

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA  
ANTENOR ORREGO. TRUJILLO – 2016**

**TESIS**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS:**

Bach. MERLY BERVELY GUTIÉRREZ GARCÍA

Bach. LUCILA NOHELÍ MIRANDA ROMERO

**ASESORA:**

Ms. LUCY ZENELIA BARRANTES CRUZ

**TRUJILLO – PERÚ**

**2016**

## DEDICATORIA

*A Dios:*

*Por regalarme la vida, brindarme la salud  
y permitirme llegar a este momento tan  
especial en mi vida profesional.*

*A mis padres, Rosmeri y Alexánder:*

*Seres maravillosos que me dieron la vida, quienes  
con esfuerzo me apoyaron a culminar mi carrera  
profesional y por saber formarme con buenos  
sentimientos, hábitos y valores.*

**Merly**

*A mis abuelos, mis padres y demás familiares que confiaron en mí en todo momento, que podría alcanzar mis metas trazadas.*

*A mi esposo **Luis**:*

*Por apoyarme en mi carrera, compartir buenos y malos momentos, ser mi apoyo en los momentos de flaqueza y por permitirme crecer y aprender a su lado.*

*A mi hijo **Piero**:*

*Por alegrar mi vida al venir a este mundo y ser el motivo principal para crecer cada día y poder cosechar nuevos frutos.*

**Nohelí**

## AGRADECIMIENTO

*A Dios:*

*Por habernos acompañado, guiado y bendecido a lo largo de nuestra carrera, siendo nuestra fortaleza en los momentos difíciles y por brindarnos una vida llena de retos y desafíos.*

*A nuestra asesora, Ms. Enf. Lucy Z. Barrantes Cruz:*

*Por su dedicación y acertada orientación en el desarrollo de la presente investigación; nuestra gratitud por su guía y apoyo incondicional.*

*A todas aquellas personas que con su apoyo y colaboración hicieron posible el desarrollo de nuestro trabajo de investigación.*

**Merly y Nohelí**

## TABLA DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	i
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iii
<b>TABLA DE CONTENIDOS</b> .....	iv
<b>LISTA DE TABLAS</b> .....	v
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b> .....	vi
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. MATERIAL Y MÉTODO</b> .....	25
<b>III. RESULTADOS</b> .....	32
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	38
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	44
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	45
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	46
<b>ANEXOS</b> .....	54

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA N°1:</b>	
ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016	..... <b>29</b>
 <b>TABLA N°2:</b>	
HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016	..... <b>31</b>
 <b>TABLA N°3:</b>	
ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016	..... <b>33</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO N°1:</b>	
ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016 .....	<b>30</b>
 <b>GRÁFICO N°2:</b>	
HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016 .....	<b>32</b>
 <b>GRÁFICO N°3:</b>	
ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016 .....	<b>34</b>

## RESUMEN

El presente estudio de tipo correlacional, tuvo como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. La muestra estuvo representada por 67 alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo, que cumplieron con los criterios de inclusión; a quienes se les aplicó un cuestionario que permitió identificar los estilos de vida y un inventario para identificar los hábitos de estudio. El primero presentó una confiabilidad de 0.73 y el segundo de 0.01. Los resultados obtenidos indican que el 62.7% de las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo tuvieron adecuados estilos de vida y el 37.3% inadecuados estilos de vida; en cuanto a los hábitos de estudio se obtuvo un 53.7% adecuados y un 46.3% inadecuados. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio. ( $X^2 = 18.25$   $p = 0.000019 < 0.05$ ).

**PALABRAS CLAVES:** Estilos de vida - hábitos de estudio- alumnas de enfermería.

## **ABSTRACT**

The present study of correlational type, was to determine the relationship between lifestyles and habits of study in nursing students of the Private University Antenor Orrego. Trujillo. The sample was represented by 67 nursing students of 3rd and 4th cycle, which met the inclusion criteria; who they were applied a questionnaire to identify the lifestyles and an inventory to identify study habits. The first presented a reliability of 0.73 and 0.01 second. The results indicate that 62.7% of nursing students of 3rd and 4th cycle had adequate lifestyles and 37.3% inadequate lifestyles; regarding study habits was obtained 53.7% and 46.3% are suitable inadequate. There is a significant relationship between the lifestyles and habits of study. ( $X^2 = 18.25$   $p = 0.000019 < 0.05$ ).

**KEYWORDS:** Lifestyles- habits of study- nursing students.

## I. INTRODUCCIÓN

La persona en las diferentes etapas de la vida, consolida comportamientos que son difíciles de modificar en la edad adulta; por ello la enseñanza del estilo de vida saludable ocupa un papel muy importante en los jóvenes, ya que a nivel físico se preocupan por cuidar su imagen corporal, desean tener una figura esbelta; de tal manera que reducen la cantidad y la calidad del consumo de alimentos nutritivos; los cuales van a repercutir en las dimensiones del ser humano. Por ello la sociedad espera que el joven, se convierta en un adulto capaz de sostener relaciones cercanas con otros y que adquiera habilidades para que evite comportamientos que no son positivos para su pleno desarrollo.<sup>(7)</sup>

A ello se agrega las diferentes manifestaciones culturales, el marketing, la publicidad, la globalización, el avance de la tecnología, la televisión, y en general todo lo que caracteriza a la vida moderna, lo que va a generar un gran impacto en la sociedad y la cultura, originando cambios en el estilo de vida de las personas, ya que estos se van estructurando con los aportes de los diferentes contextos sociales, como son la familia, el centro de estudio, los medios de comunicación y amigos a los cuales los jóvenes no son ajenos.<sup>(27)</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona de forma consciente y voluntaria; en los primeros años de vida es moldeado exclusivamente por los padres;

posteriormente recibe una serie de influencias en el ámbito escolar, ya sea de los profesores, el grupo de amigos que pueden reforzar conductas como el juego organizado y el uso del tabaco o alcohol. Cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios de determinado comportamiento y los practica de manera voluntaria influenciados por factores personales, sociales y culturales. <sup>(28)</sup>

Es así, que la preocupación por mejorar el estilo de vida toma mayor interés cuando se habla de profesionales de la ciencia de la salud, no sólo por el impacto sobre la propia salud, sino por el papel que las alumnas de Enfermería cumplen dentro de la sociedad; de manera especial cuando se reconoce la necesidad de practicar medidas más centradas en la promoción del estilo de vida saludable y prevención de enfermedades. Es importante considerar que el estilo de vida saludable facilita actitudes positivas ante la vida, los estudios y el trabajo; favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones en la vida futura. <sup>(43)</sup>

Situándonos en nuestra realidad, una etapa, que se considera puede llevar a que las personas tomen diferentes decisiones y entre estas la adquisición de buenos hábitos, es la etapa universitaria; teniendo en cuenta que una de las tareas relevantes de las universidades, es facilitar que el estudiante adquiera los conocimientos básicos de una profesión; y para el logro de dicha meta, es fundamental que cuente con un método de estudio, es decir, hábitos y técnicas que le faciliten su aprendizaje. <sup>(39)</sup>

Los hábitos de estudio adquieren un renovado interés, en gran medida por la extensión de la educación, por ejemplo cuando se elabora un trabajo escrito se trata: un resumen u organizador visual, la mayoría ignora de los procedimientos para realizarlos, no aplican la técnica de subrayar, no extrae la idea principal y las secundarias; al final terminan respondiendo que no entendieron lo leído; privilegian estudiar un día u horas antes de una evaluación, carecen de motivación hacia el estudio y hacen los trabajos como ellos pueden; muchas veces no tienen ni predisponen el ambiente adecuado para desarrollar sus tareas educativas. <sup>(42)</sup>

Además, se puede mencionar que durante la educación universitaria los alumnos se encuentran con un tipo diferente de aprendizaje el cual posee más contenido informativo y mayores niveles de exigencia académica, pero también al mismo tiempo se encuentra con menos control externo, ya sea porque algunos viven solos, etc. Así, comenzar la universidad exige a la mayoría de estudiantes mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración, entre otros. Esto llevará a determinar que los hábitos de estudio es un factor importante para el éxito académico. <sup>(40)(39)</sup>

En Latinoamérica es preocupante el incremento de hábitos sedentarios en la población universitaria, porque repercute en el estado emocional y físico de cada individuo. Es necesario destacar que el ingreso a la universidad supone un cambio importante en los jóvenes, convirtiéndolos en un grupo vulnerable. Por ejemplo

Lange, I., y Vio, F. en Chile, realizaron un estudio sobre estilos de vida en los estudiantes universitarios; encontrando que el 67.6% presenta estilos de vida poco saludables, 20.4% saludables y 12% no saludables; por su parte Grados J. y Col. en Colombia; realizaron un estudio para conocer los hábitos de estudio en alumnos de I ciclo de Odontología de la Universidad de Barranquilla, donde el 34,9% no distribuyen adecuadamente el tiempo para estudiar, el 24.4% no tienen un horario fijo para estudiar y el 22.1% utiliza algunas técnicas para estudiar respecto a sus hábitos de estudio.<sup>(18)(11)</sup>

En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), los jóvenes ascienden a 8 millones 377 mil, que representa el 27% del total de la población en el año 2015; de los cuales el 19.4% representan a la población universitaria; que durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos; debido a que la vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores que influyen en la toma de decisiones equivocadas; entre las que destacan los medios de comunicación, la publicidad y el internet; resultando interesante conocer el comportamiento de los jóvenes, quienes se adaptan fácilmente a los procesos de cambio social.<sup>(16)</sup>

