

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



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

“Estilo de Vida Saludable Asociado con Hábitos de Estudio en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2021”

Línea de Investigación

Enfermería, estilos de vida y determinantes sociales

Autoras:

Br. Quispe Carbonell Yekatherina Jocelyn
Br. Vaella Fernandez Karen Casandra

Jurado Evaluador:

Presidente: Dra. Maura Victoria Muñoz Alva
Secretario: Ms. María Elena Sánchez de la Cruz
Vocal: Ms. Milagritos del Rocío León Castillo

Asesora:

Ms. Flor Emperatriz Cueva Loyola
Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9670-1260>

TRUJILLO - PERÚ
2021

Fecha de Sustentación: 2021/12/17

DEDICATORIA

A Dios por permitirme cumplir uno de mis sueños, a mis padres Robert y Norma por todo el esfuerzo realizado para poder culminar mi carrera, por su amor y apoyo incondicional.

A mi esposo Junior por el apoyo incondicional durante todo el trayecto, que con paciencia, tolerancia y amor supo darme la confianza para continuar y no rendirme hasta lograr mis objetivos.

A mi hijo, el mejor regalo que Dios pudo darme, por ser el motivo principal de querer superarme y continuar progresando.

A Dios por darme la fuerza y tenacidad para no rendirme ante las difíciles pruebas dadas, como también por darme la oportunidad de poder seguir luchando por mis metas.

A mi madre que con su cariño, ternura y sobretodo paciencia, supo cómo consolarme y darme valor en los momentos más cruciales de mi vida. Por siempre tener una sonrisa para mí y disfrutar de mi primer gran logro.

A mis tíos, en especial a Ethel, Gerald y Franz, que con sus palabras de aliento y detalles han sabido como demostrarme su apoyo incondicional y mostrarme que no hay problema grande si se tiene una buena actitud hacia ellos.

Yekatherina

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos tenacidad y fervor para no rendirnos en nuestra meta el cual es graduarnos y poder ejercer tan noble profesión.

Como también a nuestra asesora Flor Emperatriz Cueva Loyola, quien con su gran trayectoria y experiencia en el campo de la investigación nos compartió sus conocimientos, brindó dedicación y muchos ánimos en todo momento de la elaboración de nuestro estudio.

RESUMEN

Este estudio de investigación fue de tipo descriptivo correlacional, no experimental, de corte transversal cuyo objetivo fue determinar la asociación del estilo de vida saludable con hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de I y II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, 2021. La muestra estuvo conformada por 135 estudiantes de enfermería repartidos entre I y II ciclo, a quienes se les aplicó dos instrumentos que fueron realizados mediante la técnica encuesta en línea plasmado en la aplicación de Google Forms y se envió mediante la plataforma de correo UPAO. Los datos obtenidos fueron analizados en hojas de cálculo mediante el programa de Excel. Así mismo; se realizó la prueba estadística Chi cuadrado y se elaboraron las tablas estadísticas, posteriormente los resultados obtenidos indicaron que los estudiantes de enfermería del I y II año del 100% el 71.11% tienen un estilo de vida adecuado y el 90.37% adecuados hábitos de estudio; mientras que el 28.89% estilos de vida inadecuados y el 9.63% su nivel de hábitos de estudio es inadecuado.

Finalmente, los resultados basados en la relación de las variables mostraron que no existe relación significativa ($p < 0.05$) entre estilo de vida saludables y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego-Trujillo 2021.

Palabras claves: Estilo de vida saludable, hábitos, estudiantes de enfermería

ABSTRACT

This research study was of a descriptive, correlational, non-experimental, cross-sectional type whose objective was to determine the association of a healthy lifestyle with study habits of nursing students of the I and II cycle of the Antenor Orrego Private University, 2021. The sample consisted of 135 nursing students distributed between cycle I and II, to whom two instruments were applied that were carried out through the online survey technique reflected in the Google Forms application and sent through the UPAO email platform. The data obtained were analyzed in spreadsheets using the Excel program. In addition; The Chi-square statistical test was performed and the statistical tables were elaborated. Subsequently, the results obtained indicated that the nursing students of the I and II year of 100%, 71.11% have an adequate lifestyle and 90.37% have adequate study habits; while 28.89% inappropriate lifestyles and 9.63% their level of study habits is inadequate.

Finally, the results based on the relationship of the variables showed that there is no significant relationship ($p < 0.05$) between healthy lifestyle and study habits in nursing students of the Antenor Orrego-Trujillo 2021 Private University.

Keywords: Healthy Lifestyle, Habits, nursing students

PRESENTACIÓN

Dra. Maura Victoria Muñoz Alva
Presidenta del Jurado

Ms. María Elena Sánchez de la Cruz
Secretaria del Jurado

Ms. Milagritos del Rocío León Castillo
Vocal del Jurado

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO DE REFERENCIA.....	10
III. METODOLOGÍA	27
IV. RESULTADOS	31
V. DISCUSIÓN	34
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA IV-1:

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según nivel de estilos de vida.....	29
---	----

TABLA IV-2:

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según nivel de hábitos de estudio	30
---	----

TABLA IV- 3:

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según nivel de estilos de vida y nivel de hábitos de estudio	31
---	----

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Problema de Investigación

a. Descripción de la realidad problemática

Desde la perspectiva de la sociedad los factores de crecimiento y desarrollo son reflejados en la educación, siendo esta la enriquecedora de la cultura y creencias que caracterizan al ser humano. Sin embargo, la segunda década del siglo XXI se caracteriza por la presencia de la pandemia causada por el COVID-19, que ha ocasionado una crisis en todos los ámbitos, afectando la economía mundial y en relación a la interacción humana es el sector educativo el más perjudicado, pues desde que se inició la pandemia el 2020 en la que se anuncia la emergencia sanitaria, y una de las medidas prioritarias de prevención a la propagación de la COVID-19 en el ámbito educativo, fue el cierre de las instituciones educativas en el mundo (1).

Otro sector que se vio fuertemente afectado fue el de salud, ya que la COVID-19 apareció en un momento en el que el mundo no tenía preparada una respuesta para un acontecimiento de gran magnitud, fue un duro golpe para todos los sistemas de salud en el mundo precisamente porque los hospitales no tenían los equipos sanitarios ni medicamentos suficientes ante tanta demanda de personas infectadas, es allí donde se evidencia la gran debilidad y fragilidad que arrastra el sector salud. En el Perú las dificultades se hicieron evidentes en la fragmentación del sistema de salud, la insuficiente inversión y la debilidad de implementación en el modelo de atención primaria en salud; sin embargo, pese a estos problemas se ha sobrellevado esta situación respaldando a la población para mantener los protocolos de seguridad para evitar el

contagio (2).

Teniéndose en cuenta los cambios ocurridos alrededor de la pandemia por COVID 19, la mayor parte de los países están afrontando los desafíos de innovación y reinención en cuanto a la nueva modalidad de educación, esperando que los estudiantes no solo sean receptores de conocimiento, sino que también sean portavoces y generen mucho más, aún estas nuevas modalidades de estudio (3).

Por lo que, en el año 2021, el cierre de las universidades ya dejó de ser tendencia, pero eso no deja de ser menos alarmante ya que según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en América Latina y el Caribe llegó a afectar a 23,4 millones de alumnos y a 1.4 millones de docentes, lo que representa más del 98% de la población de estudiantes y alumnos universitarios. Esta crisis mundial ha llevado a replantearse sobre las prestaciones de los servicios educativos en los diferentes niveles, dando origen así a distintos campos de acción ejecutadas por las instituciones, como la organización del personal docente e institucional, el apoyo integral y de salud a los estudiantes, como también el despliegue de enseñanzas a distancias mediante diversas plataformas virtuales y recursos tecnológicos para que se garantice la continuidad del aprendizaje (4).

En el Perú la educación universitaria tuvo que adaptarse bajo medidas específicas dadas por Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa (SINEACE) que implicó dotar de mecanismos internos de capacitación docente y de calidad para las clases virtuales. Sin embargo, este cambio no es solo tecnológico, sino que también repercute en los docentes y

alumnos. Con respecto a los alumnos ha generado un desequilibrio socioemocional y financiero generando confusión e incertidumbre, pues, tuvieron que acoplarse rápidamente a las nuevas formas de estudio. Sin embargo, algunos consideran que una educación a distancia no es viable ya que no genera un aprendizaje sólido y no tiene la misma calidad, sin embargo, este sistema virtual ofrece otra alternativa, otro paradigma con sus propias singularidades y valores (4,5).

Este cambio hace que el alumno desarrolle nuevas estrategias de aprendizaje y por lo tanto modifique sus hábitos de estudio acoplándolos a la realidad para que cumpla con todas las demandas impartidas por la universidad; así mismo los docentes están bajo constante presión para que puedan brindar una enseñanza óptima, produciendo así frustración y agobio que puede repercutir en lo que transmite al estudiante y su forma de interactuar, con lo cual puede generar situaciones de presión, entrando en círculo vicioso de estrés que termina afectando los hábitos de estudio por la gran demanda de trabajos y la poca interacción que se generan en las aulas virtuales, donde se deja de apreciar el lenguaje verbal, indicador de si los estudiantes están comprendiendo o tiene dudas necesarias a ser aclaradas (4,5).

