



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el Covid 19,
Independencia – Perú, 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en enfermería

AUTOR:

Panduro Davila, Elvis (ORCID: 0000-0003-1585-6082)

ASESORA:

Mgtr. Rodríguez Rojas, Blanca Lucia (ORCID: 0000-0003-2586-6054)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y gestión en salud

LIMA- PERÚ

2021

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedico especialmente a mi familia, ya que son mi inspiración para continuar superando obstáculos.

AGRADECIMIENTO

Brindo un agradecimiento a mis maestras quienes a través de sus conocimientos me guiaron adecuadamente para el logro de este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MARCO TEÓRICO	14
III. METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variable y operacionalización	21
3.3. Población, muestra y muestreo	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5. Procedimientos	25
3.6. Método de análisis de datos	25
3.7. Aspectos éticos	25
IV RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla n.º1 Confiabilidad de la variable de estilos de vida de pacientes que hayan tenido Covid 19
- Tabla n.º2 Determinar los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021
- Tabla n.º3 Identificar los estilos de vida en nutrición y ejercicio en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021
- Tabla n.º4 Identificar los estilos de vida en responsabilidad en salud en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021
- Tabla n.º5 Identificar los estilos de vida en manejo de estrés en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021.
- Tabla n.º6 Identificar los estilos de vida en soporte interpersonal y auto actualización en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021.

RESUMEN

Introducción: Actualmente se está enfrentando la pandemia a causa del virus SAR COV 2, lo que ha hecho incrementar las estadísticas de muerte en las personas en todo el mundo. Estas muertes y cantidad de casos contagiados han generado en la población un grado de conciencia, fomentando cambios en los estilos de vida y así afrontar la enfermedad o prevenir contagios en él y en los miembros de su familia.

Objetivo: Determinar los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia- Perú 2021, **Métodos:** La investigación se desarrolló bajo la metodología básica, con enfoque cuantitativo- no experimental de tipo descriptiva. La población requerida son las personas adultas que contrajeron COVID 19, conformado por un muestreo correspondiente de 120 personas que cumplen con criterios de inclusión para la aplicación de instrumento de recolección de datos.

Palabras clave: Estilos de vida, nutrición, autoactualización, estrés.

ABSTRACT

Introduction: The pandemic caused by the SAR COV 2 virus is currently being faced, which has increased the statistics of death in people around the world. These deaths and the number of infected cases have generated a degree of awareness in the population, promoting changes in lifestyles and thus face the disease or prevent infections in him and in his family members. **Objective:** To determine the lifestyles in adult patients who contracted COVID 19 in the district of Independencia- Peru 2021, **Methods:** The research was developed under the basic methodology, with a quantitative-not experimental descriptive approach. The required population is the adults who contracted COVID 19, made up of a corresponding sample of 120 people who meet the inclusion criteria for the application of the data collection instrument.

Keywords: Lifestyles, nutrition, self-actualization, stress.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente en la población mundial está sufriendo el brote de una pandemia conocida como coronavirus (Covid-19), la Organización Mundial de Salud (OMS) menciona a esta enfermedad producida a causa del virus SARS COV 2, el cual tiene diversos síntomas, aun investigados, como dolores de cabeza y garganta, diarreas, pérdida del gusto u olfato; estos síntomas son relacionadas a problemas pulmonares¹. Además, mencionan que existe una agresividad del virus, determinadas por las numerosas muertes, por los reportes brindados por la Universidad Johns Hopkins en setiembre 2020, los que muestran la cantidad de infectados con este virus, superando los 8.243.282 casos y unos 309.389 millones de muerte a nivel de Caribe y América latina (Estados Unidos, 2020).² Dichas cifras se incrementaron durante el año 2020, lo cual ocasionó que muchas personas cambien radicalmente su estilo de vida.

La OMS ha transmitido diversas informaciones a los gobiernos de todo el mundo, para orientarlos y puedan dar medidas o normas que ayuden a cambiar sus estilos de vida de las personas de su nación, con el fin de protegerlos y de esa manera prevengan el contagio o caso contrario se preparen para afrontar dicha enfermedad. Para ello menciona ciertas medidas que fomenten en las personas cambiar su estilo de vida con ciertas normas brindadas, entre ellas menciona el distanciamiento físico y la higiene personal (lavado de manos) (2020).¹

Tras los pronunciamientos de la OMS, los diversos países han optado por tomar medidas exigentes para su población en diversos espacios, que ayuden a la prevención del contagio y así cambiar su forma o estilo de vida de las personas para lograr su protección, entre ellos menciona el aislamiento social, del cual han sido determinados en varios países, entablado una cantidad de 20, 30 o más días, además de ello, el distanciamiento social que sugiere es de 1.5 m. aproximadamente, lavado constante de manos, uso de mascarillas, no exposición

de población vulnerable, entre ellos los adulto mayores y niños. Estas medidas dispuestas en los países a principios de la pandemia no ha sido acatada en la gran mayoría de su población, ya sea por la falta de conocimiento de la graves consecuencias del contagio del virus, también influye el inadecuado estilo de vida que está acostumbrado la persona ya que no se tomaba conciencia de la gravedad de lo que estaba ocurriendo, esto trae como consecuencia el incremento de contagios y el aumento de víctimas mortales.³ Estas medidas dispuestas para prevenir el virus fueron difundidos por diversos medios de comunicación, para ayudar a concientizar a la población y desde ahí visualizar un estilo de vida saludable.

El 15 de marzo de 2020 en Perú, se declara el Decreto de Urgencia N.º 026-2020, en la cual el gobierno establece normas de manera excepcional y del momento para lograr la no expansión del Covid 19 en el país, lo cual mencionan las medidas de cambio en sus estilos de vida de la población entablaron la norma de aislamiento social por 15 días a la población, lo que produjo una alarma en la población y conllevó a que las personas a nivel nacional opten medidas de autocuidado. Estos cambios que se sugirió a las familias a nivel nacional para realizar fue difícil de asumirlo de forma constante, ya que la falta de conocimiento acerca de las medidas de transmisión o contagio de ese virus era constantemente cambiante⁴.

Según el diario el Comercio, teniendo en cuenta la información del MINSA, la población en un 70% le costó adecuarse a nuevos estilos de vida para poder prevenir el virus Covid 19, esto fue evidenciado a través del desorden en calles, aglomeración de mercados y el desacato de las leyes y normas brindadas por el gobierno, en cambio, el 30% de población restante se adecuó a los cambios realizados para prevenir y cuidar su salud con las medidas necesaria.⁵ En diciembre de 2020 en el Perú se tuvo más de 734.000 mil de casos contagiados, lo cual ha hecho a la población tener más conciencia sobre los estilos de vida que la población debe tener para afrontar el Coronavirus. La gran mayoría de personas que fueron contagiados tuvieron que asumir nuevos cambios en su vida que ayudaron a

sobrellevar la enfermedad o afrontar las secuelas que les pudo dejar este virus en su persona y en los miembros de su familia ⁶. El 8 de febrero de 2021 llegó el primer lote de vacunas del laboratorio Sinopharm en contra del virus COVID 19, inicialmente colocaron las vacunas a personal de primera instancia, entre ellas enfermeros, médicos, policías, bomberos, fuerzas armadas. Con el pasar de los meses y al llegar más lotes de vacunas iba distribuyéndose a personas vulnerables, para luego programarse a personas según grupo etario⁷.

El 24 de julio del 2020 el diario la gestión, publicó una estadística brindada por Essalud, donde manifiesta el medio que evalúa el crecimiento de los casos positivos por COVID 19 en el Perú, manifestando que hay 12 de los distritos en Lima con alto porcentaje, entre ellos están Comas, El Agustino, Independencia, Cercado de lima, San Juan de Lurigancho, Los Olivos, San Martin de Porres, San Juan de Miraflores, Villa El Salvador, Surco, Villa María del Triunfo y Surco⁸.

