



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO
VALDIZÁN**



FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**APOYO SOCIAL Y ESTILOS DE VIDA, EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO
VALDIZÁN HUÁNUCO 2017**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

TESISTA: CRISÓSTOMO ORTEGA, Tatiana

ASESORA: Dra. MANZANO TARAZONA, Maruja

HUÁNUCO – PERÚ

2017

DEDICATORIA

La presente investigación la dedico a mis padres, por darme la oportunidad de vivir, iluminando cada paso de mi vida, regalarme unos hermosos hermanos que son tan maravillosos, por su ayuda idónea, por su amor, paciencia, comprensión, que me impulsan a seguir luchando contra mis miedos, dejandome en claro que todos tropesamos y nos caemos pero también nos levantamos para seguir adelante.

Autora

Crisostomo Ortega Tatiana

AGRADECIMIENTO

A mi familia, porque con su apoyo incondicional me alientan a seguir adelante con optimismo, agradezco su comprensión y sus esfuerzos al brindarme educación.

A la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán" de Huánuco, a la Facultad de Enfermería, por permitirme realizar los estudios de pregrado, a sus docentes por brindarnos sus conocimientos impartidos en nuestra formación académica.

Agradezco a los alumnos de la facultad de enfermería, a todas mis colegas por su colaboración y buena disposición en facilitar mi trabajo durante el tiempo de recolección de datos para el presente estudio.

A todos, Gracias.

Autora

Crisostomo Ortega Tatiana

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017. **Métodos.** El estudio es de tipo relacional, analítico, observacional, transversal con una población muestral de 211 alumnos de enfermería de la universidad en estudio quienes respondieron satisfactoriamente dos escalas (M.O.S para investigar el apoyo social en estudiantes de enfermería y la de Nola Pender para investigar el perfil de estilo de vida en estudiantes de enfermería) previamente validadas y fiabilizadas. Se comprobó las hipótesis mediante la prueba paramétrica Rho de Spearman con un $p \leq 0,05$ apoyados en el SPSS V 23. **Resultados.** Existe correlación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes en estudio habiendo obtenido un valor de $r_s = 0,542$ y $p = 0,000$ por lo que se rechazó la hipótesis nula. **Conclusiones.** Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad pública de Huánuco.

Palabras clave: Apoyo social, estilos de vida, nutrición, responsabilidad en salud, estrés, ejercicio, soporte interpersonal, autoactualización.

ABSTRACT

Objective. To determine the relationship between social support and lifestyle in nursing students from the National University Hermilio Valdizan, Huanuco 2017. **Methods.** The study is relational, analytical, observational, cross-sectional sample with a population of 211 nursing students of the university study respondents successfully two scales (MOS social support to investigate nursing students and Nola Pender to investigate the lifestyle profile of nursing students) previously validated, and fiabilizados. The hypothesis was tested by Spearman Rho parametric test at $p \leq 0.05$ V supported in SPSS 23. **Results.** There is a correlation between social support and lifestyle of students in study having obtained a value of $r_s = 0.542$ and $p = 0,000$.por what the null hypothesis was rejected. **Conclusions:** There is a relationship between social support and lifestyle of students of nursing faculty at a public university of Huánuco.

Keywords: social support, lifestyle, nutrition, health responsibility, stress, exercise, interpersonal support, sel-update.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I	4
1. MARCO TEÓRICO	4
1.1. ANTECEDENTES	4
1.2. BASES TEÓRICAS	15
1.3. BASES CONCEPTUALES	17
1.4. ASPECTOS BASICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION	21
1.4.1. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	21
1.4.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	24
1.4.3. OBJETIVOS	25
1.4.4. HIPÓTESIS	27
1.4.5. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	29
1.4.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	30
1.4.7. LIMITACIONES	31
CAPÍTULO II	32
2. MARCO METODOLÓGICO	32
2.1. ÁMBITO DE ESTUDIO	32
2.2. POBLACIÓN	32
2.3. MUESTRA	32
2.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	33
2.4.1. Tipo de investigación	34
2.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	34
2.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	35

2.6.1. Técnicas	35
2.6.2. Instrumentos	35
2.7. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
2.8. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	37
2.9. PROCESAMIENTO DE DATOS	37
2.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	38
2.11. PLAN DE TABULACIÓN	39
2.12. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	40
CAPÍTULO III	41
3. RESULTADOS	41
3.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO	41
3.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS BIVARIADOS (CONTINGENCIA)	57
3.3. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	65
CAPÍTULO IV	79
4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	79
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	89
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	90
ANEXOS	94

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 01	Descripción de las características sociodemográficos de los alumnos de la facultad de enfermería Huánuco 2017.....	41
Tabla 02	Descripción del apoyo social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería -Huánuco 2017.....	42
Tabla 03	Descripción del apoyo social: dimensión emocional de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	43
Tabla 04	Descripción del apoyo social: dimensión instrumental de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	45
Tabla 05	Descripción del apoyo social: dimensión interacción social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	46
Tabla 06	Descripción del apoyo social: dimensión afectiva de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	47
Tabla 07	Descripción del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	48
Tabla 08	Descripción del estilo de vida: Dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	49
Tabla 09	Descripción del estilo de vida: Dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	50
Tabla 10	Descripción del estilo de vida: Dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	51
Tabla 11	Descripción de estilo de vida: Dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	53

Tabla 12	Descripción de estilo de vida: dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	54
Tabla 13	Descripción de estilo de vida: Dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de - Huánuco 2017.....	55
Tabla 14	Relación del apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	57
Tabla 15	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	58
Tabla 16	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	59
Tabla 17	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	60
Tabla 18	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	61
Tabla 19	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	62
Tabla 20	Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	63
Tabla 21	Correlación del apoyo social y estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.....	65

Tabla 22	Correlación del apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.....	67
Tabla 23	Correlación del apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.....	69
Tabla 24	Correlación del apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2017.....	71
Tabla 25	Correlación del apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2017.....	73
Tabla 26	Correlación del apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.....	75
Tabla 27	Correlación del apoyo social y la dimensión auto actualización del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2017.....	77

ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	43
Figura 2	Representación gráfica del apoyo social: dimensión emocional de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	44
Figura 3	Representación gráfica del apoyo social: dimensión instrumental de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	45
Figura 4	Representación gráfica del apoyo social: dimensión interacción social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	46
Figura 5	Representación gráfica del apoyo social: dimensión afectivo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	47
Figura 6	Representación gráfica de estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	49
Figura 7	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	50
Figura 8	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	51
Figura 9	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	52
Figura 10	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	54
Figura 11	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	55
Figura 12	Representación gráfica del estilo de vida: dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.....	56

Figura 13	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017...	57
Figura 14	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	58
Figura 15	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	59
Figura 16	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017...	60
Figura 17	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	61
Figura 18	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	62
Figura 19	Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.....	63
Figura 20	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	65
Figura 21	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	67

Figura 22	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	69
Figura 23	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	71
Figura 24	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	73
Figura 25	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.....	75
Figura 26	Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2015.....	77

INTRODUCCION

El paso del colegio a la universidad constituye un cambio relevante para los jóvenes, ya que implica la adaptación a un nuevo estilo de vida. El sistema universitario exige a los estudiantes el despliegue de variadas habilidades, tales como la toma de decisiones, adecuada distribución del tiempo personal, seguridad en sí mismo, etc. (Lange & Vio, 2006)¹. De esta forma van moldeando su propia personalidad durante su estadía en la universidad.

La universidad es una institución social en la que muchos estudiantes conviven y experimentan muchos aspectos de su vida en el transcurso de su formación. Esta población joven, durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos, ya que la vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, como el sedentarismo, la descomposición del medio familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia, dados por el avance de la globalización, el aumento de la propaganda y la intensa campaña preconsumo exponiendo a la población a cambios en las condiciones socioeconómicas y en el “Estilo de Vida”. Además dichos factores son responsables del rápido incremento de las enfermedades no transmisibles como el trombo-embolia, enfermedades coronarias, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres, que favorecen el aumento sustancial de factores de riesgo, mayor demanda de los servicios de salud y mortalidad².

La salud de las personas se vincula al estilo de vida, debido a que el estilo de vida promotor de salud procura el bienestar del ser humano; los estilos de vida poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades. En el caso de las estudiantes de enfermería que ingresan recientemente a la universidad se operan cambios en sus hábitos de actividad física, descanso, alimentación y en las relaciones interpersonales, apoyo de la familia; lo cual puede influir generando algún grado de ansiedad, dificultando sus habilidades sociales y creando dificultades académicas. En cuanto al apoyo social de los jóvenes universitarios es fundamental para el desarrollo de sus capacidades, habilidades y potencialidades³.

Llegando el punto de considerar la condición actual en que el estudiante de enfermería tiene que realizar sus actividades académicas, aún en condiciones poco saludables ya que en su mayoría migran de su tierra natal para poder realizarse como profesional; no contando con el apoyo social (socioeconómico, vivienda, alimentación y de seguridad muchas veces).

La mayoría de los estudiantes muchas veces son víctimas de las condiciones académicas aunque tengan conocimientos en la promoción de un estilo de vida saludable confrontan con distintos problemas iniciando con el estrés que trae las constantes evaluaciones, problemas familiares, la poca confianza hacia los tutores; en algunos casos el tener que trabajar para financiarse y

poder estudiar, la falta de ejercicios y la deficiente nutrición terminando con enfermedades en su mayoría.