En Chimbote Trujillo B, y Col., realizaron un estudio en la Universidad Privada Los Ángeles de Chimbote, para determinar los estilos de vida en jóvenes universitarios; donde el 31.6% presentó estilos de vida poco saludables, el 20% de los estudiantes tiene estilos de vida saludables y en la dimensión nutricional el 48.4%

presentó sobrepeso y obesidad. Por su parte Portocarrero A. (2013), Lima, realizaron una investigación para determinar los hábitos de estudio en los alumnos del I ciclo de Psicología de la Universidad Peruana Unión; donde el 34.9% presenta adecuados hábitos de estudio y el 46.5% presenta un nivel negativo respecto a sus hábitos de estudio. <sup>(37)(32)</sup>

Finalmente la región La Libertad, tiene un total de 515 mil 835 jóvenes entre los 18 y 29 años; el 5,7% se encuentran dentro de una universidad. Según Rivera Tejada, S.(2011), Trujillo, realizó una investigación para determinar el nivel de estilo de vida en estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo de Trujillo; donde el 61.6% tienen estilos de vida inadecuados y un 38.4% tienen adecuados estilos de vida; por su parte Delgado Tello (2010), realizó una investigación sobre hábitos de estudio en los estudiantes de la facultad de ingeniería industrial de la Universidad Nacional de Trujillo, obteniendo como resultados 31.9% presenta adecuados hábitos de estudio y un 69.% presentó inadecuados hábitos de estudio. <sup>(35)(8)(16)</sup>

La Organización Mundial de la Salud, considera a los jóvenes dentro de la edad de 18 hasta los 29 años, siendo esta la etapa posterior a la adolescencia; la que se caracteriza principalmente por que el ser humano toma las decisiones más fundamentales de su vida; alcanza en su totalidad el desarrollo biológico, sexual, psicológico y social; toma decisiones educativas y ocupacionales que determinan sus carreras adultas; es así que la universidad estará conformado en su mayoría por

jóvenes universitarios, los que se encuentran en la etapa de vida de mayor importancia para su salud, porque se van a desarrollar y consolidar estilo de vida saludables o perjudiciales.<sup>(24)</sup>

Es así que el ser humano va adquiriendo cambios durante todo su trayecto de vida, estos pueden ser intrínsecos, extrínsecos o hábitos adquiridos; entre los que encontramos al estilo de vida, el cual se refleja en el comportamiento de una persona tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales, lo que da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud. Así el estilo de vida que se practica va a determinar el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro, la forma en que el ser humano trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve; determina en gran medida el proceso salud-enfermedad. <sup>(10)(9)</sup>

El estilo de vida saludable, se alude a los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar óptimo; de esta forma podemos elaborar un listado de estilo de vida favorables, que al asumirlos ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida; algunos de estos factores son: la práctica de ejercicio físico, tener una alimentación adecuada, evitar el consumo de alcohol y drogas, pues estas sustancias son una fuente de problemas sociales, laborales y de salud, dando lugar a las adicciones y diferentes clases de enfermedades .etc. <sup>(5)(20)</sup>

El estilo de vida no saludable, son los comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas afectando su salud, así como el mejoramiento de su calidad de vida; siendo los que conllevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social; lo que genera complicaciones físicas y afecta a su integridad personal; entre estos tenemos el sedentarismo, malos hábitos alimentarios, la violencia intrafamiliar, estrés, el que conlleva a un aumento de la vulnerabilidad del individuo a padecer algún tipo de enfermedad.<sup>(5)(23)</sup>

Así mismo, para Henderson, V. el estilo de vida varía de una persona a otra pues dependen de la forma en que esta satisface sus necesidades fundamentales; considera como fundamental la “necesidad vital; es decir, todo aquello que es esencial al ser humano, para mantenerse vivo o asegurar su bienestar”. Dentro de su modelo de cuidado de Enfermería plantea que: “El individuo es un todo completo, que presenta catorce necesidades fundamentales y que debe verse así, teniendo en cuenta las distintas interacciones entre ellas”. Estas necesidades son: respirar, comer y beber, eliminar, moverse, mantener una buena postura, dormir y descansar, vestirse y desvestirse, mantener la temperatura corporal dentro de los límites normales, estar aseado y proteger los tegumentos, evitar peligros, comunicarse con sus semejantes actuar según creencias y valores.<sup>(25)(31)</sup>

La presente investigación se basa en el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Pender Nola, el cual valora los estilos de vida basado en el estilo de vida

promotor de la salud de los individuos; que resulta útil para las enfermeras, en la asistencia, tanto en el apoyo como en la educación al paciente. Las dimensiones consideradas para la investigación son las siguientes: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.  
(2)(43)

Dimensión nutricional, en el que se considera que una alimentación es saludable cuando los alimentos consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo; la dieta equilibrada se caracteriza por el consumo de frutas (2-3 veces), verduras (2-3 veces), lácteos (2-3 veces), proteínas (2-3 veces) y carbohidratos (3-5), bajos en grasas y colesterol, así como limitar el consumo de alcohol, sal, café y azúcar; manteniendo un peso adecuado a través de la actividad física y la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos.<sup>(43)(15)</sup>

Tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que se debe practicar para mantener buena salud. La dieta, junto con la actividad física, es el factor principal que afecta el peso corporal, es importante que este se adecue en relación a la altura, tener exceso de peso o ser obesa/o aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes de tipo II, hipertensión arterial, apnea obstructiva del sueño, problemas de respiración al dormir, osteoartritis, y algunos tipos de cáncer, etc.<sup>(25)(2)</sup>

Dimensión actividad y ejercicio, la actividad física es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, ya que el ejercicio contribuye a controlar la presión arterial, fortalece músculos y huesos, mejora la función respiratoria y la actividad intestinal; además previene y controla ciertas enfermedades, como: padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis.<sup>(19)(13)</sup>

Hay dos tipos de ejercicio físico: El ejercicio aeróbico es una actividad de intensidad moderada que se realiza durante un largo período (por ejemplo caminar, trotar lentamente, correr, danzas aeróbicos, montar en bicicleta, remar, nadar), estos ejercicios mejoran el ritmo cardíaco y queman calorías. El ejercicio anaeróbico es una actividad intensa durante un corto período de tiempo, incluye entrenamiento con pesas o entrenamiento de fuerza; la mezcla de actividades aeróbicas y anaeróbicas es bueno para conseguir que el cuerpo este en forma.<sup>(17)(26)</sup>

La actividad física, a través de los juegos, el deporte y otros ejercicios organizados, se considera un factor de protección; ofrece a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de adquirir confianza en sí mismos y de tener sentimientos de éxito, también se favorece las relaciones y la integración social por medio del deporte, así

mismo se orienta adecuadamente a través de la competencia, genera vínculos sociales. El individuo establece metas personales y los entrenadores de los jóvenes pueden fomentar la adopción de comportamientos saludables para prevenir el consumo de tabaco, alcohol, drogas y la solución de conflictos por medios violentos. (17)(15)

Dimensión manejo del estrés: El manejo y reducción de las tensiones, es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud. Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a toda demanda del exterior. Es así que se considera al estrés como la fuerza o el estímulo que actúa sobre el ser humano y que da lugar a una respuesta, la cual puede ser fisiológica o psicológica ante un estímulo ambiental; por lo tanto forma parte del estilo de vida moderno y se ha vuelto inevitable en las sociedades urbanas contemporáneas; para contrarrestar sus efectos negativos, las personas deben de aplicar algunas técnicas de relajación, ejercicio físico y modificación de las situaciones que causan estrés siendo así importantes para que permanezcan sanos. (34)(4)

Dimensión responsabilidad en salud: Esta dimensión es la clave del éxito para mantener un adecuado estilo de vida; implica reconocer que el sujeto, es el único que puede tomar decisiones y de él depende si fomenta o no su propia salud. A medida que la persona acepte que sus hábitos tienen efectos determinantes sobre su salud, evitará conductas de alto riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de bebidas

alcohólicas y fármacos, sobrealimentación, prácticas sexuales peligrosas y otras conductas no saludables. Los individuos también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan de manera positiva en la salud, ejercitarse con regularidad, adquirir información sobre enfermedades actuales, usar cinturones de seguridad en vehículos e ingerir una dieta equilibrada. <sup>(43)(26)</sup>

Dimensión espiritual: Está referido al desarrollo espiritual adecuado, en donde la moral y los valores se deben practicar debidamente y en el momento apropiado. La meditación diaria, es la forma de construir y reforzarla conciencia espiritual, experimentar las cualidades positivas naturales del alma y lograr liberarse del miedo. Para mejorar este proceso, es imprescindible que exista un complemento exterior fundamental como una dieta equilibrada y una rutina de ejercicios moderada que incorpora la relajación física y mental, siendo los elementos que conforman un estilo de vida espiritual saludable. <sup>(34)(43)</sup>

Dimensión relaciones interpersonal: El individuo está inmerso en la esfera social y por lo tanto, busca relacionarse con sus pares, las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo; por lo tanto dichas relaciones no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psico-educativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores han enfatizado, que existe un balance ante

los aspectos emocionales de la persona, pues las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo. <sup>(43)(20)</sup>