Estos casos han reducido a raíz de la llegada de los lotes de la vacuna, ya que nuevamente se han observado a las personas incurrir en las actividades sociales son protección y están retomando un estilo de vida inadecuado para afrontar este virus, ello lo certifica las cifras, teniendo como referencia el Diario la República el 30 de setiembre de 2021, estos casos confirmados son de 2.176.321, de las cuales 199.395 de personas han fallecido y 2.152.700 se han recuperado de COVID 19 ⁹. En el distrito de Independencia su población en su gran mayoría no acata con las normas establecida por el gobierno, ello se visualizaba desde la publicación del diario Gestión, el 24 de julio de 2020, donde extraen información de EsSalud, que mencionan que la cantidad de contagios es de 4725 pobladores, dicha cifra va en aumento con el transcurrir de los días⁸. En setiembre de 2020 una investigación refleja que la avenida Túpac Amaru y Víctor Raúl haya de la Torre, perteneciente en gran tramo al distrito de Independencia presenta más casos de coronavirus, solicitando a la población no bajar la guardia¹⁰. Además se observa que la gran mayoría de pobladores siguen realizando reuniones sociales, ingesta de bebidas alcohólicas en las vías públicas, los niños juegan en las calles sin mascarillas, esto

ocasiona que las cantidades de contagios aumenten, esto ha causado gran preocupación en los diagnosticados como positivos en Covid.

En el distrito de Independencia, con el apoyo de la Municipalidad, realizaron campañas de diagnósticos de COVID 19, principalmente en los puntos de aglomeración de personas como mercados, centros comerciales entre otros lugares que son considerados de riesgo y que no acatan las indicaciones mínimas para prevenir y afrontar la enfermedad. Además, recomendaban el cambio de comportamientos y estilos de vida como en su alimentación, actividad física, de autoconocimiento y el soporte interpersonal entre los miembros de su familia. Esta información de autocuidado y cambios de estilos de vida para protegerse y afrontar el virus están siendo publicados constantemente en las redes sociales oficiales de la municipalidad de Independencia¹¹.

Las personas contagiadas en un 60%, según las encuestas realizadas por los centros de salud del distrito han demostrado que han cambiado sus estilos de vida al enfermarse y observar la emergencia en su propia salud ya sea al momento de su diagnóstico y durante ellos, ya que dentro de su diagnóstico¹². En la actualidad la población poco a poco fue adaptando y modificando sus estilos, asumiendo responsabilidades para su salud como para sus familiares. Otro reto es asumir que al tener las vacunas contra el covid19, puede realizar actividades personales sin tener las medidas de cuidado personal, esto hace que nuevamente estemos expuestos al cambio o contagio de personas vulnerables.

Por ende, con la investigación ayudará a la labor del profesional de enfermería a realizar un monitoreo constante a través de promoción de la salud de la comunidad, ya sea con sesiones educativas constantes donde brinden información del adecuado estilo de vida de la persona adulta, con el objetivo de poder ayudar a prevenir enfermedades o de poder sobrellevar la enfermedad con un estilo de vida más sana y no le afecte significativamente para su la recuperación del mismo, por ello se formula el siguiente problema general de investigación ¿Cuáles son los

estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia- Perú, 2021?, así mismo se formuló los siguientes problemas de investigación específicas ¿Cuáles son los estilos de vida en nutrición y ejercicio en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021?, ¿Cuáles son los estilos de vida en responsabilidad en salud en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021?, ¿Cuáles son los estilos de vida en manejo de estrés en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021?, ¿Cuáles son los estilos de vida soporte interpersonal y auto actualización en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021?,

El trabajo se justifica teniendo en cuenta los siguientes aporte o aspectos necesarios: Tiene un **aporte teórico**, ya que se ha realizado con información teórica de la variable de estudio donde se busca presentar datos actualizados sobre los estilos de vida de los adultos que contrajeron COVID 19 ya que con ello se logrará que las personas no desarrollan actividades eficientes para afrontar esta enfermedad, muy a pesar que son ellos los que deben tener un estilo de vida saludable para poder afrontar y poder recuperar su salud deteriorada. A su vez esta investigación mediante los antecedentes logró identificar estudios actualizados en relación a la variable de estudio, lo cual lo aplica teniendo en cuenta un instrumento utilizado no solo a nivel nacional sino internacional, adaptándose a otros diversos investigadores, que han sometido su investigación a una validez y confiabilidad, el cual se pondrá a disposición de futuros investigadores.

Esta investigación permitió brindar información adecuada sobre estilo de vida saludable para afrontar y recuperar la salud al enfermarse al virus Covid 19, por ello se recomendará según los resultados, algunas pautas para consejería en promoción de la salud como enfermero generando diversas estrategias o medidas para prevención y de igual manera poder brindar sugerencias para afrontar la enfermedad Covid 19.

Este estudio permitió contribuir por futuras investigaciones de los profesionales de salud que busquen contrastar resultados más actualizados de la variable ya que será precedente importante para que sea base para futuros estudios en otros campos de análisis.

Teniendo en cuenta los propósitos de la investigación, se puede manifestar que el objetivo general es Determinar los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia- Perú, 2021 y los objetivos específicos son :Identificar los estilos de vida en nutrición y ejercicio en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021, Identificar los estilos de vida en responsabilidad en salud en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021, Identificar los estilos de vida en manejo de estrés en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia - Perú, 2021 e Identificar los estilos de vida en soporte interpersonal y auto actualización en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia- Perú, 2021.

I. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta el contexto de la problemática de la investigación, a continuación, se detalla antecedentes nacionales e internacionales que complementaron el estudio:

Gotthelf S, Alfaro S y Tepestti C, en Salta, el 2015 realizó la investigación titulado, Estilos de vida y estado nutricional en adultos del departamento de Salta, investigación de tipo descriptivo transversal, empleó un cuestionario Fantástico como instrumento con el fin de categorizar EV, la muestra estaba constituida por personas adultas entre 18 a 50 años de ambos sexos. Obtuvo como resultados que hay una prevalencia de sobrepeso de las personas, con obesidad en personas longevas alcanzó a un 33,8 y 14.8%. Tuvo como conclusión que se debe mejorar en el conocimiento de conductas sanas como el modo de impactar en la reducción de fuentes de riesgo asociado al estado nutricional de la persona¹³.

Cáceres A, et al., en Cuba el 2016, realizó la investigación titulada, Estilos de vida e infección por cólera en la provincia de Santiago de Cuba, la población estuvo constituida por 9 municipios conformado por 2000 familias, investigación de tipo descriptivo, transversal, el instrumento fue recolección de datos, un cuestionario con 29 preguntas (7 de percepción de riesgos y 22 de estilos de vida). Sus resultados en el rubro de la evaluación del conocimiento sobre estilos de vida son adecuados, los resultados mencionaron con alto nivel de conocimiento acerca de lo esencial para contribuir la salud y se destacó el poco conocimiento de los individuos en nivel escola, se destacó el poco conocimiento en aquellos individuos con bajo nivel de escolaridad¹⁴.

Ugalde K, en Esmeralda-Ecuador en el 2016 realiza una investigación, titulado Estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigue de la provincia Esmeraldas, El estudio fue de tipo transversal descriptivo. Empleó la técnica de recolección de datos como encuesta y guía de observación. Su población estuvo constituida por 37 adultos con algún tipo de enfermedad crónica. Obtuvo como resultado que 50% de la muestra solo asisten

al médico cuando se encuentran enfermos, dentro de la alimentación consumen casi siempre carbohidratos, además el 64% no realizan ejercicios para mejorar su salud¹⁵.

A su vez se desarrollan antecedentes nacionales que se detallan a continuación

Chahua F, en Lima Perú, 2018 en el estudio titulado, Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Cooperativa Huancaray, 2018, fue de enfoque Cuantitativo y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 80 adultos mayores que viven en la cooperativa Huancaray. Los resultados fueron que el 37,50% (30) lleva una vida saludable dentro de los regímenes estables de alimentación, nutrición y IMC y el otro 62,50% (50) llega una vida no saludable y poniendo en riesgo la salud¹⁶.

Ramos J. en Trujillo Perú, en el 2018, estudio titulado, Estilos de vida y estado nutricional en adultos centro de salud Alto Trujillo, 2017-2018, su estudio fue observacional y aplicado de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 285 pacientes, instrumento aplicado fue un test de estilos de vida saludable descrito por Nola Pender. Sus resultados obtenidos fueron que un alto porcentaje de su muestra encuestada tenían un mal estilo de vida en un 39.6% , regular de un 13%, bueno solo obtuvieron un 19.6% y en el rubro excelente un 27.8% . Dentro de su conclusión manifestó que tienen un inadecuado estilo de vida en los adultos, ya que el estado de nutrición es inaceptable por el porcentaje de sobrepeso en personas de esa etapa de vida, teniendo como referencia que las personas entre 51 hasta los 59 años de vida no poseen un estado de nutrición adecuada, infiriendo que mientras mejor es su estilo de vida, el estado en nutrición disminuye significativamente¹⁷.