El ámbito universitario expone al alumno a diferentes circunstancias complicadas de sobrellevar que pueden perjudicar la salud tanto física como mental, debido a los cambios de adaptación, transformación y reorganización en lo personal, familiar y social, que conlleva un ritmo riguroso de estudio, horario exigente, presión por parte de docentes, alta competencia entre compañeros y modificaciones en los hábitos de salud. Así mismo, es necesario que las personas que están atravesando por este proceso se adapten a los cambios producidos durante la nueva

etapa, ya que será un mundo nuevo e individualista, que requerirá de mucha responsabilidad (6,7).

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), en el Perú el 32.7% de los hogares tiene al menos una computadora y el 35.9 % de hogares puede acceder a internet. Es por ello que los meses de febrero y marzo del 2020 el 30% de los catedráticos consideraban como un principal obstáculo para las clases a distancia el poco o nulo acceso a internet, por otro lado, el 35 % de catedráticos consideraban un problema la calidad y velocidad del internet como un factor que podría hacer que las clases virtuales no sean ejecutadas adecuadamente. Además, juega en contra todos los distractores que tienen que enfrentarlos estudiantes en casa; teniendo en cuenta que es una lucha constante de los estudiantes y por ello se deben de aferrar y mejorar sus bases ya cimentadas en cuanto a sus técnicas, estrategias y hábitos de estudio (8).

Así mismo, las medidas tomadas para controlar la pandemia y evitar el contagio ha exigido entre otras medidas el confinamiento y distanciamiento social en diversos niveles según la expansión de la enfermedad, lo que ha repercutido enormemente en los estilos de vida de las personas ocasionando cambios en los patrones alimenticios ya sea por difícil accesibilidad a diversos alimentos o por las dificultades económicas para adquirirlos, así como la posibilidad de degustar postres o snack para apaciguar el hambre y el tiempo sin otras actividades, teniendo menor gasto energético por estar en casa lo cual repercute en su sistema inmune haciéndolo más vulnerable a enfermedades, sumado a la disminución de actividad física, el sedentarismo y a su vez generando envejecimiento biológico (9,10,11).

Teniendo en cuenta la nueva dinámica de los estudios universitarios a través de la modalidad virtual sincrónica, ha generado una diferenciación en su proceso de aprendizaje, su rendimiento académico y el desarrollo de sus emociones, todo ello ha repercutido enormemente en su estilo de vida como en su aprendizaje, si bien es cierto que al inicio todo aparentemente funcionaba de acuerdo a la estrategia implementada por las universidades, a medida que pasaba el tiempo los alumnos sintieron incertidumbre, miedo e incluso pánico; debido a que dan por hecho que su vida universitaria sería así de solitaria (12).

Otro hecho importante que cabe resaltar es que, debido a la pandemia y el aislamiento la rutina entera en la vida de las personas ha cambiado y en especial la de los adolescentes, los estilos de vida saludable de los estudiantes se han visto afectados haciéndolos negativos entorno a sus diferentes dimensiones, afectándolas a todas, en diferentes intensidades y con consecuencias a corto o largo plazo. Las dimensiones más afectadas y que pueden repercutir a corto plazo son el manejo del estrés y las relaciones interpersonales, que al alterarse su estado de ánimo ya no generan la misma motivación abriendo paso al desinterés, repercutiendo severamente en sus hábitos de estudio los cuales deben verse afianzados y mejorados en esta etapa; por otro lado, no es lo mismo para todos puesto que otros estudiantes ven esto como una oportunidad de reforzar su resiliencia y perfeccionar sus estrategias de aprendizaje (13).

Por otra parte, es importante identificar como pasan su tiempo libre, siendo ahora más sedentaria e inactiva; todos estos acontecimientos han modificado en gran medida a las dimensiones de nutrición y ejercicio, puesto que al no poder salir de casa se ven limitados ocasionando grandes cantidades de ansiedad y

aburrimiento, ganancia de peso afectando de esta manera su salud. Sin embargo, la parte espiritual que comúnmente es olvidada, se ve fuertemente evidenciada en la fuerza que tiene las personas para poder sobresalir de las situaciones difíciles y complicadas. Aunque siendo una parte mínima, no todas las personas ven de esta situación como un obstáculo, ya que les sirvió para poder realizar otras actividades que no hacían antes (14).

Por lo tanto, los estilos de vida saludable representan el mayor determinante de la salud de las personas, son el conjunto de hábitos y conductas que rigen la vida diaria. Es por ello que para que se adquieran estos adecuados estilos de vida es necesario que las personas tengan entornos favorables que les permita desenvolverse. Uno de los entornos que va a determinar en gran medida estos estilos de vida es, como ya se vino mencionando anteriormente, la universidad ya que debe de ejercer un rol primordial para la promoción de estilos de vida saludable, puesto que la mayoría de estos estudiantes se encuentra entre la adolescencia y la edad adulta joven, siendo una de las más primordiales y de importancia para la salud (13).

En una investigación sobre los estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios en Cartagena Colombia, se encontró que de la mayor proporción de estudiantes, el 71,5% no realiza actividad física suficiente, el 83,6% consume gran cantidad de azúcar, sal o con mucha grasa; así mismo, estos datos son brindados y afirmados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que registra que más del 80% de la población adolescente y uno de cada cuatro adultos no tienen un nivel suficiente de actividad física, convirtiéndose en factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (15).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) revela que entre los años 2000 a 2019, siete de las diez principales causas de defunción son por enfermedades no transmisibles (ENT). Es por ello que el director general de OMS, hace hincapié en generar más difusión sobre la promoción y prevención de la enfermedad, por ello de adquirir prácticas saludables de salud y llevar estilos de vida saludable, en edades tempranas para que así no se espere a la enfermedad (16).

b. Formulación del Problema

¿Existe asociación del estilo de vida saludable con los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada AntenorOrrego Trujillo 2021?

c. Justificación del Problema

El estudio de la determinación del estilo de vida en todos los ámbitos, es importante porque permite tener noción de la salud y el bienestar de las personas, ya que estas acciones puestas en práctica tienen el fin de preservar la salud, más aún si se trata de población joven como son los estudiantes universitarios, que por la edad son poco responsables con respecto a su alimentación; en esta etapa las relaciones amicales equivocadas pueden conllevar al consumo de sustancias tóxicas; no tienen una vida ordenada más aún en pandemia por covid-19.

Por tal motivo la población de estudiantes fue obligada a realizar un cambio en sus quehaceres diarios, como lo es la alimentación, horas de sueño y descanso, relaciones interpersonales, actividades de ocio y estudio; afectando la concentración en las clases y el desarrollo exitoso de las

actividades o tareas de estudio que facilitarán un aprendizaje efectivo.

Esta investigación es relevante porque se investigará los estilos de vida, refiriéndonos a como es y como lo están manejando los estudiantes de enfermería del primer y segundo año teniéndose en cuenta que un inadecuado manejo de ella tendrá consecuencias en la salud; así mismo, repercutirá en el que hacer del estudiante, en sus actividades diarias como lo es el estudio. Así mismo, se pretende conocer como organizan su tiempo y ponen en práctica sus hábitos de estudio para un adecuado aprendizaje, ya que esta etapa requiere mayor exigencia para avanzar en la formación de una carrera profesional, en la cual se encontrarán laborando por muchos años; más aún, en pandemia. Investigó

Los resultados obtenidos generan la posibilidad útil para las autoridades de la escuela profesional, pues permitirá que la plana docente conozca cuales son los hábitos de estudio que serán necesarios reforzar o modificarse para favorecer el aprendizaje, como también los estudiantes reconocerán que dimensiones de los estilos de vida son necesarios prestar más atención y cambiar algunas conductas para favorecer a una adecuada salud, así mismo servirá para la labor de la consejería docente el orientar adecuadamente a los estudiantes en los estilos de vida y hábitos que pueden favorecer sus estudios; además se generará antecedentes de investigación en este ámbito que quedaran registrados en la escuela profesional de enfermería y repositorio de tesis de la Universidad Privada Antenor Orrego, incentivando así a más investigaciones de esta índole.

1.2. Objetivos

1.2.1. Generales

Determinar la asociación del estilo de vida saludable con los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021.

1.2.2. Específicos

- Identificar la frecuencia del estilo de vida saludable en estudiantesde enfermería.
- Describir los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería.
- Asociar el estilo de vida saludable con los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería.

II. MARCO DE REFERENCIA

2.1. Marco teórico

Para la OMS la salud es el estado de completo bienestar tanto físico, como mental y social, no solo la ausencia de afecciones o enfermedades; es decir, el rango máximo de salud que se puede alcanzar siendo este uno de los derechos primordiales de todo ser humano sin excepción de raza, género, religión, condición económica o social que se logra mediante la ejecución de prácticas o acciones en el transcurso de la vida con fin de preservar la salud(17).