Es necesario remarcar que el estilo de vida repercute en el nivel cognitivo del ser humano; ya que muchos jóvenes se preocupan por tener una apariencia física ideal y dejan de lado la práctica de hábitos de estudio, los cuales son importantes para la obtención de nuevos conocimientos. El término hábito se deriva de la palabra latina *habere* que significa tener, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido anteriormente. Se considera de esta manera que es una condición adquirida, es decir aprendida que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o actuar de la misma forma general bajo las mismas normas o similares circunstancias.<sup>(6)</sup>

Entonces un hábito de estudio es el patrón conductual aprendido que se presenta en el quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar, cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de acto, pues mientras más se estudie y se haga de manera regular se podrá arraigar el hábito de estudiar. Asimismo, Quelopana explica que el hábito “es una costumbre para hacer algo como natural; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende, todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo.” <sup>(6)(33)</sup>

Según Vicuña citando a Hull afirma que un hábito: es un patrón conductual aprendido que se presenta ante situaciones específicas, generalmente de tipo

rutinario, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, las cuales se producen debido a la interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.<sup>(40)</sup>

Para lograr la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje; saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. Según Barras, el estudio viene hacer un proceso consciente y deliberado, por lo tanto requiere tiempo y esfuerzo; estudiar involucra conectarse con un contenido, es decir, adquirir conceptos, hechos, principios, relaciones, procedimientos, etc., esto va a depender del contexto en que se desarrolla el alumno y la incidencia o la efectividad de una estrategia o de un proceso difiere en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje, por ejemplo, no se estudia de la misma manera para un examen parcial o final que para una prueba escrita o para una presentación oral.<sup>(3)</sup>

Al estudiar se debe comprender, captar el significado de algo, entender lo que se estudia, lo que se lee y mirar atentamente lo que se quiere aprender. El arte de estudiar se refiere a que cada persona tiene una manera concreta para hacerlo, que

puede resultar más o menos eficaz. Sin embargo, conociendo el modo en que otros han abordado su estudio se puede entender que existen formas de mejorar el aprendizaje empleando menos esfuerzo y tiempo. Es obvio que el estudio tiene aplicación inmediata en la mejora del rendimiento académico y que tiene efectos a medio plazo puesto que el alumno podrá terminar el curso con éxito y le ayudará a ser un buen profesional.<sup>(3)(44)</sup>

En relación a esto en la actualidad se pone en vigencia el Aprendizaje significativo, concepto acuñado por David Paul Ausubel con la intención de superar tanto los límites de la enseñanza tradicional (memorística y acumulativa), como el exceso de actividad que se deriva de las corrientes a favor del aprendizaje por descubrimiento, el cual impedía en ocasiones la asimilación de nuevos contenidos. Por ello sólo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar de forma sustantiva y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva. El aprendizaje memorístico, por el contrario, sólo da lugar a asociaciones puras, arbitrarias con la estructura cognitiva del que aprende; a la vez no permite utilizar el conocimiento de forma novedosa o innovadora. Como el saber la adquisición de la memoria está al servicio de un propósito inmediato, suele olvidarse una vez que éste se cumple.<sup>(3)</sup>

Considerando los aportes de los autores anteriormente mencionados, se asume que los hábitos se adquieren por repetición y acumulación de actos, pues mientras más se estudie y se haga de manera regular en el mismo lugar y a la misma

hora se podrá arraigar e interiorizar. Siendo el estudio un proceso consciente, deliberado que requiere tiempo y esfuerzo; el cual involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto.

Por ello los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente; cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más, y por lo tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario usar las técnicas de hábitos de estudio, dentro de las cuales tenemos: El subrayado, que consiste en resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto, se lee las veces que sea necesario para comprenderlo bien; subrayar en cada párrafo las palabras que dan las ideas más importantes, normalmente son nombres o verbos; se deben de utilizar dos colores para subrayar y mejorar la comprensión de ideas.

El resumen es reducir un texto manteniendo lo esencial, para ello se debe de subrayar las ideas fundamentales del texto, se ordena lo subrayado y se empieza con la redacción; mientras se va estudiando se puede ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando se realiza esta técnica de estudio se utiliza las palabras del autor, se denominará "resumen" y cuando se hace con nuestras propias palabras, se llamará "síntesis".

Los esquemas y cuadros sinópticos, no es una técnica sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura. Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, para que su comprensión sea más sencilla y clara, con una primera observación se puede retener la información que contiene el texto estudiado.

Dentro de los factores que intervienen para desarrollar satisfactoriamente los hábitos de estudio se encuentran las condiciones personales, los cuales empiezan con la actitud positiva del estudiante, tener el tiempo necesario para estudiar; encontrarse bien física y mentalmente, esto ayudará al estudio, ya que muchas veces no están bajo control, pero se pueden mejorar con la actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada y una relajación oportuna. La mentalización de tener que estudiar, es parte importante en el estudio diario, y no consiste en estar delante de los libros 2 ó 3 horas todos los días, sino de analizar en qué cursos o temas se tiene más dificultad y cuáles son nuestras prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí elaborar un horario de trabajo diario.<sup>(6)</sup>

Por otro lado los factores ambientales que inciden directamente en la formación de hábitos de estudio son: el lugar apropiado para estudiar; es conveniente en un principio usar siempre el mismo lugar, habitación y escritorio de ser posible; conviene acostumbrarse a llegar a la asociación de ideas lugar-estudio; después de

haber adquirido el hábito de estudiar en un lugar fijo, se podrá hacer en cualquier otro lugar sin ningún problema.

Silencio exterior y sosiego interior: La mayoría de los casos, para lograr concentrarse al estudiar, ayuda el que haya silencio en el lugar elegido para lograr una mayor concentración. Pero este silencio exterior no es el único requisito; también se debe mantener el orden en el lugar de estudio; para ello el estudiante debe reunir en su escritorio todo lo necesario para estudiar: libros de texto, libros de consulta, diccionario, material para escribir, calculadora, etc., y evitar que exista dentro del lugar objetos que pueda distraer, como revistas, periódicos, etc.<sup>(39)</sup>

Iluminación adecuada la mejor luz para tener una visión clara es la luz natural, si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas horas de estudio, disminuye la visión clara y se dificulta la lectura. Asimismo adoptar una posición corporal adecuada facilitará el estudio; se debe estudiar en una silla cómoda ante el escritorio y nunca estudiar acostados ni sentados en una cama, porque sería fácil caer en la asociación de ideas, cama-pereza-sueño, que son antagónicas a la idea de estudio.<sup>(32)(39)</sup>

El horario de estudio: Lo adecuado es fijar un horario de estudio y seguirlo; éste se combinará con las horas apropiadas para el descanso, los deportes y las diversiones que son necesarias para la integración del estudiante. Las horas idóneas para el estudio son las primeras horas del día y para repasar son las últimas de la

noche; cuando no se tiene un horario fijo de estudio, se adquiere la práctica de repasar la noche anterior a un examen, siendo este el periodo menos indicado; porque se acumularía el material para aprender y el tiempo disponible es corto; por lo tanto los conocimientos se hacen confusos y los esfuerzos resultan deficientes; como consecuencia se presentará un examen malo. <sup>(6)</sup>

Plan de estudio: Al prepararlo se debe tener en cuenta los siguientes factores: separar el tiempo necesario para el sueño, la comida, el aseo personal, la diversión y el ejercicio; establecer las horas de clases y el tiempo que dedica ayudar en casa o realizar algún trabajo; de esta forma se distribuirá cuidadosamente los períodos de estudio.

Finalmente, para que los jóvenes concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente, requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual gracias a la práctica progresiva de una acción, de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente; de allí que los estudios permiten comprender las habilidades profesionales, que en su mayoría no llegan a convertirse en hábitos ya que requieren un elevado grado de creatividad, innovación, control y claridad. <sup>(6)</sup>

**Ibáñez Mauricio, (2012)**, realizó un estudio descriptivo, de tipo correlacional de corte transversal en la Universidad Católica de Uruguay, para determinar el estilo de vida en los estudiantes universitarios, donde el 38,5% de estudiantes pide un consejo sobre salud, un 43,5% de estudiantes practica ejercicios de manera rutinaria y cree que ir al gimnasio mejora los estilos de vida y un 78% sostiene que la familia es lo más importante, para mejorar su calidad de vida.<sup>(15)</sup>

**Martínez Alonso, (2011)**, Colombia, realizó un estudio para determinar los estilos de vida en estudiantes recién ingresados a la universidad privada de Barranquilla; donde el 13.5% presentó sobrepeso y 2.6% obesos y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para controlar el estrés: 43.3% escucha música; el 67.2% ha consumido alcohol; 35.2% ha fumado.<sup>(20)</sup>

**Gómez A, (2013)**, Guatemala, realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional, para determinar los hábitos de estudio en estudiantes del I ciclo de la facultad de contabilidad, donde el 54.2% de los estudiantes tienen hábitos de estudio adecuados, el 45.8% presente hábitos de estudio inadecuados; en lo que respecta a las áreas de evaluación: un 32.4% no distribuye su tiempo de manera adecuada para estudiar y un 56.8% de estudiantes no tiene un horario fijo para estudiar.<sup>(12)</sup>