Echabautis A., Gomez Y y Zorrilla A., en Lima – Perú el 2019 realizó un trabajo de investigación titulado, Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar santa rosa de san juan de Lurigancho, 2019,

estudio fue tipo descriptivo de nivel correlacional. Su población estuvo conformada por 230 adulto mayores. Obtuvo como conclusión que teniendo en cuenta los factores biológicos evaluados entre el género y el estilo de vida tienen una relación significativa y en cuanto al factor social también se ha encontrado una relación significativa entre tener servicios básicos y el estilo de vida saludable de las personas que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa¹⁸.

Marcelo M., Munayco M., en Lima 2017 realizó una, Estilos de vida de pacientes con tuberculosis pulmonar que acuden al servicio de Emergencia del Hospital Hipólito Unanue, 2017, su estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo. Su población fue 400 pacientes que asisten al servicio de Emergencia en el Hospital Nacional Hipólito Unanue entre los meses de agosto a septiembre de 2017. Emplearon un Cuestionario para medir el perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) creado por Nola Pender. Obtuvieron como resultados que los estilos de vida de los pacientes con tuberculosis han cambiado significativamente ya que se brindó una educación en su salud, manifestando los hábitos poco saludables de la muestra de estudio con el objetivo de tener un estilo de vida saludable¹⁹.

Rodríguez M., en Lima 2017 realizó la investigación titulado “Estilos de vida del paciente adulto con diabetes Mellitus Tipo II que acude al consultorio de endocrinología del Instituto Nacional Materno Perinatal- Lima 2017”. Su estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo de corte transversal. Su población fue conformada por 500 pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II. La técnica que empleó fue la encuesta, Ficha técnica del instrumento IMEVID. La conclusión fue que el estilo de vida del paciente adulto con diabetes mellitus tipo II es regular²⁰.

En referencia de la revisión y análisis de sustentos teóricos, se puede fundamentar las variables teniendo en cuenta la OMS menciona que el COVID 19 es una enfermedad a causa del COVID 19, lo cual indica que es considerada como enfermedad infecciosa a causa del virus SARS COV 2, Coronavirus, el cual ha sido investigado recientemente. Este virus fue inicialmente descubierto con diagnósticos en el país de China (Wuhan) durante el mes de diciembre del 2019. Este virus es actualmente considerado como pandemia y afecta a muchos países del mundo²¹.

Diversos investigadores como Flores, en México realizaron investigaciones donde buscan determinar algunas sencillas elecciones en la vida diaria que ayuden al organismo a estar preparado para resistir o combatir la enfermedad COVID 19, esto lo realizó al realizar un estudio con la muestra a 200 personas con factores de riesgo, en ellos obtuvo los resultados que dentro de todos los factores de riesgo para poder tener un pronóstico peor en caso de infección de las personas con el virus SARS- COV-2 se encuentran las siguientes: tabaquismo, personas adulto mayor, personas con enfermedades cardiovasculares, diabéticos, con hipertensión arterial, enfermedades pulmonares, cáncer y personas con sobrepeso (obesidad). En conclusión, menciona que hay medida que pueden llevar a una mejor preparación para afrontar el virus del COVID 19, el cuales son decisiones alimentarias, actividades físicas, manejo de estrés, tomar suplementos, sueño y descanso²².

Para ello se puede decir que según Nola Pender, los estilos de vida son un patrón multidimensional con formas para accionar de manera iniciada y de percepciones que sirven para mantener o expandir el bienestar y la autorrealización de la persona²³.

Teniendo en cuenta la OMS, menciona que el tipo adecuado del estilo de vida se basa teniendo en cuenta los diversos modelos de prácticas reconocidas y establecidas por el conjunto de las características personales, el tipo social y las condiciones ambientales y económicos-sociales. Cada comportamiento puede ser modificado constantemente según ciertas influencias externas. Estas formas de actuar pueden ser cambiadas teniendo en cuenta las diversas influencias sociales del entorno, para ello es necesario recalcar que no hay un tipo de vida optima, ya que los individuos deben practicarla y existen ciertos componentes que influyen e impide el óptimo estilo de vida, como los ingresos económicos, ambiente laboral y familiar, estrés, etc.¹.

El Ministerio de la Protección Social de Colombia manifiesta que la persona, tiene el estilo de vida frente diversos ámbitos de carácter conductual, el cual es medible, y no incluyen dentro de ellos los valores ni actitud, sin embargo, ellos pueden influir

dentro del estilo de vida. Un tema que se debe tener en cuenta son los hábitos temporalmente de continuidad de ir modificando y adecuando las mejoras en su estilo de vida. En caso de que un hábito fue abandonado ya no constituye un aspecto del estilo de vida, puesto que representa combinaciones conductuales que suceden consistentemente²³.

Ante ello se puede manifestar que el estilo de vida se dimensiona en rubros para su evaluación que a continuación se detallara:

Responsabilidad en salud: Este estilo de vida es adquirido como hábito desde la infancia y adolescencia al poder relacionar con las propias de enfermedades crónicas conjuntamente con diversos agentes que influyen la salud, dentro de estos aspectos esenciales se encuentra el propio de la persona, la sociedad y ambiente. A su vez ello debe cumplir estrictamente con medidas adecuadas para su propia salud, lo cual conlleva a poder informarse sobre formas de autocuidado y pedir ayuda a un profesional cuando este lo requiere, siempre en busca de su bienestar²³.

Ejercicio: Ello implica en la actividad física y el aumento de gasto energético que realiza la persona al desplazarse o realizar movimientos, dentro de esta dimensión incluye las actividades recreativas y la que realizan con esfuerzo físico ya sea supervisado o como parte de una rutina diaria. Estas actividades deben ser realizada durante el día en su quehacer diario, ya sean en actividades hogareñas o las puedes realizar siguiendo una secuencia en los tiempos libres²³.

Nutrición: Dentro de la nutrición se menciona sobre la selección, conocimiento y poder consumir los alimentos nutritivos esenciales a beneficio de nuestra salud y el bienestar del mismo, esto debe ser teniendo en cuenta el balanceo de dicha alimentación incorporando muchas veces una dieta, con calorías, dentro de ello también comprende la elección, conocimiento e ingerir alimentos con alto porcentaje de nutrientes para el desarrollo adecuado de la salud²³.

Auto actualización: Ello se encuentra situado al propio cuidado, preocupación de la persona investigando y averiguando por diversos medios, especialistas o agentes especializados sobre el mejor desarrollo de su estilo de vida. Para ello es

transcendente la tranquilidad interior y esta lleve a tener diversas posibilidades de mejora constante. Se recomienda la conexión, el cual está constituido por la sensación de armonía y plenitud y de esa manera poner al máximo el potencial humano en la búsqueda del propósito personal para cumplir tus metas en la vida²³.

Soporte interpersonal: Dentro de esta dimensión se emplea la comunicación asertiva entre los miembros de tu familia más directa, ya sea que viven juntos, cuidadores o persona con constante comunicación. Esta comunicación consiste en intercambiar las ideas, sentimientos, dolencias, etc. Los cuales podrán ser verbales o no verbales, siempre manteniendo el respeto y asertividad en ellos²³.

Manejo del estrés: Es en esta dimensión donde se utiliza los diversos recursos psicológicos, físicos, etc. que sirven para controlar el estrés producido por muchos agentes ya sea familiares o de otros recursos y de esa manera reducir su tensión²³.

Esto conlleva a que los estilos de vida en pacientes con Covid 19, se diferencien según sea su nivel de contagio o influencia de este en la salud de la persona, ya que según el Ministerio de Salud del Perú más del 40% de pacientes son asintomáticos.

El Ministerio de salud del Perú recomienda que las personas contagiadas del COVID 19, ya sea durante y después deben mantener la práctica de higiene respiratoria y de manos, lo cual conlleva al autocuidado, el cual a su vez se va de la mano con tener 1,5 metros de distancia entre las personas, dado que es posible que se contagie o infecte a la otra persona, por ende, se recomienda mantener un aislamiento social.

A su vez se solicita estar en constante actualización en la información brindada de este virus, ya que, por ser un virus nuevo, las investigaciones continúan en la búsqueda de una cura o medicamento específico para brindar a las personas infectadas. Ya que, según el informe presentado por la OMS, menciona que en muchos países han dejado de lado sus indicaciones constantes lo cual ha ocasionado un rebrote del virus, conllevando al aumento de contagio por día en cada uno de los países.