Según Martínez y col los estilos de vida son aquel modo de existir de las personas que dan lugar a conductas beneficiosas o de riesgo; desde el punto de vista enfermera, competen significativamente con necesidades de cuidado, y más acertadamente, con autocuidados; ya que son actos que las personas llegan a realizar y los profesionales de la salud no pueden realizar por ellos, es así, que cada individuo construye su propio estilo de vida en el transcurso que va relacionándose, formándose y desarrollando diversas posturas y comportamientos que se convierten en hábitos de vida (18).

Así mismo, los estilos de vida saludable son como hábitos y costumbres que adoptamos en nuestra vida diaria que tiene un efecto directo y efectivo en nuestro estado de salud a nivel físico y psicológico, origina resultados que son reflejados en una adecuada salud, energía, buen estado de ánimo, disminución en los niveles de estrés y mejor reposo. El tener hábitos de vida saludable nos deja fomentar habilidades y actitudes para tomar decisiones referentes a la salud y a nuestros proyectos de vida, para proporcionar no solo un bienestar individual sino colectivo (19).

Los estilos de vida saludables también pueden ser definidos como las actitudes y formas de comportarse que los individuos asumen día a día y que se preservan en el tiempo, los cuales están orientados a la salud. Dichos hábitos también son definidos como un equilibrio armónico entre hábitos actividad física, alimentación, sueño y descanso, consumo de alcohol y tabaco, estrés, vida sexual sana y conducción segura, y los cuales son un factor importante para la salud; por lo tanto, los cambios positivos pueden tener un impacto en los efectos generales de salud. Por el contrario, estilos de vida no saludables son motivo de variedad de enfermedades a causa del sobrepeso y la obesidad, o el estrés, abarca costumbres y hábitos perjudiciales para la salud, como el consumo de sustancias tóxicas, el tabaquismo, el sedentarismo, falta de horas de reposo, la exposición a contaminación, etc., siendo contraproducente para el organismo (20).

Nola Pender, siendo enfermera y autora del modelo de Promoción de la Salud, considera el estilo de vida como un modelo de múltiples dimensiones que lleva a cabo la persona en el transcurso de su vida y que es proyectado en la salud, su modelo está basado en educar a las personas sobre cómo mantener y llevar una vida sana. Su teoría se centra en tres áreas denominadas características y experiencias individuales, cogniciones y afectos específicos del comportamiento y resultados conductuales (21).

La primera área dictamina el concepto de que cada individuo tiene su propio conjunto de características y experiencias, que a su vez ayudan a dar forma a sus acciones. Pender enfatizó que las acciones pasadas de la persona tienen un vínculo directo que participarán en comportamientos futuros que promuevan la salud, así como también los atributos y hábitos personales también pueden ser una barrera para los comportamientos que promueven la salud (22).

La segunda área involucra las cogniciones y los afectos como sentimientos, emociones, creencias; propios de la conducta, esta área abarca conceptos; el primero señala los beneficios adquiridos por la acción, que vienen a ser los efectos positivos previos como resultado de la conducta en salud; el segundo concepto alude a las barreras percibidas para el acto, que hace referencia a las percepciones negativas o inconvenientes característicos de la persona que pueden entorpecer que se realice la acción, la intervención de la consulta y la acción real; el tercer concepto alude a la autoeficacia percibida que simboliza la evocación de disputa de uno mismo para llevar a cabo el acto (22).

El cuarto concepto es el afecto relacionado con el comportamiento, que vienen hacer las sensaciones o respuestas semejantes con los juicios efectivos o perjudiciales, propicios o desfavorables para una conducta. Así también nos dice el quinto componente que habla de las influencias interpersonales, nos dice que es más factible que los individuos se involucren con las conductas de promoción de la salud; estas a su vez dependen del último componente que son las influencias situacionales en el entorno, que logran acrecentar o aminorar la participación en las conductas promotoras de la salud (22).

Los componentes mencionados intervienen en la aceptación de un acuerdo con un propósito dando lugar a la tercera área; que viene a ser el efecto de la conducta, que conforman lo hecho anteriormente para lograr el resultado anhelado; es decir, para una conducta promotora de la salud. El comienzo del resultado comienza cuando la persona se compromete a dar los pasos necesarios para realizar un cambio. Este modelo suscita la participación que van a generar o modificar los comportamientos promovedores de la salud en 6 dimensiones (22).

Dimensión nutricional, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) comprende que la nutrición es la elección, cognición y consumo de comidas nutritivas necesarias para el mantenimiento de la salud y el bienestar, implica la opción de una dieta diaria conformado por alimentos beneficiosos para la salud. Conservar un régimen alimenticio saludable durante toda la vida, evita no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de enfermedades no transmisibles y otros estados de salud (23).

Dimensión actividad y ejercicio es definido como todo movimiento corporal causado por el sistema musculo esquelético, por ende el gasto de energía, referido al movimiento, incluso en el tiempo de inactividad, a fin de movilizarse a lugares definidos, como por ejemplo trotar, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; realizándose según el nivel de capacidad de las personas y para el disfrute de todos, con la finalidad de prevenir y controlar enfermedades no trasmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión y a su vez mantiene el peso corporal saludable mejorando la calidad de vida y bienestar (24).

Esta dimensión suele verse reflejada en los jóvenes universitarios, ya que conforman un grupo social con diferentes tensiones, actúan como un medio para favorecer una manera de vida físicamente activo, pero también genera motivaciones hacia la conducta sedentaria debido al estudio, presiónen trabajos, entre otras; a su vez esta conducta conlleva a consumos de tabaco, alcohol y drogas (24).

Dimensión manejo del estrés es importante, debido a que un buen manejo y disminución de tensiones logra un estado óptimo en salud. Viene a ser el grupo de respuestas fisiológicas que adecuan el organismo para la acción. Ante definida demanda del ambiente, el ser dispone de un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo previenen para proceder en relación y responder a dicha demanda. Por lo tanto, es importante facilitar al manejo del estrés en estudiantes, el desarrollo de estrategias de afrontamiento a la emoción y al problema, para reducir la ansiedad en sus estudios (25).

Dimensión espiritual, se refiere a la experiencia interna más recóndita del individuo, que conlleva a proveer de sentido y propósito a los propios actos y existencia, sin importar las circunstancias externas, es decir instruir en cómo hallar goce en la vida diaria; teniendo un sistema de valores y acordando ejecutarlos. El trascender haciendo uso de la capacidad creativa, apreciación de la vida y a utilizarla en base a los designios y certezas del grupo al que se pertenece. Además, realiza actividades relacionadas a la fe, la creencia o los valores morales que practican, cuenta con un sistema de entendimiento que ayuda a entender la vida, su curso y su manifestación guiando las elecciones, razones y la organización proyectos (26).

Dimensión responsabilidad en salud, es la libertad que tiene todo individuo para cuidar su salud, según sus capacidades y situación personal, debido a que todas las acciones que se realizan o incluso se piensan tiene una repercusión en nuestra vida, por lo consiguiente las personas tienen la obligación de proceder y hacerse cargo de su salud. La dimensión tiene una perspectiva más práctica en considerar la interrelación de la persona y el medio, ya sea de manera interna como juicios, pensamientos, emociones y de manera externa como el medio ambiente (27).

Como pacientes o individuos que constantemente se preocupan por su salud; así como terapeutas destinados a restablecer la calidad y esperanza de vida de las personas o en cualquier sección en la que se desarrolle el ejercicio profesional y se pueda aceptar el compromiso y hacerlo máximo posible para que cada interrelación sea un éxito (27).

La Dimensión de relaciones interpersonales, describe que la dimensión Interpersonal nos va llevar a conocer sobre las relaciones y aspectos que intervienen en la interacción del grupo como la afinidad, dejadez, hostilidad y el ponerse en el lugar del otro, esta dimensión consideracinco elementos como la necesidad de afecto, motivaciones, actitudes, los valores y comunicación. Es importante conseguir un equilibrio entre estos elementos ya que tiene como finalidad preservar la salud mental, sobre todo en la universidad, que por ser un entorno nuevo para ellos tienen que logra relacionarse para poder trabajar en conjunto (28).

Modelo de promoción de la salud, tiene como finalidad lograr que los individuos adquieran conductas positivas para obtener resultados positivos y que estos repercutan en la salud, logrando buena calidad de vida, vida saludable, entre otros. Los estilos de vida saludables tienen beneficios positivos para la vida, según varios estudios científicos demuestran que el ejercicio físico practicado constantemente, todos o casi todos los días de la semana ayuda a conservarse ágil físicamente, tonifica músculos y evita la pérdida de la masa ósea; otro beneficio es la mejora del bienestar mental, mejora la función cognitiva, ayuda a gozar de una mejor calidad de vida (29).

Es imprescindible mencionar que los estilos de vida han sido planteados desde distintas disciplinas y por ello se considera muy importante para la salud, se considera que estos estilos de vida se pueden ver afectados o modificados por la sociedad, el nivel económico, la cultura y el aspecto psicológico que las personas enfrentan a través de toda su vida. Teniendo en cuenta que los estilos de vida se van a desarrollar a lo largo de la vida de las personas, cabe resaltar una etapa crucial que puede ser un cambio fundamental en el desarrollo de los humanos, es la etapa de adultez temprana relacionada con la vida universitaria donde la persona se vuelve más independiente e inicia su formación profesional. El estudiante universitario en su afán de aumentar conocimientos y mejorar su aprendizaje, se exponen a una cantidad de factores que los disponen a adquirir conductas nocivas para su salud produciendo que su desempeño universitario se vea disminuido (30).