Dado entonces que el estilo de vida de una persona está determinado por las condiciones en las que vive, es importante indagar sobre las conductas de riesgo y de protección que los diferentes grupos sociales inducen en las personas. Estas pueden verse afectadas por factores como la edad, particularmente por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre, los aspectos culturales, el nivel socioeconómico, el género e incluso factores emocionales y cognitivos⁴.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

- **ANTECEDENTES INTERNACIONALES:**

En Colombia, 2014, Laguado, Gómez⁵, realizaron un estudio titulado “estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia” cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, aplicaron el instrumento de Health Promoting Lifestyle Profile II (HLP II) de Nola Pender. El estudio fue descriptivo transversal aplicado a 154 estudiante. Los resultados que obtuvieron fueron: en cuanto al género predominante fue el femenino con 85,7% (132), la edad promedio de 21+/-7 años, edad mínima de 16 y máxima de 38 años. Los comportamientos que alcanzan a la frecuencia rutinariamente considerada como saludable, se dan en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Llegando a las siguientes conclusiones:

En la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes de Enfermería en estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por Nola Pender. Los datos

encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías.

Esta investigación aportó, elementos para el marco conceptual, guiando el manejo de variables estilos de vida y sus indicadores.

En Chile, 2010, Dávila, Ruiz⁶, realizaron un estudio titulado "Niveles de Ansiedad, Depresión y Percepción de Apoyo Social en Estudiantes de Odontología de la Universidad de Chile" cuyo objetivo fue describir las variables ansiedad, depresión y apoyo social percibido en estudiantes de Odontología de la Universidad de Chile en dos momentos del semestre académico, además de comprobar si las exigencias curriculares de esta carrera producen en los alumnos un aumento en sus niveles de ansiedad y depresión. El estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental. La muestra fue aplicada a 440 estudiantes (muestra total) de 1º a 5º año. Hubo 293 sujetos en la primera medición, que serán llamados muestra PRE, y 344 sujetos en la segunda medición (período de mayores exigencias académicas), que serán llamados muestra POST. Hubo pérdida de casos entre la primera y la segunda medición, ya que no todos los sujetos evaluados en la muestra PRE fueron evaluados en la muestra POST. Por lo tanto, el total de sujetos que coincidieron en ambas

oportunidades es de 197 (muestra PRE-POST). Los resultados que obtuvieron fueron: en cuanto a la ansiedad y la percepción de apoyo social satisfactorio aumentaban significativamente en el período de pruebas, no ocurriendo lo mismo en el caso de la depresión, variable cuya proporción de casos es bastante inferior a la de la ansiedad.

Los cursos que destacan por su alta presencia de sintomatología ansiosa en ambas oportunidades son 3º y 4º, no existiendo una tendencia clara en cuanto a la cantidad de casos de depresión por cursos. En cuanto al apoyo social, el 2º año manifestó sentirse menos apoyado en ambas oportunidades, además de 3º en la primera medición y 4º en la segunda. Se observa también que en ambas muestras existen diferencias significativas para la ansiedad entre los cursos, resaltando tercer y cuarto año por sus altos índices en esta variable y 2º por sus bajos niveles. En cuanto a la depresión, no se hallaron diferencias significativas, sin embargo al comparar detalladamente, nuevamente los estudiantes de 3º y 4º se distinguieron del resto por mostrar una tasa mayor de depresión en el primer y segundo momento de evaluación.

Por otro lado, el género femenino se diferencia del género masculino por exhibir mayores niveles de ansiedad y depresión, solamente en el momento de mayores exigencias curriculares. Se encontró una correlación directa, moderada y significativa entre las variables ansiedad y depresión, tanto en la muestra PRE como en la muestra POST. Sin

embargo, al controlar la variable apoyo social, esta asociación disminuyó. Además, la correlación parcial entre depresión y apoyo social, restando la influencia de la ansiedad, es inversa, leve y significativa. Llegando a la conclusión:

Los estudiantes se encuentran considerablemente más ansiosos que deprimidos, especialmente los de género femenino y aquellos que cursan tercer y cuarto año. Las variables ansiedad y apoyo social aumentaron en el período de mayores exigencias académicas, no sucediendo lo mismo para la depresión. La HADS posee una buena confiabilidad, encontrándose una solución de dos factores que corrobora la estructura original del cuestionario. A partir de estos hallazgos, se sugiere la creación de espacios de atención psicológica y talleres al interior de la Facultad, para prevenir el aumento de ansiedad en períodos de mayor tensión.

Esta investigación aportó elementos en el aspecto metodológico, para el presente estudio.

En España, 2011, Bennassar⁷, realizó un estudio titulado “estilos de vida y salud en estudiantes universitarios” cuyo objetivo fue conocer y analizar los estilos de vida del alumnado de la Universidad de las Illes Balears. Para ello, hemos diseñado y validado un instrumento que evalúe los estilos de vida y el estado de salud de los estudiantes

universitarios (cuestionario ESVISAUN). El estudio fue observacional, transversal, descriptivo aplicado a 507 estudiantes. Los resultados que obtuvieron fue: que el cuestionario ESVISAUN puede considerarse un instrumento válido y fiable para identificar hábitos de vida saludables y problemas de salud con el objetivo de diseñar intervenciones en el marco de la promoción de la salud en el entorno universitario. Y, en relación a los estilos de vida de los estudiantes universitarios, destacar que existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludables y no saludables según el género, pero no se observan diferencias según la clase social. Además, se observa que son determinantes de una dieta saludable, el realizar ejercicio físico, no fumar, desayunar todos los días y realizar un mayor número de comidas. Los resultados reafirman la idea de que los comportamientos de salud no deben de considerarse de forma aislada unos de otros, ya que se observa una tendencia a la conglomeración de factores de riesgo como fumar, baja adherencia a la dieta mediterránea e inactividad física en estudiantes universitarios. Llegando a las siguientes conclusiones:

Primero. Existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludable y no saludable según el género. Así, los hombres consumen más alcohol, tienen una dieta menos saludable, presentan mayor sobrepeso y realizan más ejercicio físico. En

cambio, las mujeres fuman más, presentan un índice mayor de bajo peso (según el IMC) y realizan menos ejercicio físico.

Segundo. La prevalencia del consumo de drogas es similar al de la población general. Excepto en el caso del tabaco, en el que se confirma una importante tendencia progresiva en la disminución de dicho hábito durante la última década entre los estudiantes universitarios.

Tercero. A pesar de que 9 de cada 10 estudiantes universitarios refieran un buen estado de salud y una buena calidad de vida, la mitad de ellos refiere sufrir un nivel de estrés alto o muy alto.

Cuarto. Un tercio de los estudiantes universitarios no practican ejercicio físico y/o deporte en su tiempo libre. Se observa una relación inversa entre el tiempo que un individuo pasa ante el ordenador y ser más activo físicamente. Un factor que influye positivamente en la práctica de ejercicio físico es que ambos progenitores lo realicen de forma habitual.

Quinto. La población de estudiantes universitarios tiene un perfil nutricional poco saludable, ya que presentan una baja adherencia a la dieta mediterránea y se alejan de las recomendaciones alimentarias para la población española.

Sexto. Se da un consumo excesivo de alimentos con elevado contenido de grasas saturadas, azúcares y sal, tales como

carnes grasas, embutidos, snacks, refrescos, duces, bollería industrial, margarina y mantequilla. El consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales es muy inferior al recomendado.

Séptimo. Son determinantes de una dieta saludable, realizar ejercicio físico, no fumar, desayunar todos los días y realizar un mayor número de comidas al día. Una mayor práctica de ejercicio físico determina una mayor calidad dietética y viceversa. Las mujeres y los individuos de más edad independientemente del género, muestran mayor calidad dietética.

Octavo. El análisis de cluster muestra una fuerte asociación entre los estilos de vida de alimentación y actividad física, destacando que una buena adherencia a la dieta mediterránea se asocia con unos niveles más altos de ejercicio físico, con un menor nivel de estrés, un buen estado de salud y una buena calidad de vida.

Esta investigación nos proporcionó un amplio marco para las bases conceptuales en el presente estudio.

- **ANTECEDENTES NACIONALES:**

En Trujillo, 2008, Gamarra, Rivera, Alcalde, Cabellos⁸, realizaron un estudio titulado “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes

de Enfermería” cuyo objetivo fue determinar el nivel de estilo de vida y su relación con nivel de autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo de Trujillo- 2008. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal. La muestra fue conformada por 136 estudiantes. Se aplicó cuestionario de 48 ítems para estilo de vida, 20 para medir apoyo social y escala de Rosenberg de autoestima. Los resultados que obtuvieron fueron: 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. Los niveles de autoestima son de un 45.59% para el nivel medio y de un 21.32% para el nivel bajo. Llegando a las siguientes conclusiones:

Primero. Más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo calificó en un nivel medio en estilo de vida.

Segundo. En las dimensiones de estilo de vida, el ejercicio revela que un 78% se encuentran entre un nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con un 65%.

Tercero. Los niveles de autoestima de los estudiante de enfermería de la Universidad César Vallejo, fluctúan entre el nivel medio y bajo, es decir que tienen conceptos valorativos de la propia imagen que se pueden mejorar positivamente.

Cuarto. Potenciar la capacidad de los estudiantes para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también contribuir a una salud mental y física adecuada

Quinto. Existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Sexto. No se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Esta investigación nos proporcionó como referencia el instrumento de los estilos de vida de Nola Pender, y el apoyo social de M.O.S

En Lima, 2010, Ponte⁹, realizó un estudio titulado “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010” cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 129 estudiantes de Enfermería de la UNMSM. Se empleó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida como instrumento, con 46 enunciados. Los resultados que obtuvieron fueron: Los resultados obtenidos muestran que el 60% (77) de los estudiantes

tiene un estilo de vida saludable; al analizarlo por dimensiones; se tiene que, en la dimensión salud con responsabilidad con 76.7% (99) y actividad física con 82.9 %(107) predomina un estilo de vida no saludable; en la dimensión gestión de tensiones predomina en segundo con 59% (17), tercero con 57% (13) y quinto año con 52% (12) un estilo de vida no saludable, mientras que los estudiantes de primero con 67% (18) y cuarto 52% (14) tienen un estilo de vida saludable; en la dimensión nutrición saludable los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año tienen un estilo de vida saludable, y los estudiantes de tercer año con 65.2% (15) tienen un estilo de vida no saludable; en la dimensión crecimiento espiritual con 86.8% (112) y relaciones interpersonales 75.2% (97) predomina el estilo de vida saludable en los cinco años de estudio. Llegando a la siguiente conclusión:

Los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Y en lo no saludables; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable sólo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año. Son áreas críticas del cuestionario: practicar técnicas de relajación por 20 minutos diariamente; no seguir un programa

de ejercicios planificado en el cuarto y quinto año de estudio respectivamente.