III.METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio se realizó teniendo en cuenta una metodología **básica**, teniendo en cuenta CONCYTEC (2018), menciona que la metodología es desarrollada como base de conocimientos de comprensión a través del análisis de fenómenos observacionales²⁴. El enfoque fue **Cuantitativo**, Hernández, Fernández y Baptista define este enfoque por ser de carácter numérico, lo que indica que dentro de su investigación se rige por ciertos aspectos de numeración y lo evalúa a través de la estadística de la población de estudio, su tipo de estudio es **descriptiva**, ya que se debe recopilar información constante para conocer la variable, teniendo en cuenta la muestra a evaluar²⁵.

La investigación se desarrolló bajo el enfoque **no experimental**, ya que Hernández, Fernández y Baptista menciona que este no manipula la variable de estudio. Así mismo es de **corte transversal**, ya que teniendo en cuenta el mismo autor menciona que la investigación se desarrolló en un solo momento y este se describe en un momento dado, tomando muchas evidencias del tiempo real de la investigación²⁵.

3.2. Variable y operacionalización

El estudio tiene la variable de Estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19,

Definición conceptual: Estilos de vida: es un patrón multidimensional con formas de accionar de manera iniciada y de percepciones que sirven para mantener o expandir el bienestar y la autorrealización de la persona. Nola Pender (2011)

Definición operacional: Los estilos de vida influyen varios indicadores que puede alterar o estabilizar su salud de la persona, ya sea, salud mental como física. Para

ello es influenciado por nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte emocional y autoactualización.

Indicadores: Estos ayudará a medir las características de las dimensiones de la variable de estudio, lo cual está determinado por los aspectos de tiempo, frecuencia y autocuidado.

Escala de medición: La escala presentada fue a través de intervalos, cuantitativos considerados en la operacionalización de la variable, teniendo como referencias los rangos para certificar los valores de la variable.

3.3. Población y muestreo

Población: El estudio de investigación se desarrolló con una población de 120 personas adultas, seleccionadas teniendo en cuenta la información por familiares, amistades o personas alrededor de la vivienda del investigador que han dado positivo a la prueba Covid 19 en el distrito de Independencia y la cantidad de población es según la conveniencia del investigador. Según lo que menciona Hernández et al., define a la población como el conjunto de personas, materia o elementos las cuales podrán tener un límite o no, pero deben tener las mismas características para su análisis de estudio²⁵.

Muestreo: El estudio de investigación tuvo un tipo de muestreo no probabilístico simple, ya que según Hernández et al. Este tipo de población estará integrada por individuos pertenecientes a la población, las cuales tienen la probabilidad de participar en el análisis y este a su vez se elegirá de manera por conveniencia²⁵.

Criterios de inclusión

- Ser se generó femenino o masculino.
- Tener edad entre los 18 a 50 años.
- Haber dado positivo a la prueba Covid 19, en prueba rápida o prueba molecular (observar resultado de su prueba)
- Vivir actualmente dentro del distrito de Independencia en Lima.

Criterios de exclusión

- Todas las personas adultas que no cumplan con los criterios antes mencionados²¹.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la investigación se aplicó como instrumento la recolección de datos realizado por medio de un cuestionario llamado Perfil del estilo de Vida de Nola Pender, el instrumento original está conformado por 48 ítems o preguntas, de ello se seleccionó 30 por interés de la investigación y según las características de la misma, realizando una adecuación teniendo en cuenta la medición del trabajo de investigación, es decir adecuándolo a las recomendaciones de los especialistas para las personas con esta enfermedad.

El instrumento adecuado consistió 30 preguntas, que se aplicó a las personas seleccionadas que evidencien haber padecido el Covid 19. Según Hernández et. Al, define que un cuestionario es la unión de un conjunto de preguntas o ítems que ayudaron a evaluar la variable de estudio²⁵.

Se realizó los siguientes procedimientos para la aplicación del instrumento:

- Se les solicitó a los miembros que cumplen con las características de inclusión sus resultados de prueba COVID 19, para certificar su diagnóstico, siempre reservando sus datos por derecho de reserva de identidad.
- Se pidió firmar el consentimiento informado, como autorización para la aplicación de un instrumento de investigación, presentando y explicando el objetivo de estudio.
- Se le brindó la encuesta y motivó a realizarlo brindando información exacta y verdadera.
- Se agradeció por el tiempo dedicado al responder la encuesta.

Validación

Teniendo en cuenta lo mencionado por Hernández, define que la validez y confiabilidad es un procedimiento que evaluó el instrumento de la investigación y que será apto o de alto grado para su aplicación. Para ello, se empleó gráficos o tablas de representación. Ante esta definición se pudo certificar que la investigación fue validada por tres jueces de expertos del área de salud y además del área de Covid 19, los profesionales trabajan en centros de salud de Lima²⁵. (Observar anexos), además se aplicó la prueba binomial cuyo valor obtenido fue de 0.01953, lo cual es menor que 0,05 ($p < 0,05$), lo que determina su claridad, precisión y pertinencia adecuada para su aplicación.

Confiabilidad

La investigación logró emplear del alfa de cronbach, lo cual permitido que se cuantifique la confiabilidad del instrumento empleado para el análisis de la variable fue el cuestionario. El estadístico de alfa de cronbach demuestra que los ítems, los cuales están en escala de Likert, tienen relación y coherencia, ya que tiene un valor de 0,927 de alfa de Cronbach, lo que demuestra que al superar los 0,7, el instrumento elaborado es confiable para su próxima aplicación. Teniendo en cuenta lo mencionado por Oviedo Campos y Arias en el 2015 en el libro de Gonzales y Pazmiño menciona que, al tener este resultado, el instrumento es aceptable para su aplicación y evaluar la variable de estudio²⁶.

Tabla n.º 1 : *Confiabilidad de la variable de estilos de vida de pacientes que hayan tenido Covid 19*

Estadística de confiabilidad		
Alfa	de	n. de elementos
cronbach		

0,927	30
--------------	----

Fuente: Programa SPSS

3.5. Procedimiento

Previo a la aplicación del instrumento se solicitó autorización de las personas adultas que viven en el distrito de Independencia, se indagó sobre su diagnóstico con COVID 19. La aplicación del instrumento fue aplicada en un promedio de 20 minutos por personas, donde se explicó y solicitó la firma del consentimiento informado para luego brindarle la encuesta y poder recoger la información necesaria para el presente estudio.

3.6. Método de análisis de datos

El presente estudio fue evaluado bajo la base de análisis de datos y resultados se extraerán a través del programa estadístico SPSS versión 22, para poder dar a conocer los resultados del trabajo de investigación obtenidos en la aplicación del instrumento, es decir la encuesta, ante ello, se desarrolló a través tablas donde demostraron los resultados extraídos, para de esa manera poder realizar la discusión con el fin de elaborar las conclusiones del mismo²⁰.

3.7. Aspectos éticos

Se ha respetado su originalidad y ha mencionado los créditos correspondientes a las investigaciones de otros autores y se mencionó las definiciones y teorías de los mismos, citándolos en las referencias bibliográficas, teniendo en cuenta el estilo Vancouver.

Principios de autonomía

La investigación buscó respetar la autonomía, tiempo, momento y lugar ameno de la persona adulta, con la finalidad de no causar incomodidades y pueda de esa manera aceptar ser parte de la investigación de forma voluntaria, siempre respetando su decisión.

Principio de beneficencia

Las personas adultas que firmen el consentimiento informado y brinden la autorización correspondiente para ser parte del estudio, podrán solicitar al investigador los resultados de la encuesta realizada, con el fin de buscar medios de autocuidado en los estilos de vida con respecto a su salud y el de sus pares.

Principio de no maleficencia

Los resultados extraídos tras la aplicación de los instrumentos serán únicamente empleados dentro de la investigación, sin fin de brindar sanciones, retiros laborales, recriminaciones, etc. Estos resultados serán empleados con fines de análisis del estudio.

Principio de justicia

Los miembros que son parte del muestro de la investigación serán seleccionados bajo los criterios de inclusión y exclusión con el objetivo de seleccionar a las personas que contribuyan a brindar resultados coherentes y relevantes para la investigación.