**Salas J, (2012). Lima,** realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional, y de corte transversal, sobre hábitos de estudio en los alumnos del I y II ciclo de estomatología de la Universidad Cayetano Heredia, obteniendo como resultado, que el 66.9 % de la población tuvo hábitos inadecuados de estudio y, el 33.1 % de la población tuvo hábitos adecuados de estudio. En las diferentes áreas del inventario, los estudiantes tuvieron los siguientes porcentajes más resaltantes: 27.7 % tuvo hábitos adecuados en el área de técnicas para leer y tomar apuntes, 75.8 % refiere hábitos inadecuados y el 67.7 % de la población tuvo hábitos adecuados en el área de distribución del tiempo.<sup>(36)</sup>

**Martínez F, (2013). Ayacucho,** realizó un estudio descriptivo de corte transversal, sobre estilos de vida en estudiantes de enfermería, obteniendo como resultado que el 62% tienen estilo de vida inadecuado, 38% adecuado. En la dimensión biológica 71% tienen un estilo de vida inadecuado, 29% adecuado. En la dimensión social, 65% tienen un estilo de vida adecuado y 35% un estilo de vida inadecuado.<sup>(21)</sup>

**Vigo Quiñones J, (2011). Sihuas,** realizó un estudio descriptivo de corte transversal, denominada “hábitos de estudio en las estudiantes del III ciclo de Enfermería Técnica del IESTP” Agustín Haya de la Torre de Sihuas, obteniendo como resultado que el 30%, tienen inadecuados hábitos de estudio, el 43,3% presenta adecuados hábitos de estudio y el 26.7% piensan que no son tan necesarios los hábitos de estudio.<sup>(41)</sup>

**Gamarra M, (2010). Trujillo**, realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal; tuvo como propósito determinar el nivel de estilo de vida en estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo, donde los resultados señalan que el 54.4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles. <sup>(10)</sup>

**Castro C, (2011). Trujillo**, realizó un estudio descriptivo con diseño transversal, que tuvo como propósito evaluar los hábitos de estudio en los alumnos de IV ciclo de la carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Trujillo; donde el 54% no le es fácil concentrarse a pesar de los ruidos y el 67% utiliza la luz diurna para estudiar; un 52% de los estudiantes no duerme ocho horas diarias, el 69% consigue resultados satisfactorios cuando estudia, mientras que el 47% de los alumnos estudia solo. <sup>(7)</sup>

**Aliaga J, (2011). Trujillo**, realizó una investigación descriptiva de corte transversal; denominada Hábitos de Estudio en los Estudiantes del II y III Ciclo de Administración de la Universidad Católica de Trujillo; donde 40.8% de los estudiantes presentan adecuados hábitos de estudio, el 16.0% presenta inadecuados hábitos estudio y el 43.2% indica que sus técnicas y formas habituales de recoger información les favorece su aprendizaje. <sup>(1)</sup>

La motivación principal para realizar la presente investigación se basa, en el estilo de vida y su relación con los hábitos de estudio en las alumnas de Enfermería; teniendo en cuenta que son conocedoras teóricos sobre estos temas y que se van a relacionar con el ejercicio de su profesión. Además, se busca en las alumnas la reflexión sobre el estilo de vida que llevan, teniendo en cuenta la acelerada transformación y cambios que sufren los alumnos universitarios; es decir se ha pasado de una dieta rica en verduras, frutas, etc. a una dieta rica en grasa y azúcares, todo esto se debe a los cambios de las conductas alimentarias vigentes, que se experimenta al adquirir nuevas responsabilidades, a ello se le suma el sedentarismo, que suele vincularse con otros comportamientos perjudiciales para la salud; así mismo como el consumo de tabaco y alcohol, el estrés y alteración de las horas de sueño, las que son necesarias para mantener una concentración efectiva durante las horas de clase.

En este sentido, un estilo de vida saludable es importante para mejorar la calidad de vida de las personas; más aún cuando las alumnas (os) de ciencias de la Salud, cuentan dentro de los planes de estudio con un curso dedicado a la Educación para la Salud, es decir que no sólo se ocupe de la transmisión de conocimientos, sino que debe tener en cuenta el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar su salud.

Además, la presente investigación pretende identificar si las alumnas de Enfermería tienen buenos o malos hábitos de estudio; en este sentido la disposición

y necesidad de cada estudiante para usar las habilidades de estudio y formar hábitos efectivos va a depender del interés, su grado de compromiso, organización de su tiempo, para formar hábitos de estudio sistemáticos y coherentes con las exigencias académicas, ya que los hábitos de estudio son el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos y de allí la importancia de ponerlo en práctica en su formación académica. Por ello la presente investigación sobre la relación de estilos de vida y hábitos de estudio, permitirán establecer una nueva información que servirá como referente para posteriores estudios, por ser elementos prioritarios en la formación profesional de Enfermería.

Ante esta realidad problemática se planteó la siguiente interrogante de investigación. **¿Existe relación entre los estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería Universidad Privada Antenor OrregoTrujillo-2016?**

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar los estilos de vida en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego.

Identificar los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego.

### **HIPÓTESIS**

**H1** = Los estilos de vida se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego.

**H0** = Los estilos de vida no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego.

## **II. MATERIAL Y MÉTODO**

### **2.1.MATERIAL**

#### **2.1.1. POBLACIÓN DE ESTUDIO:**

El presente estudio se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego en el semestre académico 2016-10.

#### **2.1.2. UNIVERSO MUESTRAL:**

Estuvo conformada por 67 alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, matriculadas en los cursos de línea del semestre académico 2016-10.<sup>(38)</sup>

#### **2.1.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:**

##### **Criterios de inclusión:**

- Alumnas de enfermería matriculadas en los cursos de línea del semestre académico 2016-10.

##### **Criterios de exclusión:**

- Alumnas que no desean participar de la investigación.
- Alumnas que no se encuentren presentes durante la aplicación de los instrumentos del estudio.

#### **2.1.4. UNIDAD DE ANÁLISIS:**

Cada una de las alumnas de enfermería matriculadas en los cursos de línea del 3° y 4° ciclo de Enfermería del semestre académico 2016 – 10.

### **2.3.MÉTODO**

#### **2.3.1. TIPO DE ESTUDIO:**

Este estudio es no experimental, de tipo correlacional, que tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables. <sup>(14)</sup>

#### **2.3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:**

El presente trabajo de investigación es de corte transversal, porque la información será tomada en un momento determinado y se esquematiza de la siguiente forma. <sup>(14)</sup>

$$M = O_x \text{ ————— } O_y$$

Dónde:

M: Alumnas de enfermería.

Ox: Estilos de vida.

Oy: Hábitos de estudio

### 2.3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### **V1. Estilos de vida**

**Definición conceptual:** Conjunto de comportamientos de una persona, que da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos, convirtiéndose en promotores de salud o perjudiciales.<sup>(9)(2)</sup>

#### **Definición operacional**

Estilo de vida adecuado: 121-192 puntos

Estilo de vida inadecuado: 48-120 puntos

#### **V2 Hábitos de estudio**

**Definición conceptual:** Es el patrón conductual aprendido del quehacer académico, que implica cómo se organiza el estudiante en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar y obtener nuevos conocimientos.<sup>(6)</sup>

#### **Definición operacional**

Hábitos de estudio adecuados: 27-53 puntos

Hábitos de estudio inadecuados: 0-26 puntos

#### 2.3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

En la presente investigación se obtuvo la información a través de la aplicación de dos instrumentos, a las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego que cumplieron con los criterios de inclusión.

1. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996), instrumento que mide cuantitativamente el estilo de vida del individuo y está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces =2; casi siempre = 3; siempre = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere a un adecuado estilo de vida.<sup>(43)</sup> **Ver anexo N°1.**

En lo que respecta a la confiabilidad, este instrumento ha sido utilizado por Gamarra (2010), al investigar sobre; “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería” de la Universidad César Vallejo-Trujillo; donde la prueba indicó alta confiabilidad (0.73 a 0.87).<sup>(10)</sup>

2. Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005), está constituido por 53 ítems que son de tipo cerrado dicotómico, distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan: I. ¿Cómo

estudia Ud.?, constituido por 12 ítems, II. ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems, III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems, IV. ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 12 ítems, V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, el valor mínimo es de 0 y el máximo es de 53 puntos, la mayor puntuación refiere un hábito de estudio adecuado. <sup>(40)</sup> **Ver anexo N°2.**

Una vez que la alumna haya terminado de contestar se califica el inventario colocando 1 punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes y 0 a las respuestas que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al estudiante en la categoría correspondiente. **Ver anexo N°2.**

Lo que respecta a la confiabilidad, este instrumento ha sido utilizado por Ortega (2012), al investigar sobre: “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de estomatología” de la Universidad Cayetano Heredia- Lima; esta se obtuvo mediante el Coeficiente de Spearman Brown (R), obteniendo que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01. Mediante la ecuación de Kuder – Richardson se calcula la consistencia interna

para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítems se aproximan a la varianza máxima. <sup>(40)(29)</sup>

### **2.3.5 PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS**

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

Inicialmente se realizaron los trámites para obtener el permiso de la Escuela profesional de Enfermería, que incluyó la autorización de la docente, para el ingreso respectivo a las aulas del 3° y 4° ciclo; explicando los objetivos y propósito del estudio con el fin de obtener facilidades para la ejecución; dichos instrumentos fueron aplicados al finalizar el examen de unidad que fueron programados por las alumnas y su docente.

Así mismo se informó a las alumnas de enfermería, sobre el estudio a realizar y los objetivos del mismo; la aplicación de ambos instrumentos duró aproximadamente 25 minutos; al finalizar se le agradeció a las alumnas por su participación en el trabajo de investigación.