Así mismo; los estilos de vida se ven afectados en la actualidad por la pandemia del Covid-19, el encierro prolongado produce incertidumbre en los estudiantes, las clases no presenciales producen agotamiento y desinterés, no poder reunirse con sus amigos o compañeros de estudio genera malestar, frustración; el impacto en la alimentación, genera el consumo de comidas sencillas, no nutritivas, altas en calorías, azúcares, conllevando a un riesgo de producir deficiencias en su organismo, más aún, en estos tiempos que no se realiza actividad física y se practica la vida sedentaria, ocasionando la falta de concentración en los estudiantes y logrando un deficiente rendimiento académico (31).

El aprendizaje humano es un tema muy amplio y fascinante, que permite a los seres humanos una mayor adaptación y flexibilidad de su medio. Por ello la perspectiva cognitiva enfatiza en los procesos mentales internos del aprendizaje, teniendo eso en cuenta cualquier perspectiva que se adopte solo se puede saber que se ha producido un aprendizaje cuando la conducta de la persona cambia debido a que aparece una nueva respuesta(32).

El aprendizaje es un fenómeno de características sociales, por lo cual significa que todos son fuente de aprendizaje; teniendo en cuenta las emociones juegan un papel especial ya que influyen en los desarrollos de enseñanza y aprendizaje, es indispensable que los alumnos logren gestionar sus emociones ya que los ayudara a una mejor adaptación a los nuevos aprendizajes, así mismo promueven una mejor inclusión grupal y la cooperación; como también generen una mayor motivación para su estudio (33).

Guido L. hace referencia a que el aprendizaje se obtiene por medio de experiencias, es por ello que se aprende solo aquello que se experimenta y tiene un significado para las personas, también tiene en cuenta los procesos de enseñanza y aprendizaje que van a producir variaciones en los esquemas mentales y en las capacidades cognitivas de los alumnos e incorporan así un conocimiento nuevo; por lo tanto, el aprender es algo que se lleva a cabo a lo largo del tiempo (34).

Otro aspecto imprescindible son los métodos de estudio, que vienen a ser las estrategias de aprendizaje, las cuales van a valorar la capacidad que tiene el alumno para la planeación de actividades y así genere conocimientos durante sus estudios identificando sus metas. El estudiante que conoce estas metas es una clara señal que está consciente de que quiere aprender y porque lo quieren aprender; si sucede eso significa que predomina en ellos las actividades individuales

y están aumentando sus hábitos de estudio mediante la identificación de estrategias para que puedan mejorar su dominio cognitivo (35).

Teniendo en cuenta esto, un hábito es cualquier comportamiento aprendido y se desarrolla con la constancia o repetición, es algo que no es propio porque no se nace con ellos, estos se irán aprendiendo y reforzando a lo largo de la vida o circunstancias; es un componente fundamental del aprendizaje humano. Según estudios científicos señalan que un hábito sea de manera positiva o negativa, nace del cerebro con el fin de ahorrar esfuerzo, tiempo y energía (36).

El hábito es una capacidad que tiene el ser humano para poder generar un cambio partiendo de una continuidad o repetición percibida; sin embargo, para García E., que considera que el cuerpo humano es un complejo sistema de posibilidades sensoriales y motrices, en donde el hábito limita ciertas conductas. Con esto se puede decir que estas conductas son individuales y solo son adquiridos y ejercitados por cada persona, en base a su entorno social, cultural y personal (37).

Para Covey los hábitos son componentes importantes y potentes en la vida de las personas, puesto que son un conjunto de patrones conscientes y mucha de las veces inconscientes, que son constantes y cotidianos que señalan la personalidad y que generan o no efectividad. El hábito exige componentes necesarios hacia su ejecución como son el conocimiento, capacidades y el deseo (38).

Entonces enfocando a los hábitos como una constancia de aprendizaje; los hábitos de estudio son un grupo de estrategias, técnicas, actitudes, actividades y recursos que facilitan al desarrollo del rendimiento académico, es por ello que los alumnos deben de asumir la constancia de realizarlo. Cada persona tiene su manera y técnica de estudio, en especial ahora que la tecnología ha avanzado a pasos

agigantados, facilitan a la obtención de información. Estos hábitos se crean a partir del mismo alumno y que a medida que va madurando de igual forma lo hacen sus técnicas, ya que las refuerza según sus experiencias; tal vez la etapa más crucial e importante sea durante el colegio donde debe de adquirir estos hábitos e ir puliéndolo con el tiempo. Se debe de tener en cuenta la capacidad de los alumnos que facilita este proceso (39, 40).

Para Elizalde los hábitos de estudio que forman a una persona deben de estar compuestos por métodos y estrategias para que aborde contenidos de aprendizaje, esto conlleva esfuerzo, dedicación y disciplina, sin excluir la parte emocional producida por interés y motivaciones del propio anhelo de aprender. Es indiscutible que todo proceso de aprendizaje tiene como fin el logro de este y se ve plasmado en un adecuado desenvolvimiento académico(41,42).

Por tanto, los hábitos de estudio vienen a ser considerados como elementos indispensables para una adecuada formación académica, aún teniendo en cuenta que los estudiantes universitarios utilizan y ejecutan estrategias de estudio para el desarrollo académico y profesional; no obstante, hay ocasiones en las cuales les resulta difícil mantener el ritmo o se les presenta dificultades y esto da paso al bajo rendimiento académico, la inasistencia e inclusive a la deserción. Se afirma que la razón principal de la dificultad en el aprendizaje es el descuido del estudiante y sus hábitos de estudio, para no llegar a ello el estudio debe de ser eficaz y exitoso partiendo no solo de memorizar hechos, sino que también saber dónde y cómo obtenerla información importante y hacer un buen uso de ella. Para lograr un aprendizaje adecuado no es más que la organización del propio alumno de su tiempo e información que obtuvo, ya que debe de estudiar con la intención principal de comprender y no solo por cumplir (36, 43).

Sin embargo, los hábitos de estudio tienen diferentes componentes, los cuales se pueden agrupar en cuatro grandes secciones; siendo la primera las estrategias de higiene que viene a ser la estabilidad tanto física como mental del estudiante, la segunda son las condiciones de los materiales que son los recursos y materiales precisos para el estudio, la tercera son las estrategias de estudio que son el modo de estudiar fomentando así conocimiento y por cuarta tenemos a las capacidades de estudio que hacen referencia a los procesos mentales que dominan los estudiantes para que mejoren sus aprendizajes (31).

En la actualidad las universidades adoptan una postura y se centran especialmente en que el alumno debe aprender a aprender, se adopta esto para que así el alumno logre una competencia que lo acompañara en el desarrollo profesional posterior. La universidad tiene la gran labor y preocupación por la calidad de enseñanza, la preparación de los futuros profesionales, generando desarrollo de la autonomía y la competencia para seguir aprendiendo como requiere la sociedad, es necesario e implementar el aprender como factor primordial (44).

Considerando la crisis ocasionada por la COVID-19 en el sistema educativo, el mayor desafío es el de crear una cultura que ayude a la adherencia de prácticas nuevas e innovadoras las cuales necesitan diferentes habilidades y competencias del docente, alumnos y personal administrativo de las instituciones, manteniendo así una adecuada calidad; puesto que todo este cambio no sea de manera permanente, sino que por un corto periodo de tiempo. Es por ello que para contemplar un aprendizaje a distancia exitoso es necesario que se cuente con una gestión dedicada, reconocimiento de problemas, el avance de cada estudiante y el asesoramiento disponible para la solución (45).

Es indispensable que el aprendizaje a distancia deba guiar y mantener atento al estudiante, para lograr este hecho, el aprendizaje debe de ser claro en cuanto a cómo se organiza y en sus objetivos, por otro lado, debe de inspirar al estudiante mediante el reconocimiento de logros y otra parte muy importante es dejar que le estudiante ejerzan consecutivamente sus hábitos y técnicas de estudio aprendidos y obtenidos mediante el tiempo que llevan esta modalidad de aprendizaje a distancia (45).

2.2. Antecedentes del estudio

En la búsqueda de referencias bibliográficas no se ha podido encontrar más estudios con las variables de interés en la población objetivo, por lo que se citan estudios que abordan las variables en población universitaria.

Internacionales:

Arizmendi E. y cols., en el año 2018, en México, realizó un estudio descriptivo que buscó identificar los estilos de vida en 330 estudiantes de la licenciatura de enfermería, donde encontró que el 79.09% son de sexo femenino y 20.91% son de sexo masculino. Del total de estudiantes, el 26.06% manifestaron estilos de vida poco saludables, 23.94% estilos regularmente saludables, el 49.09% saludable y solo un 0.91% estilo de vida muy saludable. Concluyeron que los hombres tienen un mejor estilo de vida que las mujeres, la dimensión en la que tienen mejor estilo de vida es en la dimensión de crecimiento espiritual seguido de dimensión de relaciones interpersonales, así también tuvieron mayor proporción de estilos poco saludables en actividad física, manejo del estrés, nutrición y responsabilidad en salud (46).