IV. RESULTADOS

El estudio pudo extraer los siguientes resultados que dan respuesta a los objetivos planteados en la investigación, dichos datos fueron extraídos posterior a la aplicación del instrumento de recolección de datos:

Tabla N.° 2: *Los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021*

ESTILO DE VIDA	Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	120	100%

Fuente: Data de resultado SPSS

Según los resultados extraídos de la aplicación del instrumento, se determinó que el 100% de las personas adultas que participaron en el estudio tuvieron un estilo de vida saludable.

Tabla n.° 3: *Los estilos de vida en nutrición y ejercicio en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021*

RANGO NUTRICIÓN	Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	89	74.2%
NO SALUDABLE	31	25.8%
Total	120	100 %

Fuente: Data de resultado SPSS

RANGO EJERCICIO	Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	120	100%

Fuente: Data de resultado SPSS

Según los resultados extraídos de la muestra aplicada se pudo determinar que en las dimensiones de nutrición y ejercicio tuvieron un estilo saludable, ya que la dimensión Nutrición un 74.2% tienen un nivel saludable y en la dimensión ejercicio un 100% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla n.º 4: *Estilos de vida en responsabilidad en salud en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021*

RANGO RESPONSABILIDAD	Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	120	100.0

Fuente: Data de resultado SPSS

Según los resultados extraídos de la muestra aplicada se pudo determinar que en la dimensión de responsabilidad en salud obtuvo un estilo saludable, ya que 100% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla N.º 5: *Estilos de vida en manejo de estrés en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021.*

RANGO MANEJO	Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	120	100.0

Fuente: Data de resultado SPSS

Según los resultados extraídos de la muestra aplicada se pudo determinar que en las dimensiones de manejo de estrés se obtuvo el 100% un estilo saludable.

Tabla N.º 6: *Estilos de vida en soporte interpersonal y auto actualización en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021.*

		Frecuencia	Porcentaje
Rango soporte	SALUDABLE	120	100.0
Rango Autoconocimiento	SALUDABLE	120	100.0

Fuente: Data de resultado SPSS

Según los resultados extraídos de la muestra aplicada se pudo determinar que en las dimensiones de soporte interpersonal y autoactualización obtuvieron un estilo saludable, ya que 100% formó un estilo de vida saludable.

V. DISCUSIÓN

Los estilos de vida son esenciales para el desarrollo de una persona, influenciada por el cumplimiento de diversos agentes, como nutrición, ejercicios, autocuidados, autoconocimientos, etc., los que contribuyen a la adquisición de un estilo de vida saludable y para poder identificar medios para afrontar diversas enfermedades como al contagio del COVID 19. Los estilos de vida presentados en la tabla N.º 2 se obtuvo que el 100% de pacientes adultos, que fueron parte del estudio, tienen un estilo de vida saludable actualmente, posterior al afrontamiento del COVID 19, ante ello, se toma como referencia con la investigación de Ugalde K, quien mencionó en sus resultados que el 50% de pacientes con enfermedades crónicas solo tienen una vida saludable, ya que asisten al médico cuando se encuentran enfermos, lo que se infiere que, al comparar el afrontamiento de los adultos de una enfermedad crónica con el afrontamiento de un adulto a una enfermedad con resultados mortales hace tomar conciencia para modificar y adecuar un estilo de vida saludable y de esa manera no deteriore su salud o esto no le cause la muerte, muy al contrario cuando conocemos que la enfermedad no tiene consecuencias morales, no toman la responsabilidad adecuada para contribuir con un cambio en su vida.

Al identificar los estilos de vida en nutrición y ejercicio en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19, se determinó que un 74.2% tiene un estilo de vida saludable en nutrición y un 100% saludable en la dimensión ejercicio, lo que comprueba que hay contrariedad con la investigación de Chahua F, ya que su investigación desarrollada en Lima Perú, dentro de los resultados menciona que un 62.5% lleva un estilo de vida no saludable en el régimen alimenticio y nutrición poniendo en riesgo su salud, estos resultados obtenidos certificaron que las medidas de autocuidado de los pacientes sin enfermedad diagnosticada en comparación con pacientes que contrajeron Covid 19, han cambiado significativamente de manera positiva, ya que al observar los pacientes, porcentajes estadísticos de muertes proporcionado por el MINSA han provocado reflexión y

mejora constante en su estilo de vida en nutrición y ejercicio optando tener secuencias de movimiento corporal y régimen de alimentación incorporando en sus alimentos los nutrientes necesario para su mejora constante en su vida.

De igual manera en la dimensión de responsabilidad en salud se obtuvo que el 100% de los adultos que participaron de la investigación, tiene un estilo de vida saludable ya que según lo mencionado por Nola Pender esta dimensión debe cumplir estrictamente medidas que ayuden a mantener formas de autocuidado y pueda a su vez solicitar ayuda a profesionales en la salud con el fin de mantener su bienestar, por el contrario, mencionan Gotthels S., Alfaro S. y Tepestti C., en su investigación desarrollada en Salta dentro de sus resultados que, las personas adultas en el promedio de 18 a 50 años tienen un inadecuado estilo de vida manifestándolo en el peso que tienen, ya que sufren de sobrepeso y/o obesidad alcanzando el 33.8% y 14.8%, lo que determina que las personas en su general debe mejorar en el conocimiento de las conductas sanas con el fin de reducir fuentes de riesgos en las personas, ya que estas características influyen muchas veces en la adquisición de enfermedades con grados de mortalidad muy elevadas como lo es el COVID 19.

En referencia a la dimensión de manejo de estrés, se obtuvo que un 100% de encuestados tienen un estilo de vida saludable, lo que se demuestra que a raíz de sus descansos médicos han podido controlar de forma adecuada la tensión y problemas de su alrededor, esto según Nola Pender depende de muchos agentes, familiares, personales, sociales entre otros donde fomentan un desequilibrio emocional causante de contagios e inadecuado estilo de vida, estos resultados tienen contrariedad con la investigación realizada por Rodríguez M. en Lima, quien dentro de su investigación aplicado en pacientes con diabetes mellitus tipo II, dentro de sus resultados menciona que de los 500 pacientes encuestados cumplen un estilo de vida regular en el manejo del estrés, ya que influye en ello la escases económica que tienen en su hogar y todos los problemas que estos generen, como asumir responsabilidades de alimentación, casa, consumos, etc., esto a raíz de no tener una asesoría continua en el manejo del estrés frente a la asesoría de personal

de salud especializado, muy al contrario con los pacientes al ser diagnosticados por COVID Q9, tienen una asesoría, guía y ayuda continua del departamento de psicología o salud que ayuda a poder asumir estos tipos de dificultades de forma asertiva con el fin de no deteriorar su vida frente al afrontamiento de su enfermedad,

Teniendo en referencia las dimensiones de soporte interpersonal y auto actualización, se comprobó que el 100% de la muestra tiene un estilo de vida saludable, estos resultados tienen relación con lo mencionado por Marcelo M. y Munayco M. en su investigación realizado en Lima con pacientes con tuberculosis, ya que tuvo como resultados que de los 400 pacientes encuestados el 100% tienen una educación sanitaria adecuada, ya que al ser diagnosticados con tuberculosis reciben constantemente asesorías que ayuden afrontar esta enfermedad manifestándoles los hábitos inadecuados que llevan relacionándolo con las consecuencias que pueden tener frente a ellos, esto es esencial para los pacientes ya que ayudan a conocer, manejar y asumir grandes retos de cambio en su vida personal y familiar.

Teniendo en referencia la investigación se pudo certificar que a raíz de la alza en la estadística de muertes a causa del COVID 19 hizo reflejar en las personas adultas un elevado poder de concientización y puedan a su vez tomar decisiones a beneficio de salvaguardar su propia vida y el de sus pares , entre ellos está en optar estilos de vida saludable.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19 es saludable, ya que el 100% de las personas que formaron parte de la investigación salió con resultado favorable.

SEGUNDO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión nutrición, es saludable ya que arrojó un 74.2% de personas adultas que fueron parte de la investigación.

TERCERO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión ejercicio, es saludable ya que el 100% de personas adultas que fueron parte de la investigación arrojó dicho resultado.

CUARTO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión de responsabilidad en salud, es saludable ya que el 100% de personas adultas que fueron parte de la investigación arrojó dicho resultado.

QUINTO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión manejo del estrés, es saludable ya que el 100% de personas adultas que fueron parte de la investigación arrojó dicho resultado.

SEXTO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión soporte interpersonal, es saludable ya que el 100% de personas adultas que fueron parte de la investigación arrojó dicho resultado.