Esta investigación apporto elementos para la magnitud del problema en dicha investigación.

En Lima, 2013, Aguado, Ramos¹⁰, realizaron un estudio titulado “factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-2013” cuyo objetivo fue determinar los factores sociodemográficos y los estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, 2013. El estudio fue enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal aplicado a una muestra de 166 estudiantes, aplicándose un cuestionario que constó de 47 items para recolectar datos generales y específicos (hábitos alimentarios, actividad física, sueño, recreación, salud mental y cuidado de la salud). Los resultados que obtuvieron fueron: el 60% de estudiantes tienen edades entre 20 a 29 años, predomina el género femenino en el 93%; el 91% son solteras, sin carga familiar (hijos) 87%, y con hijos 13%; a dedicación exclusiva al estudio 77% ; estudian y trabajan 23%. En cuanto a los estilos de vida el 55% tienen estilos de vida no saludables. Llegando a la siguiente conclusión:

Los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza tienen estilos de vida no saludables.

Esta investigación aporta elementos para la magnitud del problema en el presente estudio.

1.2. BASES TEÓRICAS

Apoyo social (1970)

Históricamente, es en la década de los años 70 cuando aparecen tres artículos pioneros en el estudio del apoyo social (Cassel, 1974, 1976; Cobb, 1976). En sus orígenes, la investigación apareció claramente asociada a los efectos del estrés psicosocial. Sin embargo, actualmente el tema del apoyo social se ha convertido en un área de investigación en cierta medida independiente. De hecho, desde un principio se plantearon dos efectos del apoyo social, que dieron lugar a las perspectivas que se conocen como: **hipótesis del efecto directo e hipótesis del efecto de amortiguación**. Respecto a la primera, hipótesis de efectos directos, defiende que el apoyo social tiene un efecto sobre la salud y el bienestar, independientemente del estrés. En cuanto a la hipótesis del efecto de amortiguación, establece que el apoyo social es esencialmente un moderador de otros factores que influyen en el bienestar, en concreto los acontecimientos vitales estresantes¹¹.

Promoción de la salud (Pender, 1996).

Según Pender, existen tres grandes bloques de factores que actúan como predictores del estilo de vida:

- Afectos y cogniciones específicos de la conducta. Este primer factor conforma el mecanismo motivacional primario que afecta directamente a la adquisición y al mantenimiento de conductas promotoras de salud. Se compone de los siguientes elementos: barreras percibidas a la realización de la conducta saludable, beneficios percibidos de la misma, la autoeficacia percibida para llevarla a cabo y el afecto relacionado con la conducta. Junto a estos factores, existen influencias situacionales e interpersonales en el compromiso de llevar a cabo la conducta saludable.
- Experiencias previas con la conducta de salud y características individuales. Estas segundas variables influyen de forma indirecta, interactuando causalmente con los afectos y las cogniciones, así como con las influencias situacionales e interpersonales.
- Antecedentes de la acción. Se trata de estímulos internos o externos que están directamente relacionados con la conducta¹².

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

La Doctora Nola Pender autora del “Modelo de Promoción de la Salud” (1987 y revisado en 2002), estableció la idea de promover una salud óptima que sustituye a la prevención de la enfermedad.

La teoría de Pender identifica una serie de factores de tipo cognitivo-perceptivo en la persona, como la importancia de la salud, los beneficios percibidos de las conductas que promueven la salud, las barreras

percibidas de las conductas promotoras de la salud, el estado de salud percibido, la definición de salud y el control percibido de salud. Estos factores son modificados por características demográficas, biológicas, por influencias interpersonales, así como por factores situacionales y conductuales. Todos estos factores predicen la participación de la persona en la conducta promotora de salud. Para Pender la salud, es el objetivo máximo que una persona desea alcanzar¹³.

1.3. BASES CONCEPTUALES

Apoyo social

Andrade y Vaitsman (2002) refieren que el apoyo social consiste en las relaciones de intercambio, que implican obligaciones mutuas y los lazos de dependencia mutua que puede ayudar a crear el sentido de la coherencia y el control de la vida que benefician la salud de las personas¹⁴.

Guzmán J. (2002) define al apoyo social como una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional¹⁵.

Haciendo referencia al ámbito académico, el apoyo social puede facilitarse a través de aquellas personas cercanas a los estudiantes y de aquellos recursos disponibles, lo que hace que proporcione una ayuda emocional segura, que los estudiantes tengan oportunidades para

compartir sus intereses y que se sientan comprendidos y respetados (Feldman y Cols. 2008)¹⁶.

Apoyo Emocional

Es la existencia de alguien con quien hablar, provocando sentimientos de bienestar afectivo, evidenciando su efecto a través de la autoestima. Este tipo de apoyo hace que las personas se sientan amadas o queridas¹⁷.

Apoyo Instrumental

Son las acciones o materiales proporcionados por otras personas que permiten resolver problemas prácticos. Este tipo de apoyo se puede concretar en ayuda económica, ayuda de materiales didácticos, ayuda de servicios, etc¹⁸.

Apoyo Interacción social

Marc E, Picard D. La interacción social es la parte de lo social presente en todo encuentro, incluso en los más íntimos. Porque todo encuentro interpersonal supone interactuantes socialmente situados y caracterizados, y se desarrolla en un contexto social que imprime su marca aportando un conjunto de códigos, de normas y de modales que vuelven posible la comunicación y aseguran su regulación''. Por ende, la Interacción Social es la acción de relacionarse entre dos o más personas, y como consecuencia de esa relación, hay una repercusión social¹⁹.

Apoyo Afectivo

(Criado del Pozo y González-Pérez, 2002) Define que son emociones, sentimientos y pasiones, desempeña un papel importante en nuestras vidas. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros. Con la ira expresamos malestar y puede servir para defendernos de una situación de peligro; la ansiedad nos permite estar en estado de alerta ante situaciones difíciles; la tristeza es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro o nos lleva a pedir ayuda; con las rabietas, manifestamos insatisfacción y frustración. Las emociones, sentimientos, son necesarios²⁰.

Estilo de vida

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo²¹.

Nutrición

Elveny Laguado Jaimes, Martha Patricia Gómez Díaz. Definen esta dimensión que implica la selección, conocimiento y consumo de

alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de alimentos²².

Ejercicio

El ejercicio, es un tipo de actividad física que se realiza específicamente, para mejorar la salud, o para subir el nivel de acondicionamiento físico o para aumentar los niveles de calidad de vida, que se programa por especialistas y que tiene una intensidad, frecuencia y duración adecuadas y que se organiza en sesiones individuales; por ejemplo, si una persona decide salir a caminar en las mañanas para “hacer ejercicio”, técnicamente lo que está haciendo es actividad física más o menos vigorosa, según como realice la caminata. Decidir caminar para mejorar la salud, está bien, pero si se realiza un programa de caminata, orientado por expertos, eso tendría más beneficios, pues se estaría trabajando con base en metas y en rutinas de actividades organizadas, que poco a poco irían aumentando la capacidad física de la persona²³.

Responsabilidad en salud

Elveny Laguado Jaimes, Martha Patricia Gómez Díaz. Definen Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar.

Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional²⁴.

Manejo de estrés

Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión. Elveny Laguado Jaimes, Martha Patricia Gómez Díaz²⁵.

Soporte interpersonal (Autorrealización)

Según Abraham Maslow: proceso continuo en el que las propias capacidades se utilizan de manera creativa, gozosa y plena, representa una forma de trabajar, vivir y relacionarse permanentemente con el mundo²⁶.

1.4. ASPECTOS BASICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION**1.4.1. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN****FUNDAMENTACIÓN.**

La universidad es una institución social y, como tal, expresa de manera determinada la estructura y el modo de funcionamiento de la sociedad. Tanto es así, que los estudiantes no solo están inmersos en los cambios de la tecnología, de la información, y en la creación del conocimiento, sino en cambios sociales como adicciones, violencia social, enfermedades no transmisibles y conductas alimentarias de riesgo, debido a la escasa actividad física y mala calidad en la dieta influenciados por el desempeño, la exigencia académica, y los horarios de clases discontinuos en una

relación de causalidad que puede llevar a la intensificación de riesgos para la salud²⁷.

Sin embargo, en esta etapa los estudiantes afrontan experiencias en los diferentes ámbitos de su realización de su carrera, también ocasionando impactos personales, familiares y ambientales y desórdenes físicos propios de la edad, etc., que intervienen en un bajo rendimiento académico²⁸.

Estudios como el de Gamarra²⁹, afirman que el apoyo social nos hace sentirnos queridos, útiles y nos proporciona bienestar. Nos proporciona un estado positivo que se proyecta en todas las facetas de nuestra vida, tanto en el ámbito laboral como familiar, en general en la integración social. Es importante destacar la calidad de relaciones más que su cantidad, cuanto mayor sea su calidad más cubierta estará nuestras necesidades de afecto, afiliación, nuestros sentimientos de identidad y pertenencia y todo eso conduce a un aumento de la calidad de vida tanto física, psicológica y social.