## **PROCEDIMIENTOS PARA GARANTIZAR ASPECTOS ÉTICOS EN LA INVESTIGACIÓN.**

Para garantizar los aspectos éticos de la población en estudio, a las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo se les explicó sobre el tipo y objetivos de la investigación, respetando su derecho de participar libremente sin cohesión, evitando incomodidad en la aplicación de los instrumentos. Asimismo se mantuvo el anonimato de los participantes y la confidencialidad de los datos.<sup>(30)</sup>

## **MÉTODO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos obtenidos de los instrumentos de recolección, fueron organizados en un primer momento manualmente, luego procesados de manera automatizada con el soporte del paquete estadístico IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 24.0; los resultados se ilustraron mediante tablas simples y doble entrada, de forma numérica y porcentual. Así como en la presentación de gráficos se aplicó la prueba estadística de independencia de criterios (CHI cuadrado). La significancia estadística fue considerada al 5% ( $p < 0.05$ ).

### III. RESULTADOS

**TABLA N° 1**

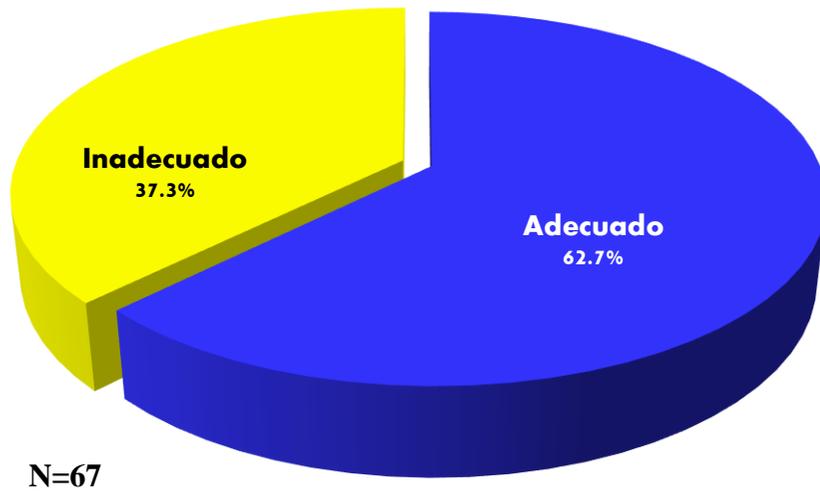
**ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO. TRUJILLO-2016**

<b>Estilos de vida</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Adecuado</b>	42	62.7
<b>Inadecuado</b>	25	37.3
<b>Total</b>	67	100.0

**Fuente:** Aplicación del cuestionario de estilos de vida a las alumnas de Enfermería

## GRÁFICO N° 1

**ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4°  
CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO.  
TRUJILLO-2016**



Fuente: Tabla N°1

**TABLA N° 2**

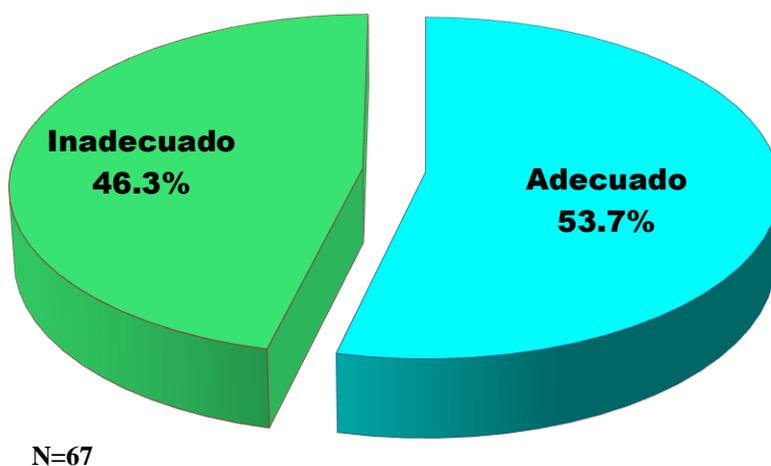
**HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016**

<b>Hábitos de estudio</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Adecuado</b>	36	53.7
<b>Inadecuado</b>	31	46.3
<b>Total</b>	67	100.0

**Fuente:** Aplicación del inventario de hábitos de estudio a las alumnas de Enfermería

## GRÁFICO N° 2

**HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016**



Fuente: Tabla N°2

**TABLA N° 3**

**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016**

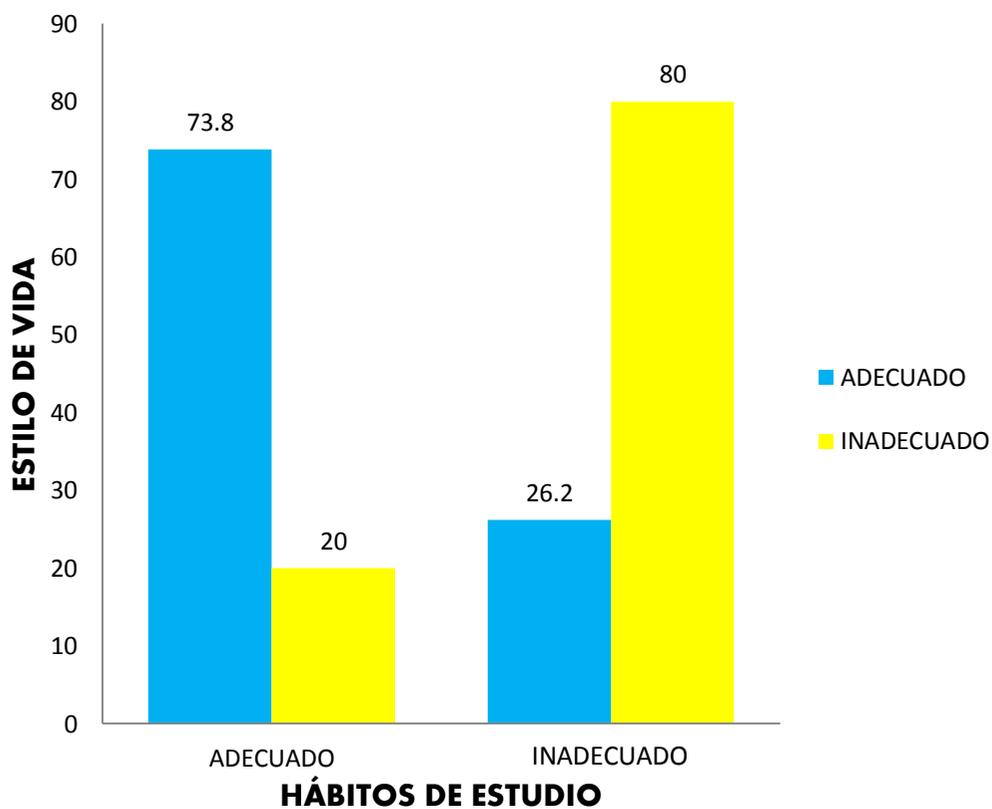
<b>HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>ESTILOS DE VIDA</b>				<b>TOTAL</b>
	<b>ADECUADO</b>		<b>INADECUADO</b>		
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	
<b>ADECUADO</b>	31	73.8	5	20.0	36
<b>INADECUADO</b>	11	26.2	20	80.0	31
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>67</b>

**X<sup>2</sup> = 18.25                      P = 0.000019 < 0.05**

**FUENTE:** Aplicación del cuestionario de Estilos de vida e inventario de Hábitos de estudio a las alumnas de Enfermería

**GRÁFICO N° 3**

**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° Y 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016**



**FUENTE: Tabla N°3**

#### IV. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, permitieron identificar los estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo-2016; obteniendo los siguientes resultados:

En la **Tabla N°1**, se encontró que los estilos de vida de las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, un 62.7% es adecuado y el 37.3% son inadecuados.

Nuestros hallazgos difieren con los reportados por Martínez F. en su estudio denominado. Estilos de vida en estudiantes de Enfermería, obtuvo como resultado que un 62% tienen estilo de vida inadecuado, 38% adecuado. En la dimensión biológica 71% tienen un estilo de vida inadecuado, 29% adecuado. En la dimensión social, 65% tienen un estilo de vida adecuado y 35% un estilo de vida inadecuado.<sup>(21)</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos y conductas que practica habitualmente una persona, de forma consciente y voluntaria, las que se ven influenciadas por la familia, los amigos y medios de comunicación. Dichas conductas son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y por lo tanto, no son fijas, sino

que están sujetas a modificaciones, pues va a depender de la forma en que esta satisfaga sus necesidades fundamentales; es decir, todo aquello que es esencial para el ser humano y poder asegurar su bienestar óptimo, que al asumirlos ayudarán a prevenir desajustes biopsicosociales y espirituales con el fin de promover o proteger su salud.<sup>(22)(5)</sup>

Analizando los resultados obtenidos las alumnas de enfermería reciben información dentro de los cursos de la carrera; es decir que no sólo se han ocupado de la transmisión de conocimientos, sino que se ha fomentado en ellas la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar su salud; ya que es importante considerar que el estilo de vida saludable facilita actitudes positivas ante la vida, los estudios y el trabajo; favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones en la vida futura y que se repercutirán de manera satisfactoria en el ejercicio de la profesión. Asimismo las alumnas de Enfermería cumplen dentro de la sociedad un papel importante ya que son las principales promotoras para asegurar su bienestar y ser modelo para que los demás integrantes de su familia, amigos y sociedad reconozcan la necesidad de practicar hábitos más centrados en la promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades.