SÉTIMO: El estilo de vida de los pacientes adultos que contrajeron COVID 19, en la dimensión auto actualización, es saludable ya que el 100% de personas adultas que fueron parte de la investigación arrojó dicho resultado.

VII. RECOMENDACIONES

El investigador brinda las siguientes recomendaciones, posterior a la realización de la investigación:

PRIMERO: Todo centro de nivel de primer nivel debe tener un programa de seguimiento y monitoreo para los pacientes que hayan tenido COVID 19, en etapa de adultos, ya que son considerados vulnerables de contagio o alto riesgo.

SEGUNDO: considerar en los planes estratégicos tanto del MINSA, como de las Regiones la implementación de programas de capacitación, además que incentiven la participación del profesional de salud con las comunidades. Capacitar constantemente al personal de primera línea dentro de los establecimientos de salud, en relación a los estilos de vida que deben seguir los pacientes al salir del afrontamiento de la enfermedad del COVID 19.

TERCERO: El ministerio de salud debe realizar campañas entre los municipios con el fin de ayudar constantemente a las familias y pacientes a brindar soporte emocional y de esa manera poder enfrentar diversas enfermedades diagnosticados complementando un estilo de vida saludable.

CUARTO: Los diversos municipios deben organizar campañas de estilos de vida saludable, donde fomenten la práctica de ejercicios, a través de concursos de aeróbicos, bicicleteadas, etc., además brinde accesos a lugares de esparcimiento con materiales o instrumentos que complementen esta actividad a beneficio de la salud de las personas de su localidad.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud Glosario. Ginebra OMS. 2012. Disponible en : http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf.
2. Universidad Johns Hopkins. Baltimore, EE.UU., autoridades locales, Última actualización de cifras 13 de septiembre de 2020 9:22 GMT.
3. Organización mundial de la salud. Medidas de autocuidado frente al COVID 19. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
4. Plataforma digital única del estado peruano. Decreto supremo 026-2020. Publicado el 15 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/460471-026-2020>.
5. Diario el Comercio. Información de Minsa. Estadística del COVID en el Perú. Publicado el 4 de agosto de 2020. Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/coronavirus-peru-en-vivo-cifras-oficiales-del-minsa-noticias-casos-y-muertos-por-covid-19-en-el-dia-203-del-estado-de-emergencia-hoy-domingo-4-de-octubre-2020-ministerio-de-salud-pandemia-pilar-mazzetti-martin-vizcarra-noticia/>.
6. Plataforma digital única del estado peruano. Cifras de contagiados en el Perú. “Coronavirus (COVID- 19) en el Perú. Disponible en: <https://www.gob.pe/coronavirus>
7. Ministerio de salud. Llegó el primer lote de vacunas contra la COVID- 19 a nuestro país. 8 de febrero de 2021. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-54/nota1/index.html>.

8. Diario Gestión. Política. "COVID-19:¿En qué distritos de Lima aumentaron los contagios en la última semana?. Publicado el 24 de julio de 2020. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/politica/covid-19-en-que-districtos-de-lima-aumentaron-los-contagios-en-la-ultima-semana-ncgz-noticia/>.
9. Diario la República. Coronavirus en Perú en vivo: últimas noticias, casos y cifras de hoy jueves 30 de setiembre. 30 de setiembre de 2021. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/2021/09/30/coronavirus-en-peru-en-vivo-hoy-30-septiembre-2021-ultimas-noticias-casos-y-cifras-mdga/>
10. Diario andina. Essalud identifica avenidas con más casos de coronavirus en Lima y Callao. ¿Cuáles son? 14 de setiembre de 2020. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-essalud-identifica-avenidas-mas-casos-coronavirus-lima-y-callao-cuales-son-813698.aspx>
11. Municipalidad de Independencia. Mi barrio sin Covid 19. Disponible en: <https://www.muniindependencia.gob.pe/actividades/noticias/mi-barrio-sin-covid-19-1714>
12. Municipalidad de Independencia. Centros de salud en el distrito demuestran estadísticas de casos con COVID 19. Disponible en <https://www.muniindependencia.gob.pe/actividades/noticias/vacunatorio-per-japn-2015>
13. Gotthelf S, Alfaro S., Tempestti C, Estilos de vida y estado nutricional en adultos del departamento de Salta. 2016. 16 (4). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/292952760_Estilos_de_vida_y_estado_nutricional_en_adultos_de_la_provincia_de_Salta
14. Cáceres A, Pérez Y., Bayes E., Abad J., Iluminada M. Estilos de vida e infección por cólera en la provincia de Santiago de Cuba. 19 (12): 14-92. Cuba 2016, ISSN 1029- 3019. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015001200008

15. Ugalde K. Estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chingue de la Provincia Esmeraldas. Ecuador 2016. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/870>
16. Chahua F. Lima- Perú. Tesis Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Cooperativa Huancaray, 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18968>
17. Ramos J. Trujillo- Perú. Tesis Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de salud Alto Trujillo, 2017-2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Echabautis A., Gomez Y., Zorrilla A. Tesis Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/206>.
19. Marcelo M., Munayco M. Estilos de vida de pacientes con tuberculosis pulmonar que acuden al servicio de Emergencia del hospital Nacional Hipólito Unanue, 2017. Perú. 2017. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/780>
20. Rodríguez M. Estilos de vida del paciente adulto con diabetes Mellitus tipo II que acude al consultorio de endocrinología del Instituto nacional Materno Perinatal- Lima 2017. Lima 2017. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/247>
21. Zeleníková R, Kozáková R. República Checa, 2014. en su estudio titulado “Assessing the nutritional status of the elderly living at home”. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878764914001582>
22. Flores L. México, 2020. Pandemia COVID- 19 :¿Qué más puedo hacer?. ISSN Versión Online 2308-0531. DOI 10.25176/RFMH.v20i2.2941

23. Julcamoro B.. Estilos de vida según a teoría de Nola Pender en estudiantes de enfermería de la Universidad Federico Villarreal 2018. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
24. Concytec. Tipo de investigación. 2020. Disponible en: <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/buscador?searchword=tipo%20de%20investigaci%C3%B3n&searchphrase=all>
25. Hernández Fernández C, Baptista Metodología de la investigación 6ta Ed. México. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria editorial mexicana; 2014.
26. Cea A. La senda tortuosa de la “Calidad” de la encuesta. Pp. 75-103. España 2011. Disponible en: <https:///C:/Users/admin/Downloads/Dialnet-LaSendaTortuosaDeLaCalidadDeLaEncuesta-1380996.pdf>

VII. ANEXOS

ANEXO N.º 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Estilos de vida	Estilos de vida es un patrón multidimensional con formas de accionar de manera iniciada y de percepciones que sirven para mantener o expandir el bienestar y la autorrealización de la persona. Nola Pender (2011)	Los estilos de vida influyen varios indicadores que puede alterar o estabilizar su salud de la persona, en la salud mental como física. Por lo que los estilos de vida son influenciados por la nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte emocional y autoactualización. Los valores del instrumento de Nola Pender son: SALUDABLE (90-120) NO SALUDABLE (30- 89)	- Nutrición (1,7, 16, 23)	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempos • Frecuencia • Autocuidado 	Escala ordinal
			- Ejercicio (4, 6, 12, 19, 25)	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempos • Frecuencia • Rutina 	
			- Responsabilidad en salud (2, 5, 8, 10, 18, 21, 28, 30)	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento • Asesorías 	
			- Manejo del estrés (17, 26, 27, 29)	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia • Rutinas 	
			- Soporte interpersonal (14, 15, 20)	<ul style="list-style-type: none"> • Estados de ánimo 	
			- Autoactualización (3, 9, 11, 13, 22, 24)	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidados • Hábitos 	

ANEXO N.º 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo..... Identificado con DNI:Fui informada(o) de las condiciones en las cuales acepto participar de la investigación realizada por el alumno de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Esta investigación tiene como objetivo Determinar los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2021. Es realizada por el alumno Panduro Dávila Elvis, alumno de la escuela profesional de Enfermería de la universidad César Vallejo. Con dicha finalidad le pido que colaboraré respondiendo el cuestionario brindado para lo cual le tomará de 10 a 15 minutos. Su participación será de manera voluntaria.

Le solicito que lea cada una de las preguntas del cuestionario para su adecuada respuesta. A demás se le agradecerá si proporciona una respuesta SINCERA y HONESTA. Cabe recalcar que el cuestionario es anónimo por lo tanto no es necesario colocar en ningún lugar de la hoja su nombre. Asimismo, La información recopilada a través de este cuestionario será manejada únicamente por el investigador con el único fin de estudio.