Medina C. y cols., en el año 2020, en una universidad de Venezuela, realizó un estudio cuantitativo de tipo evaluativo con un diseño no experimental y transversal que buscó determinar el tipo de estilos de vida en 680 estudiantes universitarios mayores de dieciocho años de la carrera de medicina, obtuvo como resultados que el 73.5% fueron mujeres y el 26.5% fueron hombres, mostraron que el 20.6% de los estudiantes se encuentra en nivel alto, el 75% se encuentra en nivel medio y 4.4% en nivel bajo. Concluyeron que 3 de 4 estudiantes de medicina en Venezuela tiene un estilo de vida medio (11).

Nacionales:

Paquiyauri M., en el año 2018, en una universidad de Tumbes, realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal y buscó determinar los estilos de vida de los alumnos, en 128 estudiantes universitarios de la carrera de obstetricia, obtuvo los siguientes resultados en base a 4 dimensiones establecidas en la investigación, en cuanto a la dimensión de actividad física solo el 30.5% no ponen en práctica, en la dimensión de hábitos alimenticios el 60% fue adecuado y el 40% inadecuados, en la dimensión sueño y estrés el 30% es óptimo y el 70% es inadecuado, en la dimensión de consumo de sustancias toxicas el 20% no consumía y el 80% si lo hacían. Concluyeron, que los alumnos de obstetricia tenían estilos de vida no saludables (47).

Julcamoro B., en el año 2018, en una universidad de Lima, realizó un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal; en 116 estudiantes de enfermería, buscó determinar su estilo de vida según la teoría de Nola Pender, evaluó las dimensiones de responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés, los resultados fueron que un 54% de los estudiantes no tenían adecuados estilos de vida y un 46% tenían adecuados estilos de vida.

Concluyeron, que los estudiantes de enfermería del 1ª al 5ª no tenían adecuados estilos de vida (48).

Miranda O., el año 2020, en una universidad nacional de Piura, la investigación fue descriptivo, de naturaleza cuantitativa y corte transversal, estudió los estilos de vida y hábitos de estudio en 108 estudiantes universitarios de la carrera de educación, identificando que los estilos de vida de los alumnos se hallaron en su gran mayoría en la escala de no saludables obteniendo un 63% y un 37% como poco saludable, por otro lado, los hábitos de estudio se hallaron en inadecuados con un 37%, 7.4% con inclinación positiva y un 0.9% con un nivel muy negativo. Por lo tanto, sus estilos de vida y sus hábitos de estudio se encuentran en su mayoría en negatividad (49).

Locales:

Gutiérrez G. y col., en el año 2016, en una universidad privada de Trujillo, realizó un estudio de tipo correlacional y tuvo una muestra conformada por 67 alumnos de enfermería del 3ª y 4ª ciclo, buscó determinar si hay relación o no entre los estilos de vida y los hábitos de estudio. Los resultados fueron que un 62.7% tienen adecuados estilos de vida y un 37.3% tienen inadecuados estilos de vida, por otro lado, en los hábitos de estudio un 53% son adecuados y un 46.3% son inadecuados. Concluyeron que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en los alumnos de enfermería de dichos ciclos (50)

2.3. Marco conceptual

Estilo de vida: es un modelo multidimensional de hechos que lleva a cabo la persona en el transcurso de su vida y que es proyectado en la salud teniendo un efecto directo y efectivo en el estado de salud a nivel físico y psicológico (19,21).

Hábitos de estudio: son un grupo de estrategias, técnicas, actitudes, actividades y recursos que facilitan al desarrollo del rendimiento académico siendo estos un conjunto de patrones conscientes y muchas de las veces inconscientes, que son constantes y cotidianos que señalan la personalidad y que generan o no efectividad (39, 40).

2.4. Sistema de Hipótesis

2.4.1. Hipótesis de trabajo o de investigación (Hi)

Existe asociación del estilo de vida saludable y hábitos de estudio en las estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.

2.4.2. Hipótesis nula (Ho)

No existe asociación entre el estilo de vida saludable y los hábitos de estudio en las estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.

2.5. Variables e Indicadores

2.5.1. Variable dependiente: Hábitos de Estudio

Definición operacional:

Grupo de comportamientos rutinarios utilizados para estudiar.

- **Escala de medición de la variable**

Ordinal.

- **Indicador**

Mediante un Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña Pieri, versión reducida del 2019.

- **Categorías de la variable**

Adecuado, Inadecuado.

- **Índice**

Hábitos de estudio adecuado: 24-45 puntos.

Hábitos de estudio inadecuado: 0-23 puntos.

2.5.2. Variable independiente: Estilos de vida

Definición Operacional:

Comportamientos de un individuo, que se crea a partir de una cadena de modelos de conductas habituales.

- **Escala de medición de la variable**

Ordinal

- **Indicador:** Mediante cuestionario del estilo de vida promotor de salud en estudiantes de enfermería UPAO tomado de Walker, Sechrist y Pender en 1996 modificado y traducido en el 2012.

- **Categorías de la variable**

Adecuado, Inadecuado

- **Índice**

Estilos de vida adecuados: 121 – 192 puntos

Estilos de vida inadecuados: 48 – 120 puntos

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación fue descriptiva, correlacional y de corte transversal. Es correlacional porque determinó la relación entre las dos variables de estudio. Así también el estudio es de corte transversal, debido a que la información obtenida se dio en un tiempo determinado y dicho tiempo no influyó en la modificación de los componentes de las variables.

3.2. Población y muestra de estudio

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de enfermería que fueron divididas en I y II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo en el año 2021.

La población estuvo compuesta por 208 estudiantes, siendo de I ciclo 157 estudiantes y del II ciclo 51 estudiantes. Para poder obtener la muestra se realizó una distribución proporcional mediante fórmula matemática y el resultado fue de 135 estudiantes de enfermería, de los cuales fueron seleccionados a través del sistema aleatorio simple en cada uno de los ciclos, siendo 102 alumnos del primer ciclo, 33 alumnos del segundo ciclo, para completar la muestra.

Entre los criterios de inclusión se consideró a los estudiantes de enfermería que fueron matriculados y que asistieron al curso de línea del I y II ciclo correspondientes al primer año de la carrera, estudiantes de enfermería de diferentes edades, estudiantes de enfermería de ambos sexos y estudiantes de enfermería que participaron de forma voluntaria en la investigación.

Dentro de los criterios de exclusión se consideró a los estudiantes de enfermería del primer año de la carrera que se hayan retirado.

3.3. Diseño de investigación

La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, no experimental y es esquematizado de la siguiente manera (51).

$$M = X1 \text{ ————— } X2$$

Donde:

M: muestra

X1: estilo de vida

X2: hábitos de estudio

3.4. Técnicas e instrumentos de investigación

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad privada Antenor Orrego, para ello se solicitó a la dirección la autorización para la aplicación de los instrumentos de recolección de información que son parte del proyecto de investigación; posteriormente se le comunicó a las docentes de los curso de línea de I y II ciclo, facilitando la comunicación con la población en estudio, para solicitar su consentimiento y se procedió a la aplicación de los instrumentos a quienes cumplieron con los criterios de selección, se les informó el objetivo y propósito del estudio, a quienes aceptaron se les facilitó el enlace de los instrumentos, en cuyo encabezado figuró el consentimiento informado y se consideró como otorgado cuando enviaron los instrumentos resueltos (ANEXO 3).

Para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos, el primer instrumento fue un cuestionario del estilo de vida promotor de salud en estudiantes de enfermería UPAO, de Walker, Sechrist y Pender de 1996, traducido y modificado por Chávez Mayra y Manchay Deysi en el 2012, instrumento que mide los estilos de vida del individuo y está conformado por 48 ítems tipo Likert, con cuatro criterios de respuesta las cuales son nunca con el valor de 1 punto, a veces con el valor de 2 puntos, frecuentemente con el valor de 3 puntos y siempre con el valor de 4 puntos; siendo la puntuación máxima de 192 puntos y la mínima de 48 puntos, la mayor puntuación refiere a un adecuado estilo de vida y la menor a un inadecuado estilo de vida, tiene una confiabilidad con el coeficiente Alpha de Crombach, $\alpha = 0.93$ (ANEXO 4), (52).

El segundo instrumento fue un inventario de hábitos de estudio elaborado por Vicuña Pieri del año 2005, contó con una versión modificada realizada en el año 2019, la cual se usó en este estudio. Estuvo conformado por 45 ítems de tipo cerrado dicotómico, las cuales evalúan como estudia el alumno con 11 ítems, como realiza sus tareas o trabajos con 8 ítems, como se prepara para sus exámenes con 8 ítems, como atiende a las clases con 10 ítems y que acompaña en su momento de estudio con 8 ítems; la puntuación máxima es 45 puntos y la mínima es de 0 puntos, la máxima puntuación hace referencia a adecuados hábitos de estudio (ANEXO 5) (53).

La confiabilidad fue moderada tanto para el instrumento original, $\Omega \geq .68$; $\alpha \geq .8$, como para el instrumento reducido, $\Omega \geq .77$; $\alpha \geq .84$, en este estudio se utilizó la versión reducida ya que tiene más confiabilidad que la versión original (47).