En la **Tabla N°2**, se observa que los hábitos de estudio de las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, el 53.7% es adecuado y un 46.3% inadecuado.

Nuestros resultados obtenidos coinciden con los presentados por Aliaga J, en su estudio realizado en los Estudiantes del II y III Ciclo de Administración de la Universidad Católica de Trujillo; donde 40.8% de los estudiantes presentan adecuados hábitos de estudio, el 16.0% presenta inadecuados hábitos estudio y el 43.2% indica que sus técnicas y formas habituales de recoger información les favorece su aprendizaje.<sup>(1)</sup>

Asimismo difieren con los presentados por Salas J, en su estudio realizado en los alumnos del I y II ciclo de estomatología de la Universidad Cayetano Heredia; donde el 66.9 % de la población tuvo hábitos inadecuados de estudio y, el 33.1 % de la población tuvo hábitos adecuados de estudio. En las diferentes áreas del inventario, los estudiantes tuvieron los siguientes porcentajes más resaltantes: 27.7 % tuvo hábitos adecuados en el área de técnicas para leer y tomar apuntes, 75.8 % refiere hábitos inadecuados y el 67.7 % de la población tuvo hábitos adecuados en el área de distribución del tiempo.<sup>(36)</sup>

Un hábito de estudio es el patrón conductual aprendido que se presenta en el quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar, cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de acto, pues mientras

más se estudie y se haga de manera regular se podrá interiorizar en cada alumno. Los hábitos de estudio se llegan adquirir con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, como consecuencia se tendrá un mejor rendimiento académico.<sup>(6)(3)</sup>

Asimismo, Vicuña citando a Hull afirma que un hábito: es un patrón conductual aprendido que se presenta ante situaciones específicas, generalmente de tipo rutinario, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, las cuales se producen debido a la interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.<sup>(40)</sup>

Analizando los resultados encontrados las alumnas de Enfermería emplean adecuadamente los hábitos de estudio en el quehacer académico para obtener nuevos conocimientos; estos hallazgos pueden ser, ya que durante el nivel pregrado existe una motivación para el desarrollo de hábitos de estudio, mediante los trabajos académicos o investigaciones que se realiza en la carrera de Enfermería; asimismo cabe mencionar que las alumnas no sólo deben conocer las técnicas de estudio, sino que también deben saber aplicarlas de manera adecuada y oportuna, para poder conseguir el éxito.

Además, se puede mencionar que durante la educación universitaria los alumnos se encuentran con un tipo diferente de aprendizaje el cual posee más contenido informativo y mayores niveles de exigencia académica; los cuales obligan a la mayoría de estudiantes a mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración; para facilitar la obtención de conocimientos básicos de una profesión y lograr fundamentalmente un aprendizaje significativo.

En la **Tabla N°3**, se observa que del 100% de alumnas que tienen un estilos de vida adecuado, un 73.8% tienen hábitos de estudio adecuados y un 26.2% inadecuados hábitos de estudio y en relación al 100% de alumnas que tienen un estilos de vida inadecuado el 20.0% tienen hábitos de estudio adecuado y un 80.0% hábitos de estudio inadecuado; entonces la investigación refleja que las alumnas de Enfermería tienen estilos de vida y hábitos de estudio adecuados.

Sin embargo se debe considerar que el estilo de vida es el conjunto de hábitos, actitudes, conductas y decisiones de una persona, que son susceptibles a ser modificados. De esta realidad no están ajenos los estudiantes de enfermería, teniendo en cuenta que es común verlos realizar comportamientos totalmente opuestos al imaginario colectivo que se tiene de un futuro profesional de la salud (consumo de comidas chatarra, déficit de sueño, aprovechamiento inadecuado del tiempo y

sedentarismo, entre otros), el cual debe de poner en práctica todos los conocimientos que son impartidos sobre promoción de la salud.<sup>(43)</sup>

Asimismo los hábitos de estudio, son patrones conductuales aprendidos a través del proceso de aprendizaje, en donde el estudiante deberá adquirir una serie de métodos, estrategias, habilidades, que le permita aplicarlos en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos y no generar un bajo rendimiento académico; por lo tanto se comprueba que los estilos de vida se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.<sup>(3)</sup> ( $X^2 = 18.25$   
 $p = 0.000019 < 0.05$ )

## V. CONCLUSIONES

Los estilos de vida de las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, el 62.7% son adecuados y el 37.3% inadecuados.

Los hábitos de estudio de las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, un 53.7% es adecuado y un 46.3% inadecuado.

Los estilos de vida se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería, del total de alumnas que tienen un estilo de vida adecuado, un 73.8% tienen hábitos de estudio adecuados y un 26.2% inadecuados y en relación al 100% de alumnas que tienen un estilo de vida inadecuado el 20.0% tienen hábitos de estudio adecuado y un 80.0% inadecuado ( $X^2 = 18.25$   $p = 0.000019 < 0.05$ ).

## **VI. RECOMENDACIONES**

- i. Fomentar la práctica adecuada de estilos de vida, desde los primeros ciclos de formación académica, a través de la información de contenidos de promoción de la salud y prevención de enfermedades en las diferentes asignaturas, con el fin sensibilizar y crear una conciencia responsable con su salud y el compromiso con la salud de quienes cuidará en el futuro.
  
- ii. Estimular al aprovechamiento de los servicios de apoyo que la universidad provee a las alumnas de enfermería, para el mejoramiento de sus hábitos de estudio a través de la biblioteca y tutoría.
  
- iii. Revisar la asignatura de metodología del aprendizaje con el fin de fortalecer los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería, mediante la planificación y organización adecuada de su tiempo.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALIAGA J. Relación de los Hábitos de Estudio de los Estudiantes del Segundo y Tercer Ciclo de la Escuela de Administración de la UCV Trujillo. 2011. Acceso el 12 de mayo del 2016. URL: [http://www.entrepreneur.pe/cms/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24%3Arelacion-de-los-habitos-de-estudio-con-el-](http://www.entrepreneur.pe/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=24%3Arelacion-de-los-habitos-de-estudio-con-el-)
2. ARISTIZÁBA L. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. Vol 8. Año 2011. p.48.
3. AUSUBEL D, HANESIAN H y NOVAK J. Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo. 2da Ed. México: Trillas 1983.p. 148-152.
4. AVENDAÑO C, GRAU P. Riesgos para la salud de las enfermeras del sector público de Chile 2011.
5. BECOÑA E, VÁZQUEZ F y OBLITAS L. Promoción de los estilos de vida saludables. Bogotá. 2008. Acceso el 14 de enero de 2016. URL: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
6. BELAUNDE I. Hábitos de estudio. Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. 1994. Acceso el 14 de enero del 2016. URL:[http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/20](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/20)

7. CASTRO C. y Col. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. Trujillo. 2011. Acceso el 11 de mayo del 2016. URL: [http://www.academia.edu/Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios la universidad como entorno promotor de la salud](http://www.academia.edu/Estilos_de_vida_y_salud_en_estudiantes_universitarios_la_universidad_como_entorno_promotor_de_la_salud)
8. DELGADO T. Hábitos de estudio en los estudiantes de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Nacional de Trujillo. 2010. Acceso el 10 de mayo del 2016. URL: [http://dina.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id\\_investigador=39755](http://dina.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=39755)
9. DUNCAN P. Col. Los Estilos de Vida Saludables. Componente de la Calidad de Vida. 2009. Acceso 4 de enero del 2016. URL: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
10. GAMARRA M. Estilos de vida en las estudiantes de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. 2010. Acceso el 9 de marzo del 2016. URL: [http://revistaucv-scientia.blogspot.pe/2011/05/salud\\_2532.htm](http://revistaucv-scientia.blogspot.pe/2011/05/salud_2532.htm)
11. GRADOS J. y Col. Hábitos de estudio en estudiantes del I ciclo de Odontología de la Universidad de Barranquilla. Colombia 2013. Acceso el 11 de mayo del 2016. URL: [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/203](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/203)
12. GÓMEZ A. Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero ciclo de la facultad de contabilidad. [Tesis de

maestría]. Guatemala. San Francisco la Unión, Quetzaltenango.2013. Acceso el 5 de noviembre del 2016. URL: <http://www.biblio3.url.edu.gzto/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>

13. GÓMEZ G. y Col. Estilo de vida de la juventud peruana. Lima 2009. Acceso el 26 enero del 2016. URL: <http://blogs.elcomercio.com.pe/corresponsalesescolares/2007/06/estilo-de-vida-de-la-juventud.html>

14. HERNÁNDEZ R. Metodología de la investigación. 4ta ed. México: Interamericana; 2006. p. 158.

15. IBAÑEZ M. Orientación para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable. 2012. Acceso el 5 de noviembre del 2016. URL: [www.inus.gob.pe/gxpsites/.aspx?21733%3BS%3B1%3B134](http://www.inus.gob.pe/gxpsites/.aspx?21733%3BS%3B1%3B134)

16. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA, Censos Nacionales 2015- Perfil sociodemográfico del Perú. Acceso el 27 de enero del 2016. URL: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>

17. JENKINS D. Mejoremos la salud a todas las edades. OPS –PCT. México. 2006. p.100.

18. LANGE I y Col. Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Santiago de Chile: OMS, OPS, Universidad, de Chile,

Pontificia Universidad Católica, Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA. 2011. p. 98-75.