Si tiene dudas con alguna información, por favor consulte con la que le hizo llegar el presente cuestionario. Ante cualquier duda o consulta llamar al: 941494090, o escribir a: elvispandurodavila@gmail.com .

Firmo la autorización en señal de conformidad:

FIRMA

NOMBRE Y APELLIDO: _____

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO N.º 3: Instrumento

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo:

Masculino	Femenino
-----------	----------

2020

Año cursado:

Fecha: _____

Estimados, mi nombre es Panduro Dávila Elvis de la Escuela de Enfermería de la universidad César Vallejo, la presente investigación tiene como objetivo Determinar los estilos de vida en pacientes adultos que contrajeron el COVID 19 en el distrito de Independencia 2020. Este estudio pretende conocer sus respuestas ya que es muy valiosa por lo que le solicitamos contestar con sinceridad. La información será anónima y confidencial.

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) 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

1	Ingieres algún alimento después de levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Tomas sol, al menos 3 veces por semana, para mejorar la absorción de la vitamina D.	1	2	3	4
6	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana, como correr, montar bicicleta, etc.	1	2	3	4
7	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
8	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
9	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
10	Buscas la opinión de otro médico con respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
11	Cumples tus 8 horas de sueño.	1	2	3	4
12	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
13	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
14	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

15	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
16	Incluyes en tu dieta diaria, el consumo de carnes, verduras, granos y legumbres	1	2	3	4
17	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
18	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
19	Controlas tu pulso antes, durante y después de realizar actividades físicas.	1	2	3	4
20	Pasas momentos agradables con los miembros de tu hogar	1	2	3	4
21	Haces medir tu presión arterial y registras tu resultado	1	2	3	4
22	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
23	Durante el día consumes de 2 a más litros de agua	1	2	3	4
24	Realizas ejercicios de inspiración y expiración profunda para mejorar la oxigenación de tu organismo	1	2	3	4
25	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
26	Realizas tu control de peso y talla después del diagnóstico	1	2	3	4
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
28	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
29	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
30	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4

El investigador se encuentra complacido en las respuestas brindadas, las cuales contribuirán en el desarrollo de la presente investigación.

ANEXO N.º 5: Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTILO DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS QUE HAN TENIDO COVID 19

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Nola Pender

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	(1) CLARIDAD		(2) PERTINENCIA		(3) RELEVANCIA		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
NUTRICIÓN								
F1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	x		x		x		Tomas algo al levantarte
F2	Comes tres comidas al día	x		x		x		
F3	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	x		x		x		
F4	Consumes igual o más de 2 litros de agua al día	x		x		x		
EJERCICIO								
F5	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	x		x		x		Realiza actividad física moderada como caminar, anaeróbicos; 3 veces por semana
F6	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	x		x		x		Realiza actividad física vigorosa como correr montar bicicleta por 20 a 30 'por lo menos 3 veces por semana
F7	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	x		x		x		
F8	Controlas tu pulso durante la realización de actividades físicas	x		x		x		
F9	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	x		x		x		Ya estaría incluida en la anterior
F10	Realizas ejercicios para mejorar oxigenación de tu organismo	x		x		x		Realizas ejercicios de inspiración y expiración profunda
RESPONSABILIDAD EN SALUD								
F11	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	x		x		x		
F12	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	x		x		x		
F13	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	x		x		x		Buscas la opinión de otro Médico con respecto al cuidado de tu salud
F14	Discutes con profesionales	x		x		x		

	calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud							
F15	Tus horas de sueño son mayores a 8 horas.	X		X		X		
F16	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	X		X		X		
F17	Controlas tu índice de masa corporal después de tu diagnóstico	X		X		X		Controlas tu peso y sabes cual es tu índice de masa corporal
F18	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	x		x		x		
F19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	x		x		x		
MANEJO DEL ESTRÉS								
F20	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	x		x		x		
F21	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	x		x		X		
F22	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	x		x		x		
SOPORTE INTERPERSONAL								
F23	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	x		x		X		
F24	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	x		x		x		
F25	Pasas tiempo con amigos cercanos	x		x		x		Esta pregunta no va por la pandemia no se puede reunirse con amigos
AUTO ACTUALIZACIÓN								
F26	Te quieres a ti misma (o)	x		x		X		
F27	Tomás sol, al menos 3 veces por semana, para mejorar la absorción de la vitamina D.	x		x		x		
F28	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	x		x		X		
F29	Eres consciente de lo que te importa en la vida	x		x		x		
F30	Ves cada día como interesante y desafiante	x		x		x		

I.- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable ()
- Aplicable después de corregir (x)
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Condor Dorregaray Teodolinda
- DNI: 06924009
- Especialidad del evaluador: Emergencia y Desatres
- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión

³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SELLO Y FIRMA

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
EL ESTILO DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS QUE AN TENIDO COVID 19**

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Nola Pender

N°	DIMENSIONES / ITEMS	(1) CLARIDAD		(2) PERTINENCIA		(3) RELEVANCIA		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
NUTRICIÓN								
F1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	X		X		X		Ingieres algún alimento después de levantarte por las mañanas
F2	Comes tres comidas al día	x		X		X		¿Cuántas veces se debe comer durante el día?
F3	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X		X		X		
F4	Consumes igual o más de 2 litros de agua al día	X		X		X		Durante el día consumes de 2 a mas litros de agua
EJERCICIO								
F5	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	x		x		x		
F6	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	x		x		x		
F7	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	x		x		x		Antes, durante y después de realizar actividad física controlas tu pulso.
F8	Controlas tu pulso durante la realización de actividades físicas	x		x		x		
F9	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	x		x		x		Realizas alguna de estas actividades físicas de recreo como caminar , nadar , jugar futbol, correr ,ciclismo.
F10	Realizas ejercicios para mejorar oxigenación de tu organismo	x		x		x		
RESPONSABILIDAD EN SALUD								
F11	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	x		x		x		
F12	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	x		x		x		

F13	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		x		x		
F14	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	x		x		x		
F15	Tus horas de sueño son mayores a 8 horas.	x		x		x		Cumples tus 8 horas de sueño
F16	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	x		x		x		Controlas tu presión arterial y registras tus resultados.
F17	Controlas tu índice de masa corporal después de tu diagnóstico	x		x		x		Realizas tu control de peso y talla después del diagnóstico
F18	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	x		x		x		
F19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	x		x		x		
MANEJO DEL ESTRÉS								
F20	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	x		x		x		
F21	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	x		x		x		
F22	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	x		x		x		
SOPORTE INTERPERSONAL								
F23	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	x		x		x		
F24	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	x		x		x		
F25	Pasas tiempo con amigos cercanos	x		x		x		
AUTO ACTUALIZACIÓN								
F26	Te quieres a ti misma (o)	x		x		x		
F27	Tomas sol, al menos 3 veces por semana, para mejorar la absorción de la vitamina D.	x		x		x		Este ítems debe incluirse en responsabilidad en salud. NO EN AUTOREALIZACION
F28	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	X		X		X		
F29	Eres consciente de lo que te importa en la vida	X		X		X		
F30	Ves cada día como interesante y desafiante	X		X		X		

I.- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable ()
- Aplicable después de corregir (x)
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: MERLIN CONTRERAS ,DZHAMILIA GABY
- DNI: 72386068
- Especialidad del evaluador: LIC. ENF. ESPECIALISTA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión

³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



SELLO Y FIRMA

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
EL ESTILO DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS QUE AN TENIDO COVID 19**

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Nola Pender

N°	DIMENSIONES / ITEMS	(1) CLARIDAD		(2) PERTINENCIA		(3) RELEVANCIA		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
NUTRICIÓN								
F1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	x		x		x		
F2	Comes tres comidas al día	x		x		x		
F3	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	x		x		x		
F4	Consumes igual o más de 2 litros de agua al día	x		x		x		
EJERCICIO								
F5	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	x		x		x		
F6	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	x		x		x		
F7	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	x		x		x		
F8	Controlas tu pulso durante la realización de actividades físicas	x		x		x		
F9	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	x		x		x		
F10	Realizas ejercicios para mejorar oxigenación de tu organismo	x		x		x		
RESPONSABILIDAD EN SALUD								
F11	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	x		x		x		
F12	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	x		x		x		
F13	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	x		x		x		
F14	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	x		x		x		
F15	Tus horas de sueño son mayores a 8 horas.	x		x		x		

F16	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	x		x		x		
F17	Controlas tu índice de masa corporal después de tu diagnóstico	x		x		x		
F18	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	x		x		x		
F19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	x		x		x		
MANEJO DEL ESTRÉS								
F20	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	x		x		x		
F21	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	x		x		x		
F22	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	x		x		x		
SOPORTE INTERPERSONAL								
F23	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	x		x		x		
F24	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	x		x		x		
F25	Pasas tiempo con amigos cercanos	x		x		x		
AUTO ACTUALIZACIÓN								
F26	Te quieres a ti misma (o)	x		x		x		
F27	Tomas sol, al menos 3 veces por semana, para mejorar la absorción de la vitamina D.	x		x		x		
F28	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	x		x		x		
F29	Eres consciente de lo que te importa en la vida	x		x		x		
F30	Ves cada día como interesante y desafiante	x		x		x		

I.- OBSERVACIONES:

Considero importante conocer a través de algunas preguntas conocer la existencia de hábitos nocivos (consumo de alcohol, tabaco etc.) que influyan en la recuperación y calidad de vida del paciente.