3.5. Procesamiento y análisis de datos

Los datos se obtuvieron mediante la técnica encuesta en línea plasmado en la aplicación de un Test en Google Forms, fueron procesados mediante el programa EXCEL 2019. Posteriormente los datos fueron transportados al paquete estadístico SPSS versión V.25, se tabuló de forma simple y cruzada con sus respectivas tablas estadísticas de acuerdo a los objetivos propuestos en el estudio de investigación. Para determinar la asociación entre las variables se utilizó la prueba de Chi Cuadrado, considerando un nivel de significancia de 0.05.

3.6. Consideraciones éticas

Se tuvieron en cuenta las 4 consideraciones éticas puesto que se mantuvo el derecho a la autodeterminación al momento es que se les informo mediante la plataforma de encuestas virtuales en donde los encuestados tienen la libertad de decidir si participan o no del estudio, el derecho al anonimato y confidencialidad a través del consentimiento informado, el derecho al trato justo puesto que todos los encuestados serán tratados de manera igualitaria, sin hacer diferencias entre razas o credo (54).

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados

Tabla 1

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según su estilo de vida saludable.

Estilos de Vida Saludable	fi	hi%
Inadecuado	39	28.89
Adecuado	96	71.11
Total	135	100.00

Fuente: encuesta aplicada

Tabla 2

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según hábitos de estudio.

Hábitos de estudio	fi	hi%
Inadecuado	13	9.63
Adecuado	122	90.37
Total	135	100.00

Fuente: encuesta aplicada

Tabla 3

Distribución de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según su estilo de vida saludable y hábitos de estudio

Estilo de Vida Saludable	Hábitos de estudio					
	Inadecuado		Adecuado		Total	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
Inadecuado	5	3.70	34	25.19	39	28.89
Adecuado	8	5.93	88	65.19	96	71.11
Total	13	9.63	122	90.37	135	100.00

Fuente: encuesta aplicada

P= 0,423

V. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el modelo de Nola Pender, donde se afirma que una buena salud se genera en base a la práctica de adecuados estilos de vida, ya que estos se realizaran durante todo el transcurso de la vida, por otra parte, el estudiante universitario está en constante exposición de adquirir conductas nocivas para su salud con el afán de poder adquirir mejores hábitos de estudio y más conocimientos; además, considerando que los estudiantes han atravesado una etapa de transición del colegio a la universidad. Por ello, en la presente investigación los resultados obtenidos fueron que los estudiantes de enfermería de I y II ciclo tienen adecuados estilos de vida como de hábitos de estudio (21,30).

Según tabla N° 1 se observa que los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según estilos de vida saludable, el 71.11% es adecuado y el 28.89% es inadecuado, siendo el porcentaje más alto los estudiantes que practican estilos de vida adecuados.

Los resultados tienen cierta similitud con lo encontrado por Arizmendi E., el año 2018, puesto que, en su investigación encontró que el 26.6% tienen estilos de vida poco saludables, el 23.94% estilos regularmente saludables, el 49.09% estilos saludables y el 0.91% estilo muy saludable, donde además manifiesta que los hombres tienen un mejor estilo de vida que las mujeres (46).

Sin embargo, discrepan con lo encontrado por Julcamoro B., el 2018, en su investigación el mayor porcentaje de estudiantes con el 54% tienen estilos de vida no saludables mientras que el 46% de estudiantes tienen estilos de vida saludables (48), al interpretar estos resultados podemos deducir que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal no practican estilos de vida adecuados estando afectada más de la mitad de las dimensiones estudiadas según Nola Pender, lo cual genera riesgo en su salud y bienestar.

Los resultados obtenidos podrían estar indicando que la universidad, el entorno social y familiar y demás, están cumpliendo con una adecuada difusión y promoción de las prácticas saludables logrando en los estudiantes la adopción de adecuadas prácticas, que serán beneficiosas para su salud y desempeño como futuro profesional de la salud. Por otro lado, se debe tener en cuenta que la práctica de un adecuado estilo de vida depende no solo de su entorno social o cultural, sino que también del juicio propio de cada persona puesto que todos tienen la capacidad para poder distinguir lo adecuado e inadecuado y por consiguiente las consecuencias de cada uno de ellos, esta podría ser la razón de la discrepancia en los resultados de las investigaciones citadas.

Según la tabla N^o 2 se observa que los estudiantes de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según hábitos de estudio, el 90.37% es adecuado y el 9.63% es inadecuado, lo cual indica que el mayor porcentaje de estudiantes practican buenos hábitos de estudio.

Los resultados presentan similitud con los reportados por Gutiérrez G. en el año 2016, en su investigación donde los hábitos de estudio en un 53% adecuados y el 46.3% inadecuados (50), al analizar sus resultados podemos deducir que la mayor parte de su población de estudio tiene adecuadas técnicas y métodos de estudio lo cual es beneficioso para que puedan desenvolverse y generar buenos resultados a medida que avancen sus ciclos e ir adoptando nuevas técnicas que les resulten de mayor provecho y den mejores resultados.

Los resultados obtenidos en la investigación muestran que los hábitos de estudio aprendidos y adoptados durante la etapa del colegio puedan ser de utilidad durante la vida universitaria, pues les está permitiendo desenvolverse de manera activa en su proceso formativo, afirmando así sus conocimientos y garantizando su desempeño el mismo que necesariamente seguirá consolidando a medida que aprenda otras técnicas en la interacción con su

docentes y compañeros, la modalidad no presencial ha exigido la adaptación del proceso de enseñanza pero también del proceso de aprendizaje, mediada a través de la utilización de plataformas y herramientas digitales.

En la tabla N° 3 se observa que los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según estilos de vida y hábitos de estudio, el 65.19% su estilo de vida es adecuado y los hábitos de estudio es adecuado; el 25.19% estilos de vida es inadecuado y los hábitos de estudio es adecuado.

Estos resultados se asemejan a los de Gutiérrez G. y col. en el año 2016, quienes encontraron que el 62.7% tienen estilos de vida adecuados y el 37.3% inadecuados, con respecto a los hábitos de estudio el 53% son adecuados y el 46.3% inadecuados (50).

Esto demuestra que los estudiantes de enfermería tienen un adecuado manejo de sus estilos de vida como de sus hábitos de estudio, ya que en ambos estudios se obtuvieron resultados favorables. Lo cual es importante ya que el practicar estilos de vida adecuados va a repercutir en la salud, logrando bienestar y por consiguiente la realización óptima de sus quehaceres como estudiantes, puesto que cumplirán con las demandas de los docentes y manejarán adecuadamente la presión propia de un ámbito universitario, por consiguiente, lograrán un mejor rendimiento académico y fortalecerán su desarrollo personal. Sin embargo, se observa discrepancia respecto a la conclusión sobre la relación de las variables, dado que Gutiérrez y col encontró una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio y caso contrario ocurre en nuestra investigación que no se encontró evidencia suficiente para afirmar que existe una relación estadística significativa, donde el valor de $p = 0.423 > 0,05$.

CONCLUSIONES

- Los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego según su estilo de vida el 71.11% es adecuado; siendo el porcentaje mayor de estudiantes los que practican estilos de vida saludable y el 28.89% tienen un estilo de vida inadecuado.
- Los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego según hábitos de estudio el 90.37% presentan Hábitos de estudio adecuados; siendo los más resaltantes la forma de escuchar la clase, la práctica de estudio de cada estudiante, y las técnicas de preparación para rendir los exámenes.
- Los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2021 según su Estilo de Vida y Hábitos de estudio, el 65.19% tiene un estilo de vida adecuado y hábitos de estudio adecuados; el 25.19% su estilo de vida es inadecuado y los hábitos de estudio son adecuados.
- La prueba estadística Chi cuadrada determinó que no existe relación estadística ($p = 0,423 > 0,05$) entre las variables de estilo de vida y hábitos de estudio en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Trujillo 2021.

RECOMENDACIONES

- Promover la continuidad de prácticas adecuadas de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería con el fin de fomentar una conducta responsable con su salud y favorecer el proceso de aprendizaje de los estudiantes.
- Incentivar a la institución a continuar brindando la tutoría pedagógica a los estudiantes con el fin de atender prontamente las necesidades y/o debilidades en el proceso de aprendizaje.
- Continuar investigando y aportando tanto al área de la salud como al área de educación para promover buenas técnicas y estrategias de estudio, adecuados estilos de vida y así favorecer al desarrollo del estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. La educación entiempos de la pandemia de COVID-19. UNESCO; 2020
2. Cuba H. La pandemia e el Perú. 1ª ed. Perú: FEC.2021.
3. Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. Educación y Pandemia, Una visión desde la universidad. USMP. Perú; 2021.
4. Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. UNESCO; 2020.
5. García L. COVID-19 y educación a distancia digital: pre confinamiento, confinamiento y pos confinamiento. RIED. 2021, 24(1):8-25.
6. Pontificia Universidad Católica del Perú. La salud en estudiantes universitarios peruanos: Rol del estrés académico, hábitos de salud, regulación emocional y adaptación a la vida universitaria. Perú. 2020.
7. Universidad Nacional de Tucumán. Introducción a la vida universitaria. Argentina: Tutores Exactas; 2018.
8. Benites R. La educación superior universitaria en el Perú post-pandemia. PUCP. 2021.
9. Suescùn S., Sandoval C., et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac. 2017; 65 (2): 227-231.