19. LÓPEZ J y Col. Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencias, características y tendencia. 2006. Acceso 9 de enero del 2016. URL: [http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B\)xico](http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B)xico)
20. MARTÍNEZ A y Col. Estilos de vida en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla. 2008; 24(2): 235-247. Acceso el 12 de mayo del 2016. URL: [http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art\\_10.pdf](http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf)
21. MARTÍNEZ F. Estilos de vida en estudiantes de enfermería. [Tesis de bachillerato]. Ayacucho. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.2013. Acceso el 05 de noviembre del 2016. URL: [www.erp.uladech.edu.pe/archivos/03/03012/documentos/.../01/.../20140317113506.pdf](http://www.erp.uladech.edu.pe/archivos/03/03012/documentos/.../01/.../20140317113506.pdf)
22. MAYA L. Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida. Colombia 2009. Acceso 13 de enero del 2016. URL: [http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/promocion\\_salud/recursos/diplomado/m3/t4/Los estilos de vida saludables.pdf](http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/promocion_salud/recursos/diplomado/m3/t4/Los%20estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)

23. MEDELLIN, G. Crecimiento y desarrollo del ser humano. 1era ed. Colombia: Editora Guadalupe LTDA.1995. p. 65.
24. MINISTERIO DE SALUD. 1er Encuentro Nacional de Promoción de la Salud. Perú. 2005. p. 33
25. NAVARRO Y. Modelo de Virginia Henderson aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. [Tesis doctoral]. Chile. Universidad de Concepción. 2010. p. 75-24.
26. O'CONNELL S y BARE B. Enfermería Médico-quirúrgica. 10ma ed. México: Editorial McGraw – Hill Interamericana Editores. 2008. p. 60 – 61.
27. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE SALUD. Actividad física regular para una salud mejor. Hoja Informativa N° 1. 2010. Acceso 13 enero del 2016. URL:  
[http://www.ops.org.bo/dias\\_mundiales/2002/diasmundiales/whd/mateducativo/hoja1.pdf](http://www.ops.org.bo/dias_mundiales/2002/diasmundiales/whd/mateducativo/hoja1.pdf).
28. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La salud del adolescente y el joven en las Américas. *Publicación Científica*. 1985. p. 489. Acceso el 22 de febrero del 2016 .URL: <http://www.who.int/es/>.
29. ORTEGA V. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de estomatología. [Tesis de Posgrado].Lima. Universidad Cayetano Heredia; 2012.

30. PAUTAS ÉTICAS INTERNACIONALES PARA LA INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA EN SERES HUMANOS. Mundial de la Salud Ginebra 2002. Acceso el 12 de mayo del 2016. URL: [http://www.ub.edu/rceue/archivos/Pautas\\_Eticas\\_Internac.pdf](http://www.ub.edu/rceue/archivos/Pautas_Eticas_Internac.pdf)
31. PINEDO E. Estilos de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar. [Tesis para optar el grado de maestra en enfermería]. Huancayo 2009. Acceso 6 de febrero del 2016. URL: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>
32. PORTOCARRERO J. y Col. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión. Lima. 2013. Acceso el 29 de febrero del 2016. URL: [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/203](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/203)
33. QUELOPANA J. Guía metodológica y científica del estudiante. 2da ed. Perú: Editorial San Marcos. 1999. p.45. Acceso 6 de febrero del 2016. URL: [http://repositorio.usil.edu.pe/wpcontent/uploads/2014/07/2012\\_Ortega\\_H%C3%A1bitos-de-estudio-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-segundo-de-secundaria-de-una-instituci%C3%B3n-educativa-del-Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/wpcontent/uploads/2014/07/2012_Ortega_H%C3%A1bitos-de-estudio-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-segundo-de-secundaria-de-una-instituci%C3%B3n-educativa-del-Callao.pdf)
34. REYES S. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito, Petén Guatemala. 2008. p. 17 – 20.
35. RIVERA S. Estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. 2011. Acceso el 11 de mayo del 2016. URL:

<https://3A%2F%2Frevistas.ucv.edu.pe%2Findex.php%2FUCVSCIENTIA%2Farticle%2Fdownload%2F451%2F326&usg=>

36. SALAS J. Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del I y II ciclo de la Facultad de Estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH. [Tesis doctoral]. Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2012. Acceso el 5 de noviembre 2016. URL: <http://www.cehb.org.pe/bib/tesis/J.pdf>
37. TRUJILLO B. y Col. Frecuencia y factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en universitarios de Chimbote. 2010; 12(2): 197-207. Acceso el 11 de mayo del 2016. URL: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33150>
38. UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. Oficina de Registro Técnico. Trujillo. 2016.
39. VELÁSQUEZ A. y Col. Gestión Curricular y Educación Universitaria. Grafica B y H. Colombia. 2006. p. 280. Acceso 6 de febrero del 2016. URL: <http://es.scribd.com/doc/91907725/Tesis-Maestria-Habitos-de-Estudio-Autoestima-y-Rendimiento-Academico-Jose-Gilberto-Lopez-Vega#scribd>
40. VICUÑA L. Inventario de hábitos de estudio. Centro de desarrollo e investigación psicológica. 2da. ed. Lima: Editorial CEDEIS. 1998. p.68.

Acceso 6 de febrero del 2016. URL: <http://myslide.es/documents/inventario-de-habitos-de-estudio-casm.html>

41. VIGO J. Relación entre los hábitos de estudio en el rendimiento escolar del III ciclo de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Público “Agustín Haya de la Torre” de Sihuas. 2011. Acceso el 20 de febrero del 2016. URL: [https://issuu.com/alfonso\\_vigo/docs/tesis\\_doctorado\\_completa](https://issuu.com/alfonso_vigo/docs/tesis_doctorado_completa)
42. VILDOSO V. Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú. 2003. Acceso 6 de febrero del 2016. URL: <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>
43. WALKER N, SECHRIST K y PENDER N. Estilos de vida II.UNMC. 1995.p 8.
44. ZUBIRÍA J. Modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante. 2da Ed. Colombia: Magisterio; 2006.p. 160-185.

# ANEXOS



## ANEXO N°1

### CUESTIONARIO

A. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) que mide cuantitativamente los estilos de vida saludable del individuo.

Autora: Nola Pender (1996)

**CICLO:.....**

**Instrucciones:**

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta; por favor no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una **X** el casillero que corresponda a la respuesta que refleje mejor su forma de vivir.

1=nunca      2=A veces      3=Casi siempre      4=Siempre

N°	Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
<b>DIMENSIÓN DE NUTRICIÓN</b>		1	2	3	4
1	¿Toma algún alimento al levantarte por las mañanas?				
2	¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicas para conservarlos o sustancias que eleven su presión arterial?	1	2	3	4
3	¿Come tres comidas al día?	1	2	3	4
4	¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes?	1	2	3	4
5	¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas, etc)?	1	2	3	4
6	¿Planea o escoge comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4

Nº	DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE LA SALUD	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7	¿Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?	1	2	3	4
8	¿Conoce el nivel de colesterol en su sangre?	1	2	3	4
9	¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?	1	2	3	4
10	¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?	1	2	3	4
11	¿Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?	1	2	3	4
12	¿Hace medir su presión arterial y sabe el resultado?	1	2	3	4
13	¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive?	1	2	3	4
14	¿Pide información a los profesionales para cuidar de su salud?	1	2	3	4
15	¿Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?	1	2	3	4
16	¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	1	2	3	4
<b>AUTOREALIZACIÓN Y ESPIRITUAL</b>					
17	¿Se quieres a sí mismo (a)?	1	2	3	4
18	¿Es entusiasta y optimista con referencia a su vida?	1	2	3	4
19	¿Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	1	2	3	4
20	¿Cree que Dios le ayudará a solucionar sus problemas?	1	2	3	4
21	¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales?	1	2	3	4
22	¿Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida?	1	2	3	4
23	¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?	1	2	3	4
24	¿Asiste a escuchar misa en su congregación?	1	2	3	4
25	¿Es consciente de lo que le importa en la vida?	1	2	3	4
26	¿Respeta sus propios éxitos?	1	2	3	4

Nº	Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
27	¿Ve cada día como interesante y desafiante?	1	2	3	4
28	¿Encuentra agradables y satisfecho el ambiente de su vida?	1	2	3	4
29	¿Es realista en las metas que se propone?	1	2	3	4
30	¿Cree que su vida tiene un propósito?	1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN DE EJERCICIO</b>					
31	¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	1	2	3	4
32	¿Realiza ejercicios vigoroso por 20 ó 30 minutos al menos tres veces a la semana?	1	2	3	4
33	¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	1	2	3	4
34	¿Controla su pulso durante el ejercicio físico?	1	2	3	4
35	¿Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo?	1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
36	¿Toma tiempo para relajarse?	1	2	3	4
37	¿Es consciente de las fuentes que producen tensión en su vida?	1	2	3	4
38	¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?	1	2	3	4
39	¿Pasa 15 a 20 min diariamente en relajación o meditación?	1	2	3	4
40	¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?	1	2	3	4
41	¿Usa métodos específicos para controlar la tensión (los nervios)?	1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL</b>					
42	¿Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales?	1	2	3	4
43	¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercas a usted?	1	2	3	4
44	¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?	1	2	3	4
45	¿Pasa tiempo con amigos cercanos?	1	2	3	4
46	¿Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	1	2	3	4
47	¿Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos?	1	2	3	4
48	¿Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan?	1	2	3	4



**ANEXO N°2**  
**INVENTARIO**

A. Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85; mide y diagnóstica los hábitos de estudio.