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable (X)

- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Juan Carlos Gordillo Fernández
- DNI: 45508065
- Especialidad del evaluador: Emergencias y Desastres
- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión

³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0 = respuesta negativa
-------------------	----------------------------------	-------------------------------



SELLO Y FIRMA

ANEXO N.º 6: Data de extracción de información

ANEXO DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

Items	Juez 1			Juez 2			Juez 3			p valor
	Claridad	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Pertinencia	Relevancia	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953

24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001953

Ta = N° total de acuerdos
 Td = N total de desacuerdos
 b = Grado de concordancia entre jueces

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Reemplazamos por los valores
 obtenidos:

$$b = \frac{270}{270} \times 100$$

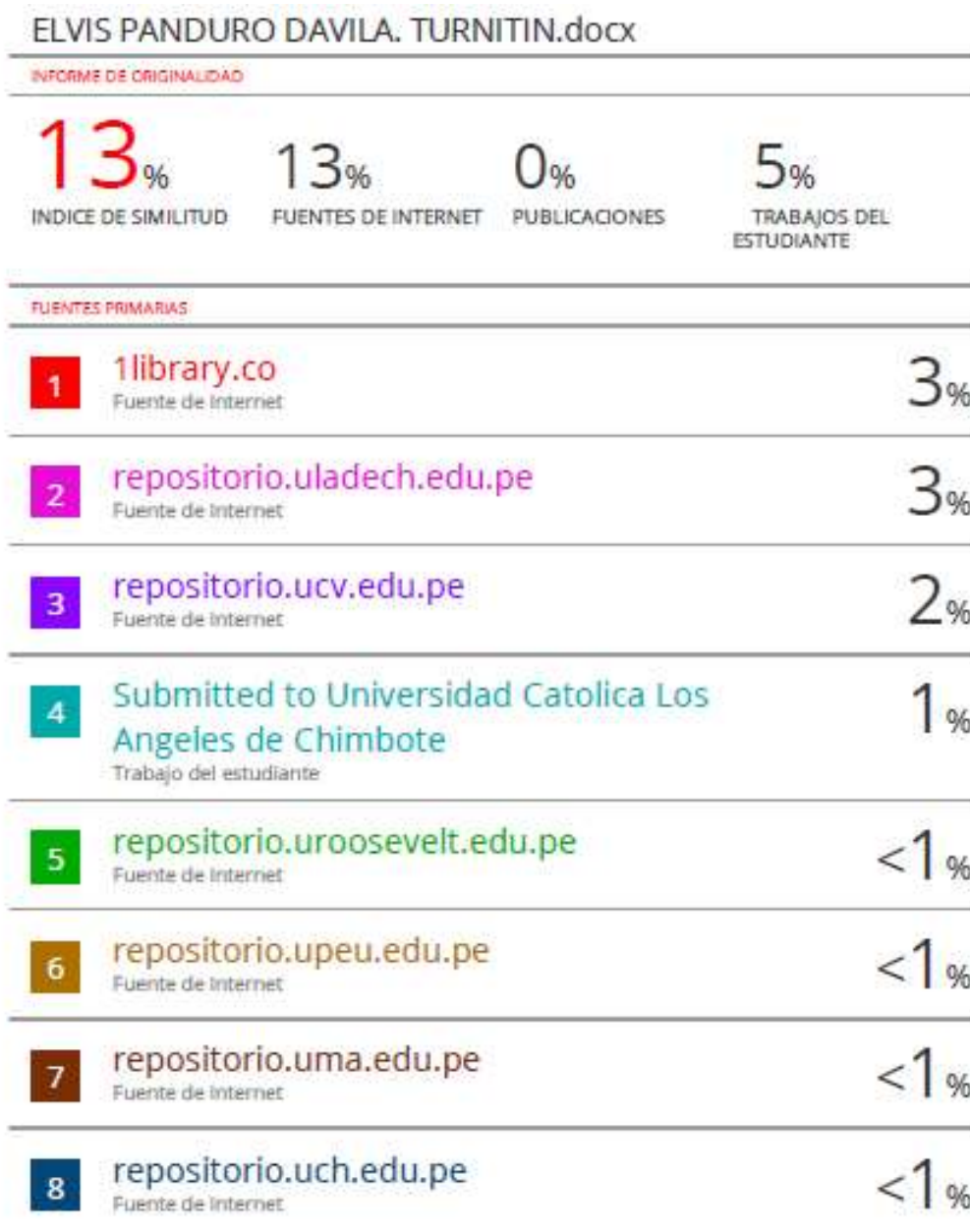
100.00

p < 0.05 = concordancia de jueces
p > 0.05 = no concordancia de jueces

P=	0.5
----	-----

Número de Jueces	3
Numero de existos x Juez	3
Total	9

Anexo n.º 7: Resultados turnitin



ANEXO N.º 8: Data de recolección de datos

F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	
	VALOR	EJERCICIO								VALOR	RESPONSABILIDAD EN SALUD										VALOR	MANEJO DEL ESTRÉS		
		F5	F6	F7	F8	F9	F10			F11	F12	F13	F14	F15	F16	F17	F18	F19			F20	F21	F22	
11	2	4	2	1	5	5	3	20	1	2	4	2	4	2	2	4	5	5	30	1	5	2	1	
17	1	5	4	4	4	4	4	25	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	31	1	4	4	3	
18	1	5	5	4	4	5	5	28	1	5	5	4	4	4	4	5	5	5	41	1	4	4	4	
20	1	5	5	5	5	5	5	30	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	
16	1	4	4	4	4	4	4	24	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	1	4	4	4	
18	1	5	5	4	4	5	5	28	1	5	5	4	4	4	4	5	5	5	41	1	4	4	4	
10	2	4	2	2	3	4	4	19	1	5	4	4	3	4	5	3	2	3	33	1	3	4	4	
20	1	5	5	5	5	5	5	30	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	
17	1	5	4	4	4	4	4	25	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	31	1	4	4	3	
16	1	4	4	4	4	4	4	24	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	1	4	4	4	
20	1	5	4	5	5	5	5	29	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	
18	1	5	5	4	4	5	5	28	1	5	5	4	4	4	4	5	5	5	41	1	4	4	4	
10	2	4	2	2	3	4	4	19	1	5	4	4	3	4	5	3	2	3	33	1	3	4	4	
20	1	5	5	5	5	5	5	30	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	
11	2	4	2	1	5	5	3	20	1	2	4	2	4	2	2	4	5	5	30	1	5	2	1	
16	1	4	4	4	4	4	4	24	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	1	4	4	4	
20	1	5	5	5	5	5	5	30	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
18	1	5	5	4	4	5	5	28	1	5	5	4	4	4	4	5	5	5	41	1	4	4	4	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	
17	1	5	4	4	4	4	4	25	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	31	1	4	4	3	
9	2	4	1	4	5	2	3	19	1	5	2	4	5	2	4	5	4	5	36	1	4	3	4	
20	1	5	5	5	5	5	5	30	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	1	5	5	5	
11	2	4	2	1	5	5	3	20	1	2	4	2	4	2	2	4	5	5	30	1	5	2	1	
10	2	4	2	2	3	4	4	19	1	5	4	4	3	4	5	3	2	3	33	1	3	4	4	
18	1	4	5	5	5	3	4	26	1	5	1	1	1	4	4	3	5	5	29	1	5	4	4	