El apoyo social de los jóvenes universitarios es fundamental para el desarrollo de sus capacidades, habilidades y potencialidades, el primer apoyo social que recibe una persona es de su familia de tal forma que la familia se constituye en el núcleo básico que brinda afecto y protección procurando equilibrar el efecto de los factores externos. Sin embargo, cada familia tiene su propia dinámica y

procesos de interacción entre cada uno de sus miembros; puede generar al interior de la misma diversas fuentes de estrés que afectan la salud de cada uno de sus integrantes.

Las universidades pueden ser promotoras de la salud; tienen las condiciones para influir de una manera positiva en el estilo de vida de sus estudiantes, protegiéndolos y promoviendo su bienestar, a través de sus políticas y prácticas. Al ser organizaciones extensas y complejas, los estudiantes les dedican el mayor tiempo y gran parte de su vida, por lo que los determinantes de salud están inmersos a las condiciones o características sociales en las universidades.

JUSTIFICACIÓN

La justificación de realizar la presente investigación se basa en la necesidad de conocer cual importante es el apoyo social en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería y la magnitud que puede influir en la vida diaria del estudiante. Así como también como percibe dicho apoyo y de qué manera ayuda en su formación; si es deficiente que se puede hacer para no presentar problemas de salud que se pueden evitar en el futuro. En cuanto al desarrollo de sus actividades dentro de los distintos cursos que cursa el estudiante es importante que mantengas una vida saludable para conseguir resultados favorables en todo sentido, académico y en

su autorrealización ya que la enfermería cumple un papel importante en el cuidado de la salud de la persona y comunidad.

PROPÓSITO.

El propósito de la presente investigación nos permitirá conocer la importancia del apoyo social en los estilos de vida y cómo influye en su desarrollo personal e intelectual del estudiante el cual les permitirá un mejor rendimiento académico logrando un desarrollo positivo de sus capacidades y obtener sus metas.

Por la situación planteada, se ha visto por conveniente explicar si existe o no alguna relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería con el propósito de presentar las mejoras que el caso requiere.

1.4.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMA GENERAL

¿Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017?

PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Hay relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio?

- ¿Están relacionadas el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio?
- ¿Se relacionan el apoyo social en la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio?
- ¿Existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad?
- ¿Existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad?
- ¿Existe relación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad?

1.4.3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.
- Examinar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.
- Estudiar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.
- Investigar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.
- Investigar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.
- Investigar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

1.4.4. HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

Ho: No existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₁: No existe relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Hi₂: Existe relación entre el apoyo social en la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₂: No existe relación entre el apoyo social en la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Hi₃: Existe relación entre el apoyo social en la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₃: No existe relación entre el apoyo social en la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Hi₄: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₄: No existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Hi₅: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₅: No existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Hi₆: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

Ho₆: no existe relación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.

1.4.5. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variable dependiente

Estilos de vida

Variable independiente

Apoyo social

Variable de caracterización

Características sociodemográficas

1.4.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE				
Estilos de vida	Nivel de estilo de vida	Cualitativa	Baja=>48-95 Media=96-143 Alta=144-192	Ordinal politómica
	Nutrición	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Ejercicio	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Responsabilidad en salud	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Manejo del estrés	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Soporte interpersonal	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Auto actualización	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
VARIABLE INDEPENDIENTE				
Apoyo social	Presencia de apoyo	Cualitativa	Baja=> 19-44 Media=45-70 Alta=71-95	Ordinal politómica
	Emocional	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Instrumental	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Interacción Social	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
	Afectivo	Cuantitativa	Puntajes del cuestionario	Ordinal politómica
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN				
Características sociodemográficas	Edad	Cuantitativa	En años	Intevalo
	Género	Cualitativo	Masculino Femenino	Nominal dicotómica
	Año de estudios	Cuantitativa	Año que cursa	Ordinal politómica
	Estado civil	Cualitativa	Casa Conviviente Soltera	Nominal politómica

1.4.7. LIMITACIONES

Se eligió este tema, para dar a conocer a los estudiantes sobre las redes de apoyo en la instituciones universitarias, también porque se va a proporcionar alcances teóricos para aportar en la solución a dicho problema; las limitaciones es que no hubo base teórica y metodológica; asimismo no se contó con el material suficiente para realizar la investigación (antecedentes, investigaciones, artículos) ,otra limitación es en el número de la muestra en estudio, ya que algunos alumnos no cooperaron razón por la que se tomaron todas las medidas para evitar alguna omisión en la recolección de datos de la muestra en estudio.

CAPÍTULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. ÁMBITO DE ESTUDIO

La presente investigación se realizará en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, ubicada en la Av. Universitaria Nro. 601-607 Cayhuayna distrito de Pillcomarca, Huánuco–Perú. Fue creada el 22 de junio de 1965. Cuenta con una infraestructura adecuada, con laboratorios implementados, biblioteca especializada con docentes altamente capacitados para brindar la mejor calidad educativa. El horario de dictado de clases es único, las teorías se realizan en las aulas, la práctica se desarrolla en hospitales y comunidades asignadas. Actualmente está vigente el plan curricular del año 2010, donde se establece 10 ciclos de estudio a nivel de pregrado, el cual permite obtener el grado de bachiller.

2.2. POBLACIÓN

La población está conformada por todos los estudiantes (451) matriculados en la facultad de enfermería de la universidad nacional Hermilio Valdizan 2017.

2.3. MUESTRA

La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios de inclusión y exclusión.

Unidad de análisis

Los estudiantes de enfermería

Unidad de muestreo

Unidad seleccionada igual que la unidad de análisis.

Criterios de inclusión

- Ser alumnos de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Estar de acuerdo de participar en la investigación y haber firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes de ambos sexos

Criterios de exclusión

- Ser alumnos libres de otras escuelas universitarias.
- Ser un alumno de intercambio
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio

2.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

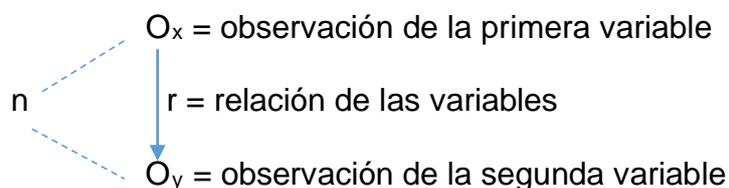
El nivel de investigación utilizado para la presente investigación es aplicativo porque los resultados de esta investigación (la relación que existe entre apoyo social y estilos de vida en la población de estudio), pueden tener aplicaciones inmediatas a los problemas que experimentan los estudiantes.

2.4.1. Tipo de investigación

- Según la participación del investigador es de tipo observacional porque no existe la manipulación de la variable independiente.
- Según su tiempo de estudio es prospectivo porque los datos se tomaron a partir de las fuentes primarias.
- Según la cantidad de medición de las variables es de tipo transversal porque los instrumentos se aplican a la muestra en un solo momento.
- Según la cantidad de variables a estudiar es analítico porque las variables a estudiar son dos con la finalidad de buscar asociación.

2.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

No experimental correlacional, tal como se presenta a continuación:



Donde:

n = Muestra en estudio

O_x = variable independiente (apoyo social)

O_y = variable dependiente (estilos de vida)

r = Relación entre las variables

2.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

2.6.1. Técnicas

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta

2.6.2. Instrumentos

A los participantes se les solicitó que contestaran tres instrumentos:

Cuestionario: Se empleó la encuesta de características sociodemográficas, donde consta de 4 preguntas, (**Anexo 2**)

Para investigar el apoyo social se utilizó el cuestionario Medical Outcomes Study- Social Support Survey (MOS; Sherbourne y Stewart, 1991). Este cuestionario cuenta con un total de 20 ítems, evalúa el apoyo social percibido por las personas. El ítem número 1 hace referencia al tamaño de la red social y los 19 ítems restantes están referidos a cuatro dimensiones del apoyo social funcional: emocional/informacional, instrumental, interacción social positiva y apoyo afectivo. Las opciones de respuesta están dadas a través de una escala likert de 1 (Nunca) a 5 (Siempre) el valor mínimo es de 19 y el máximo es de 95 puntos, la mayor puntuación refiere a un alto apoyo social. La distribución de los ítems se presenta de la siguiente manera: apoyo emocional/informacional (ítems 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19), apoyo instrumental (ítems 2, 5, 12 y 15), interacción social positiva (ítems 7, 11, 14 y 18) y apoyo afectivo

(ítems 6, 10 y 20). El instrumento ha sido validado en diferentes países y al ser un instrumento comprensible, de poco tiempo en su aplicación, y con altos índices de confiabilidad y validez, se considera una herramienta eficaz para evaluar el riesgo psicosocial en diversos ámbitos. **(anexo 03)**.

Para medir el estilo de vida se utilizó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) mide de forma cuantitativa el nivel del estilo de vida del individuo y está integrado por 48 ítems tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces =2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 ítems se subdividen en seis dimensiones: nutrición con las preguntas: 1, 5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio: el 4, 13, 22, 30 y 38; responsabilidad en salud: el 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46; manejo del estrés: con el 6, 11, 27, 36, 40 y 45; soporte interpersonal: con el 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47; auto actualización: con el 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48, **(anexo 04)**.

2.7. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento de estilo de Vida promotor de salud, y bienestar percibido ha sido utilizado ampliamente en investigaciones anteriores. En Chile

Cid y Merino utilizaron el (CEVPS) y aplicaron la prueba alpha de Cronbach y el método de división en mitades y el resultado de la prueba indicó alta confiabilidad (0.73 a 0.87). Así mismo ha sido validado en el Perú (Cajamarca y Chimbote). El cuestionario de Apoyo social MOS de Sherbourne y Stewart, en estudios previos tiene una confiabilidad de 0.93, apoyo emocional 0.89, apoyo instrumental 0,77, apoyo de interacción social y apoyo afectivo 0.78. La escala de Rosenberg también tiene una confiabilidad alta y ha sido empleada a nivel nacional con diversas muestras³⁰.