**Autor:** Luis Alberto Vicuña Peri (1985, Revisado en 2005)

**CICLO:.....**

**Instrucciones:**

- a) Coloque una **X** debajo de la opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso.

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
<b>I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?</b>			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	1	0
2	Subrayo las palabras cuyo significado no se	1	0
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo	1	0
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se	1	0
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	1	0
6	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	1	0
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	0	1
8	Trato de memorizar todo lo que estudio	0	1
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	1	0
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	0	1
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	1	0
12	Estudio sólo para los exámenes	0	1
<b>II. ¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?</b>			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	0	1
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	1	0

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	0	1
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	0	1
17	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos	0	1
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	0	1
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	0	1
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	1	0
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	0	1
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	1	0
<b>III. ¿CÓMO PREPARA SUS EXÁMENES?</b>			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días	1	0
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	0	1
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes	0	1
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	0	1
27	Repaso momentos antes del examen	1	0
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema	0	1
29	Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen	0	1
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	0	1
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	1	0
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	0	1
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	0	1
<b>IV. ¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?</b>			
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor	0	1
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes	1	0
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes	1	0
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado	1	0
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	0	1

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas	0	1
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	0	1
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	0	1
42	Cuando no entiendo un tema, me quedo con la duda	0	1
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	0	1
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida	0	1
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase	0	1
<b>V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>			
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)	1	0
47	Requiero la compañía de la TV.	1	0
48	Requiero de tranquilidad y silencio	1	0
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	1	0
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música	0	1
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor	0	1
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	0	1
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc	0	1

### ANEXO N° 3

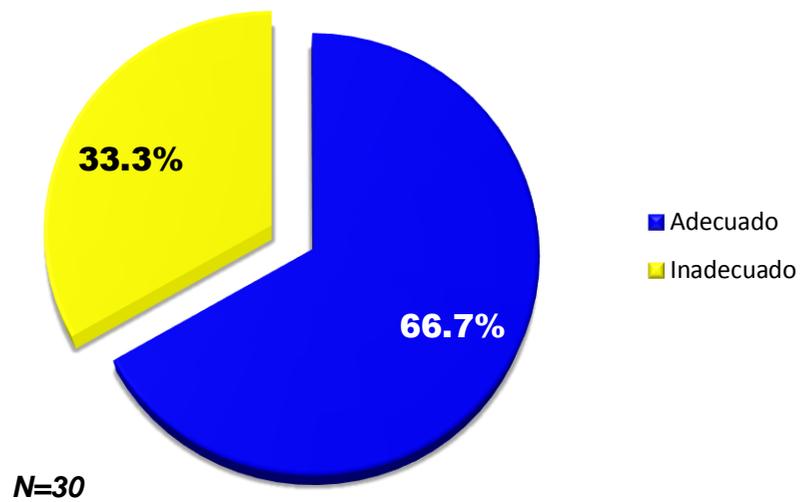
#### ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016

<b>Estilos de vida</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Adecuado</b>	22	66.7
<b>Inadecuado</b>	10	33.3
<b>Total</b>	30	100.0

**Fuente:** Aplicación del cuestionario de estilos de vida a las alumnas de Enfermería

## ANEXO N° 4

### ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016



FUENTE: Anexo N°3

## ANEXO N° 5

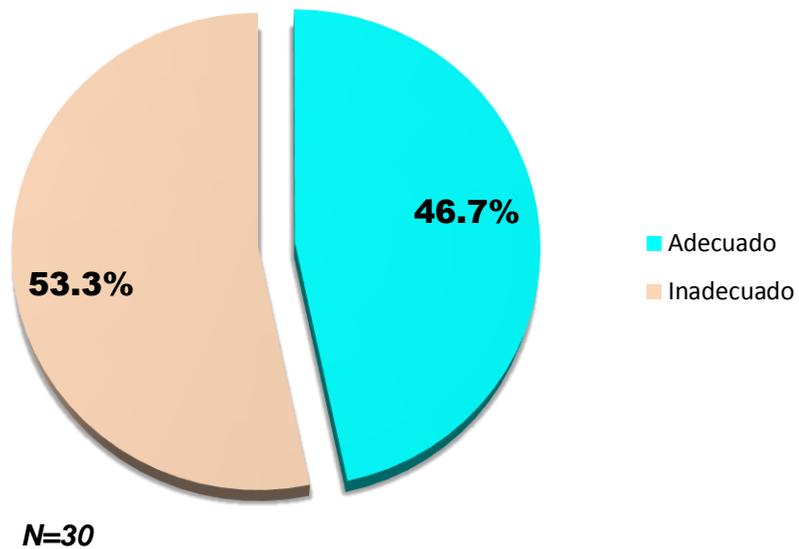
### HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016

Hábitos de estudio	N°	%
Adecuado	14	46.7
Inadecuado	16	53.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Aplicación del inventario de hábitos de estudio a las alumnas de Enfermería

## ANEXO N° 6

### HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 4° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO. TRUJILLO-2016



FUENTE: Anexo N°5

## ANEXO N° 7

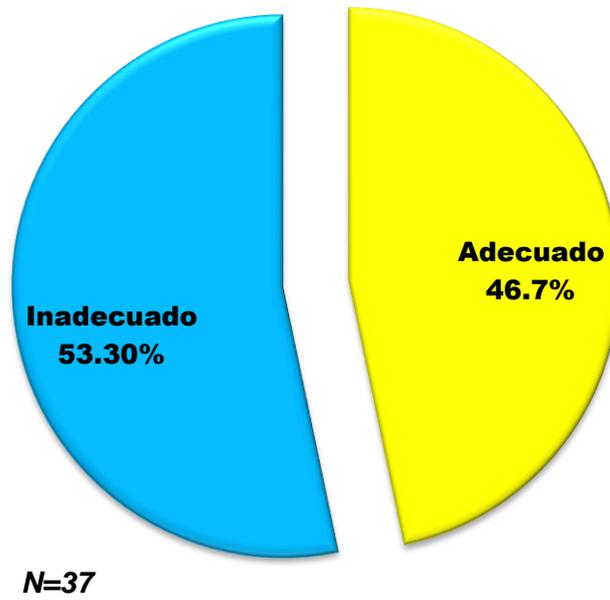
### ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016

<b>Estilos de vida</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Adecuado</b>	22	59.5
<b>Inadecuado</b>	15	40.5
<b>Total</b>	37	100.0

**Fuente:** Aplicación del cuestionario de estilos de vida a las alumnas de Enfermería

**ANEXO N° 8**

**ESTILOS DE VIDA EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° CICLO  
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016**



FUENTE: Anexo N°7

## ANEXO N° 9

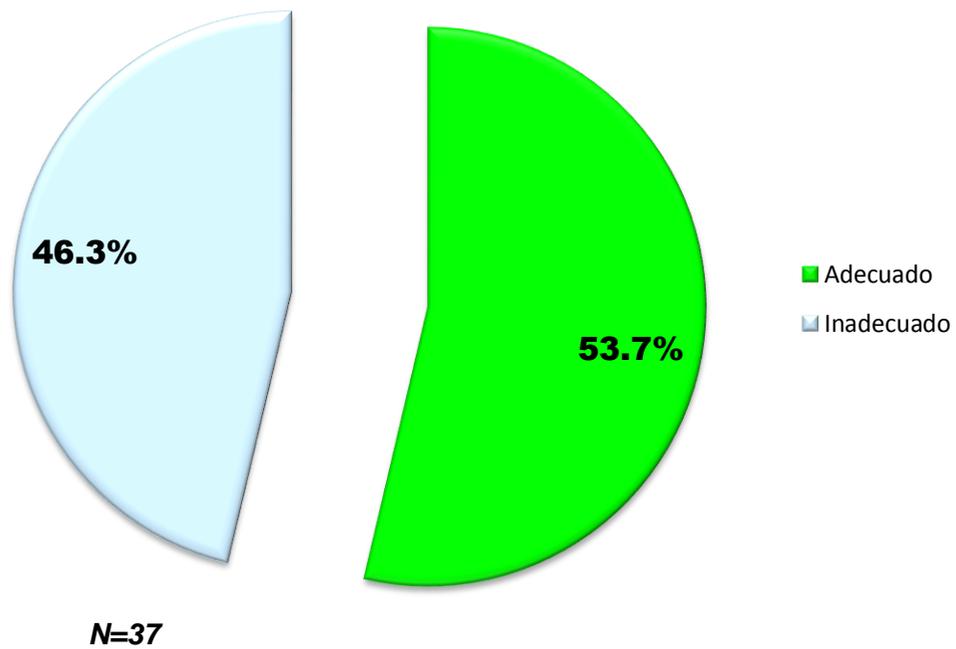
### HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3° CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO. TRUJILLO-2016

Hábitos de estudio	N°	%
Adecuado	22	59.5
Inadecuado	15	40.5
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Aplicación del inventario de hábitos de estudio a las alumnas de Enfermería

**ANEXO N° 10**

**HÁBITOS DE ESTUDIO EN LAS ALUMNAS DE ENFERMERÍA DEL 3°  
CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO.  
TRUJILLO-2016**



FUENTE: Anexo N°9