10. Vera J., Torres R., et al. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el Periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev Fac Med Hum.2020; 20(4): 614-623.

11. Medina C., Sulbaran N., et al. Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela. El aislamiento: ¿Amigo o enemigo? Gicos. 2021; 6 (1): 102-121.

12. Atucha N., et al. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Educ Med. 2018; 19 (53): 294-305.

13. Valdivieso M., et al. Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico. Espacios. 2020; 41 (42): 269-281.

14. United Nations Childrens Fund. UNICEF. Adolescencia en tiempos de COVID 19. Argentina; 2020.

15. Arévalo A. y col., Estilos de vida en estudiantes universitarios de un Programa Académico de Salud. Latindex.2021; 6 (4):12-18.

16. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias mundiales 2019 Monitoreando la Salud para los ODS: OMS;2019.

17. Organización mundial de la salud. La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución [Internet]. Disponible en <https://www.who.int/es/about/frequently-askedquestions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,a usencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

18. Martínez J., Del Pino R., Manual práctico de enfermería comunitaria. 2ºed. España: GEA consultoría editorial S.L. 2021.

19. Salud Pereira [Internet]. Colombia: Estilos de vida saludable, [consultado el 17 Jul. 2021]. <http://www.saludpereira.gov.co/noticias/informacion-alciudadano/658-estilos-de-vida-saludables.html>.

20. Pelayo A. y Gómez L. Estilos de vida saludables en trabajadores: análisis Bibliométrico. Scielo. 2020; 8 (5).

21. Arrechedera I. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. Lifeder: 30 abril 2021

22. Aristizabal G., Blanco D., et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ. 2018;8 (4).

23. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [consultado el 16 Jul 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

24. Perea R. et al. Educación para la salud y calidad de vida. 2ª ed. Chile. Díaz de Santos; 2018.

25. García M y Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud [Internet]. España: Universidad de Zaragoza; 17 de Jun 2016 [revisado el 16 Jul 2021]. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>.

26. Enfermera virtual. Barcelona: Dimensión espiritual [Internet]. Barcelona: López C; 10 Oct 2017 [revisado 1 Jul 2021]. https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_perso/dimension_espiritual.
27. Suarez A. Salud Equilibrio [Internet]. Madrid: 25 Oct 2017. <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
28. Ministerio de Sanidad. Estilos de vida saludable [Internet]. España; 4 Nov.2016 [consultado 17 Jul 2021]. https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/beneficios_Salud/adultos/home.htm
29. Cedillo L., Correa L., et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Rev. Fac. Med. Hum. 2016; 16(2): 57-65.
30. Jimenez O., Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. reviberoam producción académica gest educ. 2017; 4(8): 1-15.
31. Lara Y., Quiroga C., et al. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali. Rev Odonto Mex. 2018;22(3): 144-149.
32. Ormrod J. Aprendizaje Humano. 4ª ed. Madrid: Pearson Educación; 2005.
33. Zúñiga J. Que es el aprendizaje a nivel universitario. Seminario Universidad. Seminario Universidad [publicación periódica en línea]. 2018 Jul 17 [citado: 13 Jul 2021]; 1(1). Disponible en:

<https://semanariouniversidad.com/opinion/que-es-el-aprendizaje-a-nivel-universitario/>

34. Guido I. Aprender a aprender. 1ª ed. México: Red Tercer Milenio; 2012.

35. Valdez J., López M., et al. Definición de metas de aprendizaje en estudiantes de pregrado en un curso de historia de la medicina. *Educ Med.* 2018; 19(52):105-110.

36. Bedolla R. Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. 2018; 76 (2): 73-94.

37. García E. ¿Qué es un hábito? *Ideas.* 2017; 6(1): 40-71.

38. Covey S. 7 Hábitos de la gente altamente efectiva. 3ª ed. Argentina: ISBN; 2003.

39. Subsecretaría de Educación Pública. Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media superior. FLACSO: México. 2014.

40. Mondragón A., et al. Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *Ride.* 2017; 8 (15): 1-26.

41. Elizalde A. Hábitos de estudio. *Rev Atlante* [Internet]. 2017 [Consultado el 13 Jul 2021]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>

42. Cárdenas M., Jaén O., cols. Hábitos de estudio en estudiantes de primer

año de una Universidad Peruana Estatal. Summa Psicológica UST. 2018; 15(1): 71-79.

43. Bajwa N y cols. a comparative study of the study habits of the students from formal and non-formal systems of education in Pakistan. 2 (14): 176-186.

44. Petric N., Sucari W. Aprendizaje universitario: qué es y qué se aprende desde la mirada de los estudiantes. Aportes desde y para la psicopedagogía. Rev innova educ. 2020; 2(4): 602-620.

45. Taylor D. Transformación para aprender a distancia. MedEdPublish. 2020;1 (76).

46. Arizmendi E., Hernández C., et al. Estudiantes de enfermería y estilos de vida saludables. Ciberindex.2018; 28(21).

47. Paquiyauri M. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes [Tesis de Licenciatura]. Tumbes: Universidad Nacional: 2018.

48. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad Federico Villarreal [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018, 53 .

49. Miranda O. Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura [Tesis]. Piura: Universidad Cesar Vallejo; 2021. 84.

50. Gutiérrez G., Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería [Tesis]. Trujillo: Universidad Privada Antenor

Orrego; 2016. 77.

51.Hernández Sampieri R, Fernández Collado C y Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6th ed. México: Interamericana; 2014.

52.Chavez M. y Manchay D. Conocimiento y conductas promotoras de salud en estudiantes de enfermería. Universidad Privada Antenor Orrego – 2012. [Tesis]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2013.

53.Quiñones J., Pomahuacre J., et al. Propiedades psicométricas del Inventario de hábitos de estudio CASM-85: un estudio metacéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. Liberabit.2019; 25 (2): 139-158.

54.Álvarez P. Ética e investigación. Boletín Virtual. 2018;7(2): 1-28.

ANEXOS

ANEXO 1:

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

CUESTIONARIO DEL ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA UPAO, 2012, tomado de Walker, Sechrist y Pender de 1996, traducido y modificado por Chávez Requielme, Mayra y Manchay Zavaleta Deysi en el 2012.

Instrucciones:

a) A continuación, se le formulan una serie de ítems con el objetivo de identificar las conductas promotoras de salud que adoptas en tu vida diaria. Marca con un aspa (X) la alternativa que consideres conveniente:

b) 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre

N°	DIMENSIONES	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
1	Te realizas algún chequeo médico.	1	2	3	4
2	Lees libros, revistas, o ves programas de televisión sobre la salud.	1	2	3	4
3	Te realizas exámenes de Hemoglobina, Hematocrito y Agudeza Visual.	1	2	3	4
4	Exploras tu cuerpo periódicamente para observar o detectar cambios físicos o alguna señal de peligro.	1	2	3	4
5	Consumes bebidas alcohólicas.	4	3	2	1
6	Fumas.	4	3	2	1
7	Consumes algún tipo de estupefacientes (otras drogas).	4	3	2	1
8	Mantienes relaciones sexuales coitales con diferentes personas.	4	3	2	1
9	Obedeces las leyes de tránsito, seas peatón o conductor.	1	2	3	4

10	Cómo conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.	1	2	3	4
11	Pides información a los profesionales de la salud sobre cómo cuidarte o conservar bien tu salud.	1	2	3	4
12	Te sientes comprometido con el cuidado de tu salud.	1	2	3	4
13	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
	ACTIVIDAD FISICA	N	A	F	S
14	Realizas ejercicio intenso por 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
15	Realizas actividades físicas ligeras o moderadas como: caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	3	4
16	Haces ejercicios de estiramiento por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
17	Practicas actividades físicas recreativas como: nadar, bailar, montar en bicicleta.	1	2	3	4
18	Cuando realizas ejercicio físico controlas tu pulso.	1	2	3	4
19	Tu actividad física es programada y evaluada.	1	2	3	4
	NUTRICION	N	A	F	S
20.	Comes tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	1	2	3	4
21.	Elijes una dieta baja en grasa, grasa saturada y colesterol.	1	2	3	4
22.	Todos los días, consumes alimentos balanceados que incluyan: vegetales, frutas, carne, productos lácteos, cereales y granos.	1	2	3	4
23.	Bebes ocho vasos o más de agua al día.	1	2	3	4
24.	Limitas el consumo de grasas como: mantequilla, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general.	1	2	3	4
25.	Lees las etiquetas de las comidas envasadas para identificar los ingredientes o nutrientes.	1	2	3	4
26.	Consumes comidas rápidas: pizza, hamburguesa, salchipapas y/o snacks.	4	3	2	1
27.	Realizas dietas y métodos para una rápida y fácil pérdida de peso.	4	3	2	1