2.8. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

En la validez por consistencia interna o confiabilidad, se tuvo en cuenta la naturaleza de las respuestas del instrumento de recolección de datos, en cuanto a predictores se refiere, se aplicó el alfa de Cronbach por tener opciones de respuestas politómica.

CONFIABILIDAD	(n =211) Alfa de Cronbach
Cuestionario de apoyo social M.O.S	0,956
Cuestionario de estilo de vida Nola	
Pender	

2.9. PROCESAMIENTO DE DATOS

En primera instancia se presentará el proyecto para su aprobación por parte de los jurados revisores del proyecto, así como de la Facultad de

Enfermería, especificando el cronograma de actividades desde la recolección de datos hasta el procesamiento de la información.

- Todos los procedimientos del presente estudio estarán acorde al cronograma de actividades y además preservarán la integridad y los derechos fundamentales de los estudiantes sujetos a investigación. Se garantizará la confidencialidad de los datos, así como también, la información a sus inquietudes relacionados a las encuestas obtenidas.
- Antes de aplicar el instrumento a los estudiantes que aceptaran participar se verificará los criterios de inclusión y exclusión.
- Una vez obtenida la información fue digitada en una base de datos en Microsoft Excel, la cual era ingresada diariamente. Y se llevó a analizar por el programa estadístico SPSS versión 23.

2.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación fue una investigación observacional, por lo que no se precisaron garantías de daños producidos por los procedimientos empleados. Se procedió a explicar verbalmente y luego con información impresa el objetivo del estudio, así mismo se absolvió interrogantes, en aquellas que no aceptaron participar, se agradeció por el apoyo se indicó que no existiría ninguna represalia por la negativa a la participación, en todo momento se garantizó que su participación era voluntaria, no habría retribución económica al mismo.

Así mismo se indicó que la información a obtener tenía la finalidad de formar parte de una tesis de investigación, garantizando la confidencialidad de la información. Se buscó en todo momento un espacio adecuado y donde se pueda recolectar los datos, generalmente fue en el salón de cada participante.

La información fue recolectada de forma confidencial, es decir, que solo el investigador principal o personas autorizadas tendrían acceso a información de identificación de las participantes, para ello cada participante firmaba el Consentimiento informado

2.11. PLAN DE TABULACIÓN

Se trazarán las siguientes fases:

- **Exploración de los datos.** Se examinará en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizarán y al mismo tiempo se realizará el control de calidad de datos a fin de hacer las correcciones necesarias.
- **Categorización de los datos.** Se realizará la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos respectivos, según las variables del estudio.
- **Ordenamiento de los datos.** Se ejecutará de acuerdo a las variables de nuestra investigación.

- **Presentación de datos.** Se presentará los datos en tablas académicas y en figuras de las variables en estudio.

2.12. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Análisis descriptivo: Se analizó de acuerdo a las características de cada uno de las variables (categórica o numérica); se tuvieron en cuenta las medidas de tendencia central y dispersión para las variables numéricas y de frecuencias para las variables categóricas. Se emplearon figuras, para facilitar la comprensión.

Análisis inferencial: se realizó a nivel categórico entre todas las variables (las variables numéricas, fueron categorizadas de acuerdo a estándares mundialmente conocidos y aprobados), con ello se pudo aplicar la prueba no paramétrica de Spermán, teniendo en cuenta el valor de la significancia estadística $p \leq 0,05$.

Las **hipótesis** del presente estudio a contrastar son:

Hi: Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

Ho: No existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS

3.1. ANALISIS DESCRIPTIVO

DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 01. Descripción de las características sociodemográficos de los alumnos de la facultad de enfermería Huánuco 2017.

Características sociodemográficas	n=211	
	Fi	%
Edad		
16-19	75	35.5
20-23	119	56.4
24-27	15	7.1
≥28	2	0.9
Género		
Masculino	51	24.2
Femenino	160	75.8
Grado de estudio		
Primero	50	23.7
Segundo	50	23.7
Tercero	50	23.7
Cuarto	45	21.3
Quinto	16	7.6
Estado civil de los estudiantes		
Soltero(a) sin pareja	144	68.2
Soltero(a) con pareja	63	29.9
Casado(a)	3	1.4
Conviviente	1	0.5

Fuente: Encuesta de las características sociodemográficas de los alumnos de la facultad de enfermería-la unheval 2017 (Anexo 02)

INTERPRETACIÓN

En las características sociodemográficas de los alumnos de la facultad de enfermería, en cuanto a la edad se apreció que, más de la mitad [56.4%

(119)] de los estudiantes los estudiantes tenían entre 20 y 23 años, un poco más de un tercio [35.5% (75)] tienen 16-19 años, y en menor proporción con [0.9% (2)] son \geq de 28 años.

Respecto al género [75.8% (160)] de la muestra en estudio, la mayor parte son mujeres; casi un tercio [24.2% (51)] son varones haciendo un porcentaje menor.

Concerniente al grado de estudios, el primero, segundo y tercero nos dio el mismo resultado haciendo un porcentaje de [23.7% (50)] de cada uno mientras que el quinto año mostro [7.6% (16)]

Concerniente al estado civil [68.2% (144)] la mayor parte son solteros(a) sin pareja; casi un tercio [29.9% (63)] es soltero(a) con pareja y finalmente el que presento menor proporción [0.5% (1)] es conviviente.

DESCRIPCIÓN DEL APOYO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES

Tabla 02. Descripción del apoyo social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería -Huánuco 2017

Apoyo Social	n= 211	
	f	%
Bajo	42	19,9
Moderado	83	39,3
Alto	86	40,8
Total	211	100%

Fuente: Cuestionario de MOS para investigar el apoyo social de los alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 2 se describe el apoyo social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 40,8% (86) mostraron un apoyo social alto, el 39,3%(83) moderado y el 19,9%(42) bajo. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería en su

mayoría tienen un apoyo social alto al que se le considera como el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional.

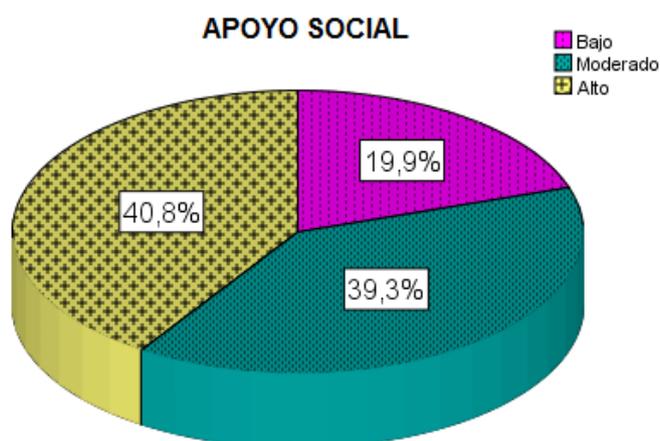


Figura 01. Representación gráfica del apoyo social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

Tabla 03. Descripción del apoyo social: dimensión emocional de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

APOYO EMOCIONAL	n=211	
	f	%
Bajo	39	18,5
Moderado	80	37,9
Alto	92	43,6
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario de MOS para investigar el apoyo social de los alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 03 se describe el apoyo social: dimensión emocional de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 43,6% (96) mostraron un apoyo emocional alto, el

37,9%(80) moderado y el 18,5%(39) bajo. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería en su mayoría cuentan con un apoyo emocional alto, es decir, tienen a alguien con quien pueden hablar que le aconseje cuando tenga problemas como compartir sus temores y problemas más íntimos.

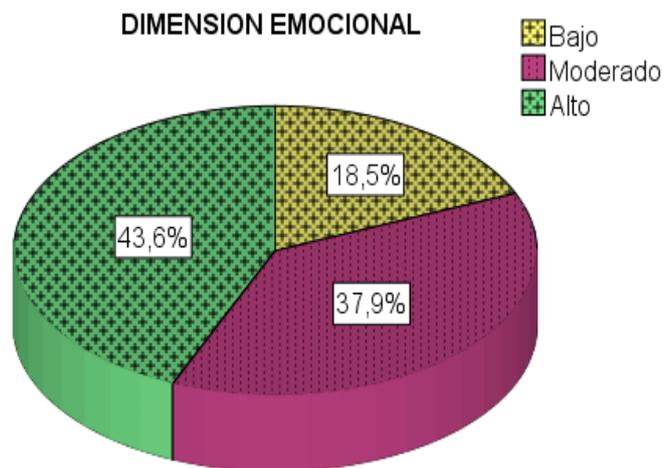


Figura 02. Representación gráfica del apoyo social: dimensión emocional de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

Tabla 04. Descripción del apoyo social: Dimensión instrumental de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

APOYO INSTRUMENTAL	n=211	
	f	%
Bajo	34	16,1
Moderado	78	37,0
Alto	99	46,9
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario de MOS para investigar el apoyo social de los alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 04 se describe el apoyo social: dimensión instrumental de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 46,0% (99) mostraron un apoyo instrumental alto, el 37,0%(78) moderado y el 16,1%(34) bajo. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería en su mayoría cuentan con un apoyo instrumental alto, es decir, cuentan con alguien que le ayude cuando se encuentra enfermo como llevarlo al médico, prepararle la comida y ayudarlo en las tareas domésticas.

