10</b>	Correlación positiva débil
<b>+0.50</b>	Correlación positiva moderada
<b>+0.95</b>	Correlación positiva fuerte
<b>+1.00</b>	Correlación positiva perfecta

$$r_{xy} = \frac{\sum Z_x Z_y}{N}$$

- ❖ Instrumento
- ❖ Consentimiento informado

## INSTRUMENTO



**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS**  
**ESCUELA ENFERMERÍA**



### CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

**Instrucciones:** Marcar con un aspa (x) donde corresponda, según sea su criterio.

Nº	PREGUNTA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	<b>Responsabilidad en salud</b>					
	Leo revistas o veo programas de televisión acerca de la salud.					
2	Examino mi cuerpo, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.					
3	Informo a un profesional de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.					
4	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar de su contenido.					
5	Duermo entre 5 -6 horas diarias como mínimo					
6	<b>Actividad física</b>					
	Realizo actividades de recreación por 20 minutos al menos 2 veces por semana					
7	Voy gimnasio al menos 2 veces por semana, durante 30 minutos					
8	Utilizo diariamente las escaleras en vez de elevadores, camino después de almorzar u otros.					
	<b>Nutrición</b>					

9	Tomo desayuno a una hora adecuada					
10	Consumo 2- 3 frutas vegetales, proteínas y lácteos diariamente					
11	Escojo una dieta limitada en grasas saturadas y azucares					
12	almuerzo					
13	Consumo 3 – 5 porciones de carbohidratos diarios					
14	<b>Crecimiento espiritual</b>					
15	Creo que mi vida tiene un propósito					
16	Siento que hay una fuerza superior que guía mis pasos.					
17	Me siento satisfecho y en paz conmigo misma (o).					
18	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.					
19	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.					
20	<b>Relaciones interpersonales</b>					
21	Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones hacia los demás					
22	Tengo facilidad para demostrar y aceptar contacto físico con las personas que me importan					
23	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos					
24	Utilizo el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos					
25	Mantengo relaciones interpersonales significativas y enriquecedoras					
26	<b>Manejo del estrés</b>					
27	Paso tiempo con mis mejores amigos					
28	Practico técnicas de relajación por 20 minutos diariamente.					
29	Realizo actividades de distracción para prevenir el cansancio durante el trabajo					
30	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.					

¡GRACIAS!

**Fuente**

- Cuestionario sobre los estilos de vida según dimensiones elaborado por Nora Pendel
- Modificada por Briceño



**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS**  
**ESCUELA ENFERMERÍA**



**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE RENDIMIENTO LABORAL**

**Instrucciones:** Marcar con un aspa (x) donde corresponda, según sea su criterio. Teniendo en cuenta que:

N°	PREGUNTA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	<b>Asistencia y puntualidad</b>					
	Llega tarde a su trabajo					
2	Falta mucho a su trabajo					
3	Cumple con su horario de trabajo					
4	<b>Conocimiento del trabajo</b>					
	Tiene dificultades en su trabajo por falta de conocimientos					
5	Considera que tiene los conocimientos necesario y suficientes para realizar las tareas de tu puesto de trabajo					
6	<b>Habilidades para el planeamiento</b>					
	Le agrada participar de la planeación de las actividades su servicio					
7	Se interesa por dar su punto de vista en la toma de decisiones					
8	Sabe planear sus propias actividades					
9	Propone ideas para mejorar el servicio					
10	<b>Iniciativa</b>					

	Tiene iniciativa para realizar sus tareas					
11	Puede emprender las actividades, sin esperar que le indiquen					
12	<b>Esfuerzo y responsabilidad</b>					
	Persiste hasta que alcance la meta fijada					
13	Es constante en cualquier tarea que emprende					
14	Realiza sus actividades con dedicación					
15	Se considera responsable de las tareas que se le asignan					
16	<b>Habilidades para trabajar solo</b>					
	Resuelve los problemas relacionados con sus tareas, sin recurrir a los demás					
17	Puede trabajar sin necesidad de estar con otra persona					
18	Puede realizar su trabajo con ayuda de otros					
19	En los conflictos de trabajo tiene actitud conciliadora					

**¡GRACIAS!**

**Fuente**

- Cuestionario de evaluación sobre rendimiento laboral elaborado por Rocca, A
- Modificada por Briceño



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....con DNI....., después de haber recibido orientación acerca del trabajo de investigación, por la interna de Enfermería de la **Universidad Cesar Vallejo, Criss Briceño Sánchez**, acepto ser entrevistada (o) con el propósito de contribuir con la realización de la investigación que lleva por título: **Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo – 2018.**

Teniendo en cuenta que dispondré 20 minutos para ser entrevistada (o), deja constancia que mi participación es **voluntaria**.

En cuanto **a la información obtenida será totalmente privada e individualizada** propio para la investigación, por lo que se pide su participación con seriedad dando respuesta a los enunciados correspondientes.

\_\_\_\_\_  
**Firma**  
**INTERNA (O) DE ENFERMERÍA**

\_\_\_\_\_  
**Criss Briceño Sánchez**  
**AUTORA**