	CRECIMIENTO ESPIRITUAL	N	A	F	S
28.	Planeas tu futuro de manera positiva.	1	2	3	4
29.	Trabajas para lograr tus metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4
30.	Te sientas contento/a y en paz contigo misma/o.	1	2	3	4
31.	Ves cada nuevo día como interesante y que tienes desafíos.	1	2	3	4
32.	Buscas que tu vida tenga un propósito	1	2	3	4
33.	Practicas valores espirituales.	1	2	3	4
34.	Practica alguna religión con conciencia y compromiso.	1	2	3	4
	RELACIONES INTERPERSONALES	N	A	F	S
35.	Conversas con tus amigos acerca de tus problemas y preocupaciones.	1	2	3	4
36.	Elogias fácilmente a tus compañeros de estudio por sus logros o éxitos.	1	2	3	4
37.	Mantienes adecuadas relaciones interpersonales, significativas y satisfactorias con otras personas.	1	2	3	4
38.	Dedicas tiempo a tus amigos cercanos.	1	2	3	4
39.	Te gusta dar y recibir cariños, abrazos, etc. de amigos(as).	1	2	3	4
40.	Demuestras con facilidad interés, amor y calor humano hacia los demás.	1	2	3	4
41.	Resuelves conflictos con los demás a través del debate y el compromiso.	1	2	3	4
42.	Se considera sociable.	1	2	3	4
	MANEJO DEL ESTRÉS	N	A	F	S
43.	Duermes lo suficiente y piensas en cosas agradables antes de dormir.	1	2	3	4
44.	Respetas los horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de tus actividades (previamente a un parcial o a la entrega de un trabajo).	1	2	3	4
45.	Te tomas un tiempo para relajarte, hacer la siesta o descansar.	1	2	3	4
46.	Dedicas diariamente de 15 a 20 minutos para la relajación y/ o meditación.	1	2	3	4
47.	Te ríes y sonríes fácilmente.	1	2	3	4

48.	Utilizas métodos específicos para controlar la tensión y/o preocupación.	1	2	3	4
-----	--	---	---	---	---

ANEXO 2:

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

**INVENTARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

Vicuña Pieri, versión reducida del año 2019

N ^a	PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
1. ¿COMO ESTUDIA USTED?			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importante.	1	0
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	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 sé.	1	0
5	Me hago preguntas y me respondo según como he comprendido.	1	0
6	Luego escribo lo que he comprendido.	1	0
7	Doy una leída parte por partes 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
2. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?			
12	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi comodice el libro.	0	1
13	Las palabras que no entiendo, las escribo como están el libro, sin averiguar su significado.	0	1
14	Le doy más importancia al orden y presentación de trabajo que a la comprensión del tema	0	1
15	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo antes de la clase y preguntando a mis amigos.	0	1
16	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	0	1
17	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	0	1
18	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	1	0
19	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.	0	1
3. ¿CÓMO SE PREPARA PARA SUS EXÁMENES?			
20	Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar	0	1
21	Cuando hay un examen oral, recién en clase me pongo a revisar mis apuntes	0	1
22	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	0	1
23	Preparo un plagio en caso me olvido de un tema	0	1

24	Confío en que mi compañero me (sople) alguna respuesta en el momento del examen.	0	1
25	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que le profesor preguntara.	0	1
26	Me presento a rendir mis exámenes sin haber terminado de estudiar todo el tema.	0	1
27	Durante el examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.	0	1
4. ¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?			
28	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	0	1
29	Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes.	1	0
30	Estoy más atento a las bromas de mi compañeros que a la clase	0	1
31	Me canso rápidamente y pongo a hacer otras cosas	0	1
32	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	0	1
33	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	0	1
34	Cuando no entiendo un tema, me quedo con la duda.	0	1
35	Mis imaginaciones o fantasías me distraen duran las clases.	0	1
36	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer finalizando la clase.	0	1
37	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme.	0	1
5. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTO DE ESTUDIO?			
38	Requiero de música sea del radio o equipo de audio(mp3,mp4)	1	0
39	Requiero la compañía de la tv.	1	0

40	Requiero de tranquilidad y silencio.	1	0
41	Requiero de algún alimento mientras estudio	1	0
42	Mi familia; que conversa, ven tv o escuchan música	0	1
43	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor	0	1
44	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo	0	1
45	Interrupciones sociales; paseos, citas, etc.	0	1

ANEXO 3:

Consentimiento informado



Descripción (opcional)

De forma libre y voluntaria doy fe que he sido instruida por las Bachilleres de Enfermería responsables de la investigación científica que tiene como objetivo, determinar la asociación entre los estilos de vida saludables y los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Trujillo, 2021, para que estas cuenten con mi participación. Por lo siguiente OTORGO MI CONSENTIMIENTO para que se aplique dichos instrumentos en mi persona. Tiempo de duración aproximado: 10 - 15 minutos.

*

Si Acepto

No Acepto

INVENTARIO PARA EVALUAR LOS HABITOS DE ESTUDIO



Este cuestionario que tiene como autor al Dr. Luis Vicuña Pieri, el cual determina los hábitos de estudio.

Después de la sección 9 Ir a la siguiente sección

Sección 10 de 14

¿CÓMO ESTUDIA USTED?



Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes. *

Subrayo las palabras cuyo significado no sé. *

EL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA



Este cuestionario que tiene como autora a la Dra. Enfermera Nola Pender, el cual determina los estilos de vida saludables.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 13

DIMENSIÓN DE NUTRICIÓN



¿Toma algún alimento al levantarte por las mañanas? *

¿Come tres comidas al día? *

ANEXO 4:



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 0568-2021-O-F-CCSS-UPAO

Trujillo, 19 de octubre del 2021

VISTOS: el Oficio N° 0592-2021-EPE-UPAO presentado por la señora Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Oficio N° 0592-2021-EPE-UPAO, se solicita la aprobación e inscripción del Proyecto de Tesis titulado **ESTILO DE VIDA SALUDABLE ASOCIADO CON HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO ORREGO TRUJILLO, 2021** realizado por las Bachilleres **QUISPE CARBONELL YEKATHERINA JOCELYN** y **VALLA FERNÁNDEZ KAREN CASANDRA**, así como el nombramiento de su asesora **Ms. FLOR EMPERATRIZ CUEVA LOYOLA**.

Que, el proyecto de tesis cuenta con la conformidad del Comité Revisor, y con el porcentaje permitido en el software antiplagio TURNITIN.

Que, habiendo cumplido con los procedimientos académico-administrativos reglamentarios establecidos. Debe autorizarse la inscripción del Proyecto de Tesis, el mismo que tiene una vigencia de dos (02) años durante el cual las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido.

Extiende a las consideraciones expuestas y amparados en las facultades conferidas a este Despacho.

SE RESUELVE:

PRIMERO: AUTORIZAR la inscripción del Proyecto de Tesis titulado **ESTILO DE VIDA SALUDABLE ASOCIADO CON HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO ORREGO TRUJILLO, 2021**, en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis de la Escuela Profesional de Enfermería, con el N° **026-2021**, de fecha 19 de octubre de 2021.


SEGUNDO: DECLARAR expeditas a las Bachilleres **QUISPE CARBONELL YEKATHERINA JOCELYN** y **VALLA FERNÁNDEZ KAREN CASANDRA**, para el desarrollo del Proyecto de Tesis, dejando claro que las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido, por el periodo de dos (02) años.

TERCERO: DESIGNAR como asesora del Proyecto de Tesis a la **Ms. FLOR EMPERATRIZ CUEVA LOYOLA**, quien está obligada a presentar a la Escuela Profesional de Enfermería, los informes mensuales del avance respectivo.

CUARTO: DISPONER que la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería tome las acciones correspondientes, de conformidad con las normas y reglamentos, a fin de que las Bachilleres y la asesora, cumplan las acciones que les competen.


REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE




Dra. Antonieta Tresler de Voregas
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

C. 000
Antonia
Dra. Antonieta




Ms. Páblo Chuna Mogollón
SECRETARIO ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Trujillo

Av. América Sur 3145 - Urb. Monserrate - Trujillo

Teléfono: (+511094) 604444 - anexo 2361

fac_salud@upao.edu.pe

Trujillo - Perú

ANXO 5:

CONSTANCIA DE ASESORA

YO, Ms. Flor Emperatriz Cueva Loyola, docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Antenor Orrego, por medio de la presente doy fe de estar asesorando a las Bachilleres: Karen Casandra Vaella Fernandez identificada con ID 000121168 y Yekatherina Jocelyn Quispe Carbonell identificada con ID 000136930; en su trabajo de investigación científica titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE ASOCIADO CON HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO TRUJILLO, 2021", comprometiéndome a hacerlo hasta la sustentación del mismo.

Trujillo, 15 de octubre del 2021



Ms. Flor Emperatriz Cueva Loyola

ASESORA DE TESIS

ANEXO 6:

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,642 ^a	1	,423		
Corrección de continuidad ^b	,230	1	,632		
Razón de verosimilitud	,611	1	,434		
Prueba exacta de Fisher				,521	,306
Asociación lineal por lineal	,637	1	,425		
N de casos válidos	135				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperados es 3,76.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2