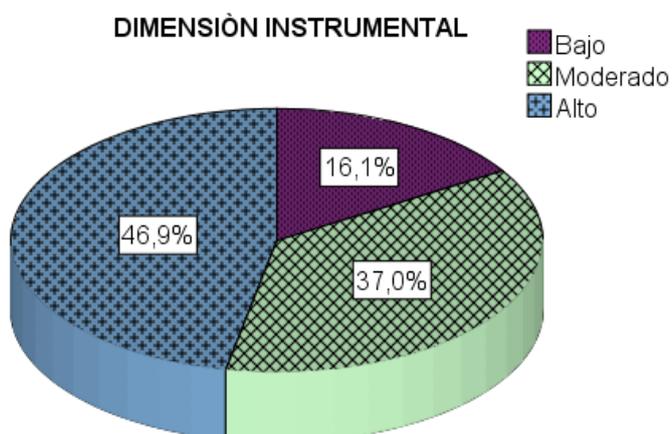


Figura 03. Representación gráfica del apoyo social: dimensión instrumental de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

Tabla 05. Descripción del apoyo social: Dimensión interacción social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

APOYO INTERACCION SOCIAL	n=211	
	f	%
Bajo	21	10,0
Moderado	74	35,1
Alto	116	55,0
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario de MOS para investigar el apoyo social de los alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 05 se describe el apoyo social: dimensión interacción social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 55,0% (116) mostraron un apoyo en su interacción social alto, el 35,1%(74) moderado y el 10,0%(21) bajo. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad cuentan con una interacción social alto, es decir, cuentan con alguien con quien pasar un rato agradable, con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas, divertirse y relajarse.

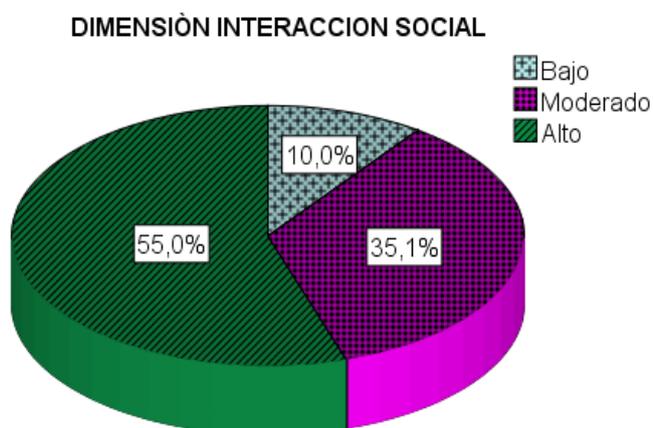


Figura 04. Representación gráfica del apoyo social: dimensión interacción social de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

Tabla 06. Descripción del apoyo social: dimensión afectiva de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

APOYO AFECTIVO	n=211	
	f	%
Bajo	8	3,8
Moderado	51	24,2
Alto	152	72,0
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario de MOS para investigar el apoyo social de los alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 06 se describe el apoyo social: dimensión afectiva de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 72,0% (152) mostraron un apoyo afectivo alto, el 24,2%(51) moderado y el 3,8%(8) bajo. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad cuentan con un apoyo afectivo alto, es decir, cuentan con alguien que le muestre afecto/cariño, que lo abrace y siempre tienen a alguien a quien amar.

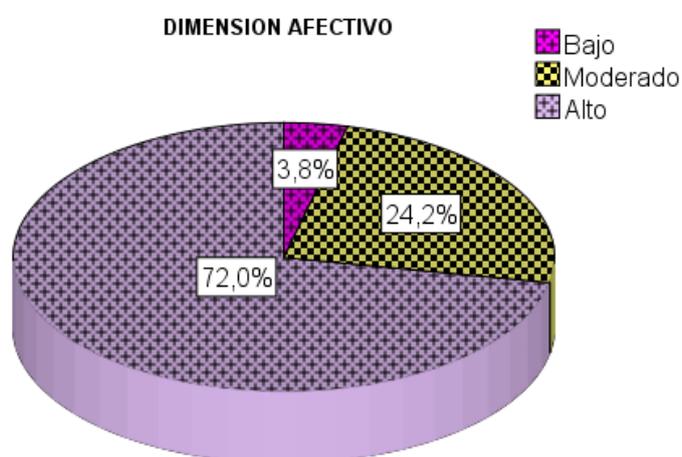


Figura 05. Representación gráfica del apoyo social: dimensión afectiva de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

DESCRIPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 07. Descripción del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

ESTILO DE VIDA	n=211	
	f	%
Bajo	43	20,4
Moderado	134	63,5
Alto	34	16,1
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 07 se aprecia el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 63,5% (134) muestran un estilo de vida moderado, el 20,4%(43) bajo y solo el 16,1%(34) alto. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad presentan estilo de vida moderado y solo un menor porcentaje de estilo de vida alto considerándose al estilo de vida como el conjunto de interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas para lograr su bienestar.

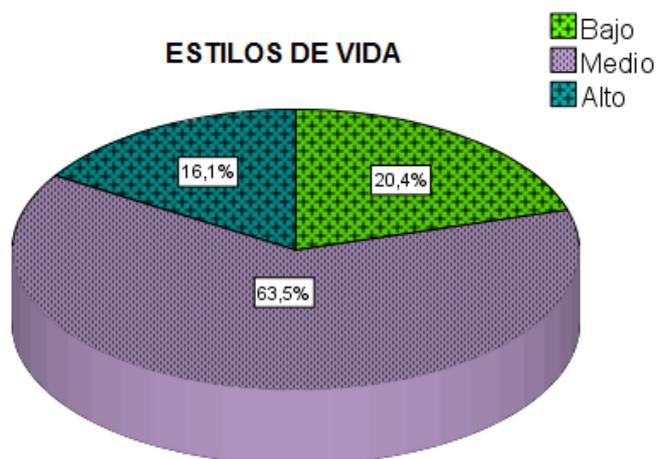


Figura 06. Representación gráfica de estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

Tabla 08. Descripción del estilo de vida: Dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

DIMENSION NUTRICION	n=211	
	f	%
Bajo	52	24,6
Moderado	137	64,9
Alto	22	10,4
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 04)

En la tabla 08 se aprecia el estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 64,9% (137) muestran una nutrición moderado, el 24,6%(52) bajo y solo el 10,4%(22) alto. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad tienen una nutrición moderado, es decir, seleccionan comidas que no contienen ingredientes químicos para conservarlos, comen 5 comidas al día (3 principales y 2 refrigerios),

además incluyen en su dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas) y escogen comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).

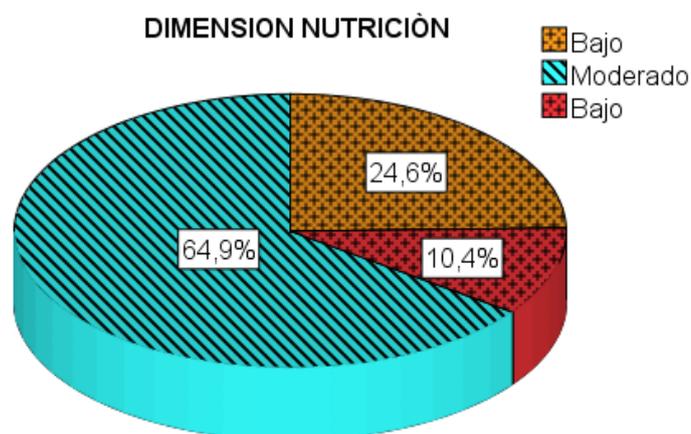


Figura 07. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

Tabla 09. Descripción del estilo de vida: Dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

DIMENSION EJERCICIO	n=108	
	f	%
Bajo	64	30,3
Moderado	109	51,7
Alto	38	18,0
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 04)

En la tabla 09 se aprecia el estilo de vida: dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 51,7% (109) realizan ejercicio de modo moderado, el

30,3%(64) no realizan ejercicio y solo el 18,0%(38) realizan ejercicio. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad realizan ejercicio de modo moderado sin embargo solo en menor porcentaje realizan ejercicio, es decir, realizan ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día por 20 o 30 minutos además participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.

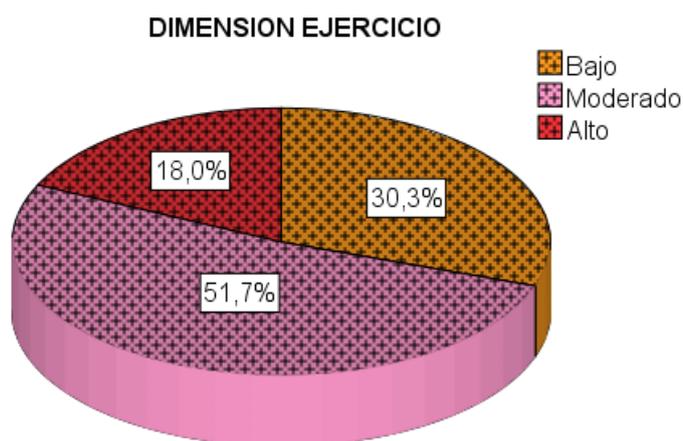


Figura 08. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

Tabla 10. Descripción del estilo de vida: Dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD	n=211	
	f	%
Bajo	65	30,8
Moderado	117	55,5
Alto	29	13,7
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 10 se aprecia el estilo de vida: dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 55,5% (117) presentan responsabilidad en salud de manera moderado, el 30,8%(65) bajo y solo el 13,7%(29) alta. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad presentan responsabilidad en salud de manera moderado, es decir, relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud, leen revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud, asisten a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente, además piden información a los profesionales para cuidar de su salud.

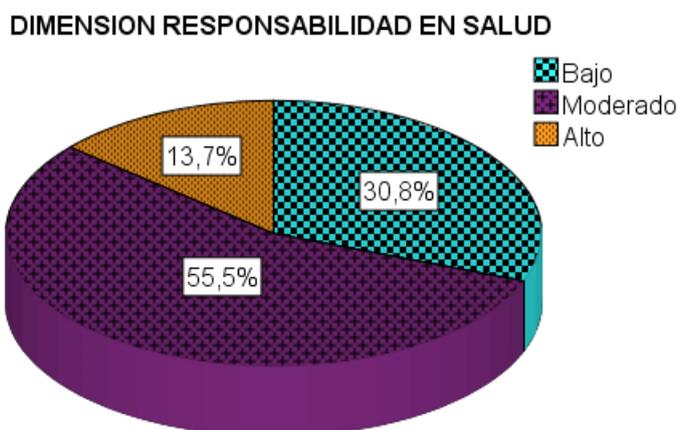


Figura 09. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

Tabla 11. Descripción de estilo de vida: Dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

DIMENSION MANEJO DE ESTRÉS	n=211	
	f	%
Bajo	94	44,5
Moderado	98	46,4
Alta	19	9,0
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 11 se aprecia el estilo de vida: dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 46,4% (98) manejan el estrés de manera moderado, el 44,5%(94) no manejan el estrés y solo el 9,0%(19) manejan de manera adecuada el estrés. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería manejan el estrés de manera adecuada en un menor porcentaje, es decir, son conscientes de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida, pasan de 15 y 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación, relajan conscientemente sus músculos antes de dormir, se concentran en pensamientos agradables a la hora de dormir, usan métodos específicos para controlar su tensión (nervios).

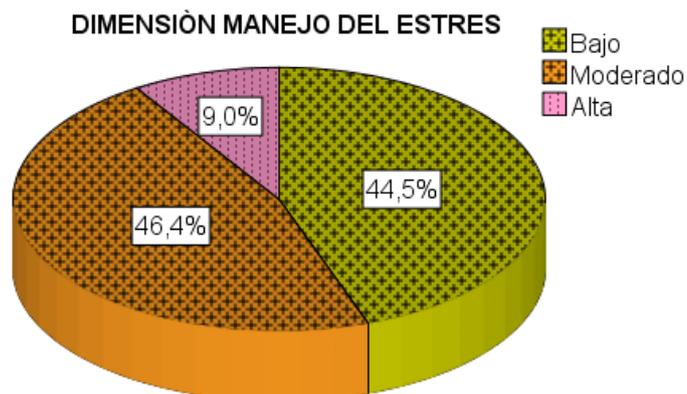


Figura 10. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

Tabla 12. Descripción de estilo de vida: dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017

DIMENSION DE SOPORTE INTERPERSONAL	n=211	
	f	%
Baja	29	13,7
Moderado	137	64,9
Alta	45	21,3
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 12 se aprecia el estilo de vida: dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 64,9% (137) presentan soporte interpersonal moderado, el 21,3%(45) alto y el 13,7%(29) baja. Los estudiantes de la Facultad de Enfermería más de la mitad presentan soporte interpersonal moderado, es decir, conversan con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales (familiares y amistades), pasan

tiempo con amigos cercanos, expresan fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros, les gusta que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias.

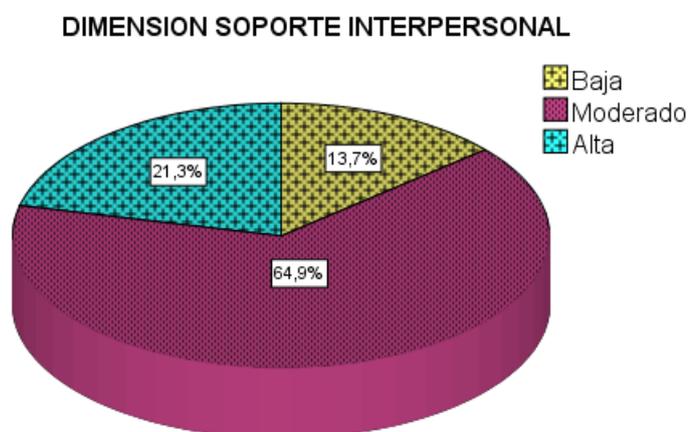


Figura 11. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

Tabla 13. Descripción de estilo de vida: Dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de - Huánuco 2017.

DIMENSION DE AUTOACTUALIZACION	n=211	
	f	%
Bajo	10	4,7
Moderado	121	57,3
Alto	80	37,9
Total	211	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil del estilo de vida de alumnos de la facultad de enfermería-la UNHEVAL 2017 (Anexo 03)

En la tabla 13 se aprecia el estilo de vida: dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, observándose que del 100% (211), el 57,3% (121) presentan auto actualización moderado, el 37,9%(80) alto y el 4,7%(10) bajo. Los estudiantes de la

Facultad de Enfermería más de la mitad presentan auto actualización moderado, es decir, se quieren a si misma (o), son optimistas con referencia a su vida, son consciente de sus capacidades y debilidades personales, respetan sus propios éxitos, ven cada día como interesante y desafiante, encuentran agradable y satisfecho el ambiente de su vida, son realistas en las metas que se proponen y creen que sus vidas tienen un propósito.

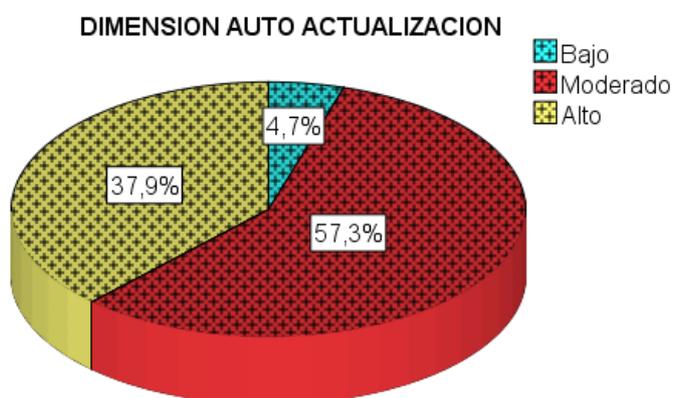


Figura 12. Representación gráfica del estilo de vida: dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería-Huánuco 2017.

3.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS BIVARIADOS (CONTINGENCIA)

Tabla 14. Relación del apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida						TOTAL	
	Bajo		Moderado		Alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	23	10.9	15	7.1	5	2.4	43	20.4
Moderado	17	8.1	62	29.4	55	26.1	134	63.5
Alto	2	0.9	6	2.8	26	12.3	34	16.1
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 14, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 63,5% (134) con apoyo social moderado, el 29,4% (62) presentan estilo de vida moderado. Asimismo el 20,4% (43) con un apoyo social bajo, el 10,9 % (23) presentan estilo de vida bajo. Finalmente, en un 16,1% (34) de los estudiantes con apoyo social alto, el 12,3% (26) presentan un estilo de vida alto.

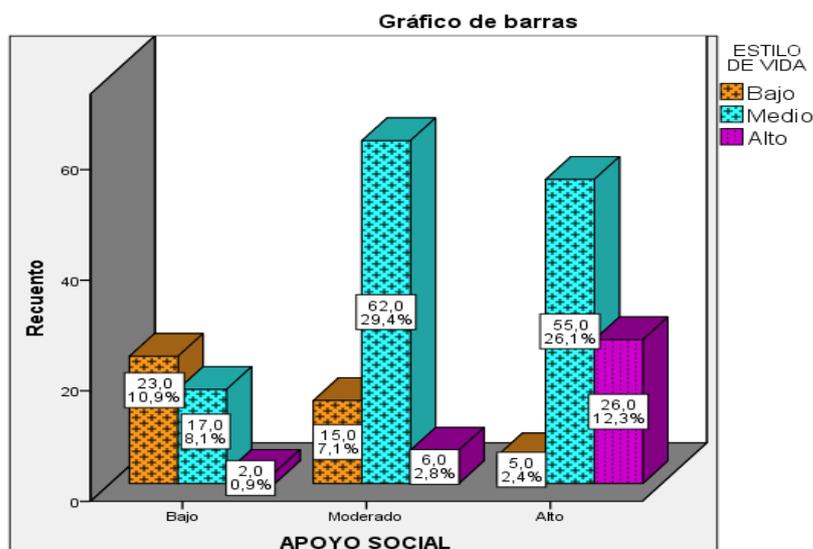


Figura 13. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco 2017.

Tabla 15. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión nutrición							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	17	8.1	27	12.8	8	3.8	52	24.6
Moderado	24	11.4	52	24.6	61	28.9	137	64.9
Alto	1	0.5	4	1.9	17	8.1	22	10.4
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 15, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión nutrición de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 64,9% (137) con apoyo social moderado, el 24,6% (52) presentan nutrición de manera moderado. Asimismo el 24,6% (52) con un apoyo social bajo, el 12,8 % (27) presentan nutrición de manera moderado. Finalmente, en un 10,4% (22) de los estudiantes con apoyo social alto, el 8,1% (17) presentan nutrición adecuada, es decir, alto.

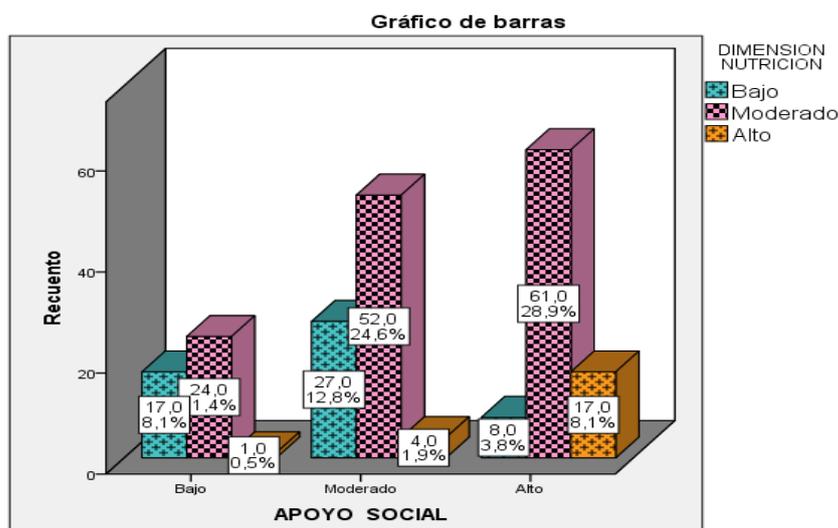


Figura 14. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión nutrición de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Tabla 16. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión ejercicio							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	21	10.0	27	12.8	16	7.6	64	30.3
Moderado	18	8.5	45	21.3	46	21.8	109	51.7
Alto	3	1.4	11	5.2	24	11.4	38	18.0
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 16, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión ejercicio de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 51,7% (109) con apoyo social moderado, el 21,8% (109) realizan ejercicio de manera adecuada, es decir alta. Asimismo el 30,3% (64) con un apoyo social bajo, el 12,8 % (27) realizan ejercicio de manera moderado. Finalmente, en un 18,0% (38) de los estudiantes con apoyo social alto, el 11,4% (24) realizan ejercicio de manera adecuada (alta).

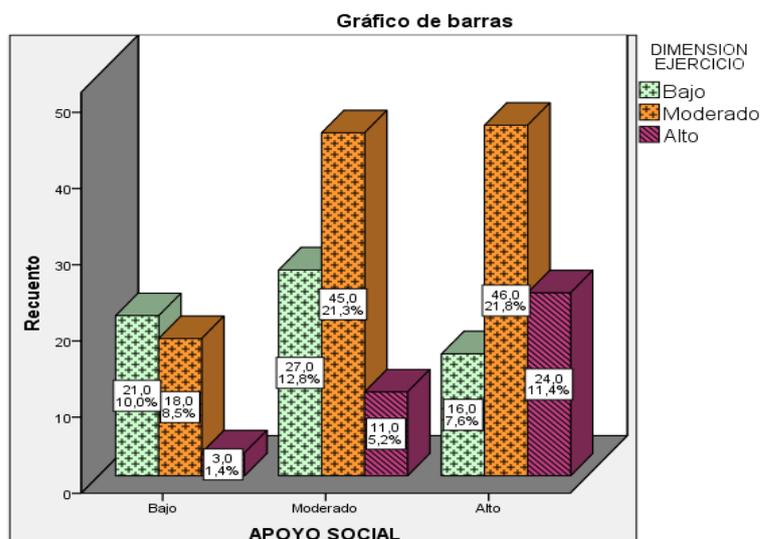


Figura 15. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión ejercicio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Tabla 17. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión responsabilidad en salud							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	22	10.4	26	12.3	17	8.1	65	30.8
Moderado	17	8.1	52	24.6	48	22.7	117	55.5
Alto	3	1.4	5	2.4	21	10.0	23	13.7
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 15, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 55,5% (117) con apoyo social moderado, el 24,6% (52) presentan una responsabilidad en salud de manera moderado. Asimismo el 30,8% (65) con un apoyo social bajo, el 12,3 % (26) presentan responsabilidad en salud de manera moderado. Finalmente, en un 13,7% (23) de los estudiantes con apoyo social alto, el 10,0% (23) presentan responsabilidad en salud alta.

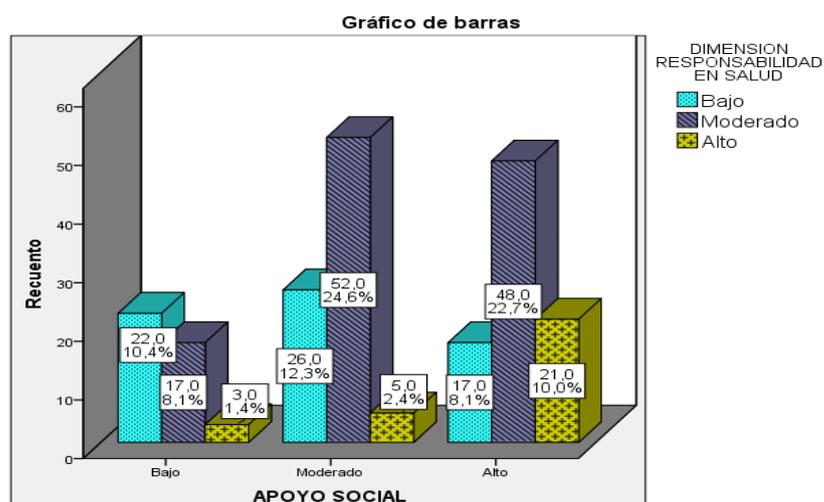


Figura 16. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Tabla 18. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión manejo del estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	30	14.2	44	20.9	20	9.5	94	44.5
Moderado	11	5.2	31	14.7	56	26.5	98	46.4
Alto	1	0.5	8	3.8	10	4.7	19	9.0
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 18, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 46,4% (98) con apoyo social moderado, el 26,5% (56) presentan manejo del estrés de manera adecuada, es decir, alta. Asimismo el 44,5% (94) con un apoyo social bajo, el 20,9 % (44) presentan manejo del estrés de manera moderado. Finalmente, en un 9,0% (19) de los estudiantes con apoyo social alto, el 4,7% (10) presentan manejo del estrés de manera adecuada (alto).

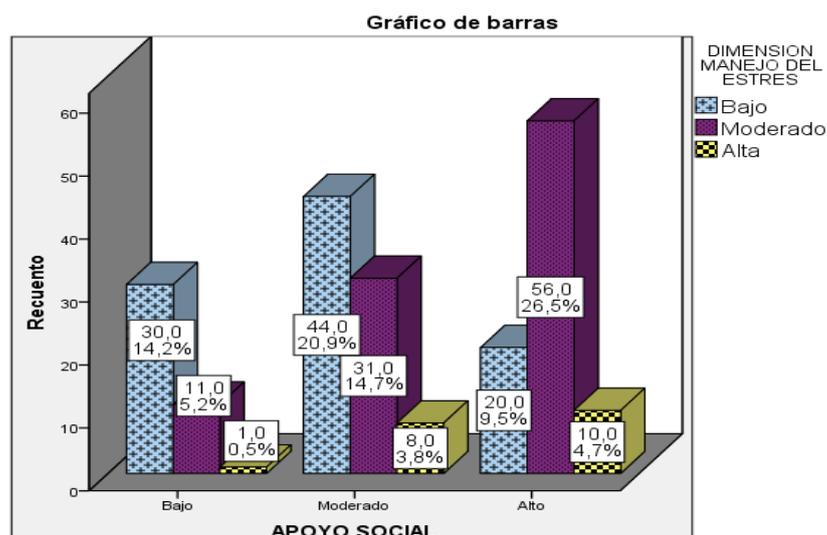


Figura 17. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Tabla 19. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión soporte interpersonal							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	17	8.1	11	5.2	1	0.5	29	13.7
Moderado	23	10.9	66	31.3	48	22.7	137	64.9
Alto	2	0.9	6	2.8	37	17.5	45	21.3
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 19, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 64,9% (137) con apoyo social moderado, el 31,3% (66) presentan soporte interpersonal moderado. Asimismo el 21,3% (45) con un apoyo social alto, el 17,5 % (37) presentan soporte interpersonal alto. Finalmente, en un 13,7% (29) de los estudiantes con apoyo social bajo, el 8,1% (17) presentan soporte interpersonal bajo.

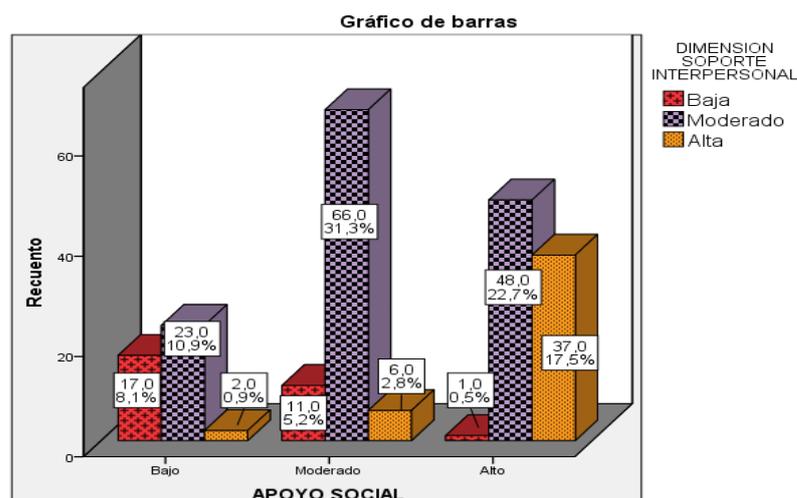


Figura 18. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco 2017.

Tabla 20. Relación del apoyo social y el estilo de vida: dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

Apoyo social	Estilo de Vida: dimensión auto actualización							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	6	2.8	4	1.9	0	0.0	10	4.7
Moderado	30	14.2	53	25.1	38	18.0	121	57.3
Alto	6	2.8	26	12.3	48	22.7	80	37.9
TOTAL	42	19.9	83	39.3	86	40.8	211	100.0

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

En la tabla 20, se observa la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en su dimensión auto actualización de los estudiantes, evidenciando que del 100% (211) de la población en estudio, el 57,3% (121) con apoyo social moderado, el 25,1% (53) presentan auto actualización de manera moderado. Asimismo el 37,9% (80) con un apoyo social alto, el 22,7 % (48) presentan auto actualización alta. Finalmente, en un 4,7% (10) de los estudiantes con apoyo social bajo, el 2,8% (6) presentan auto actualización bajo.

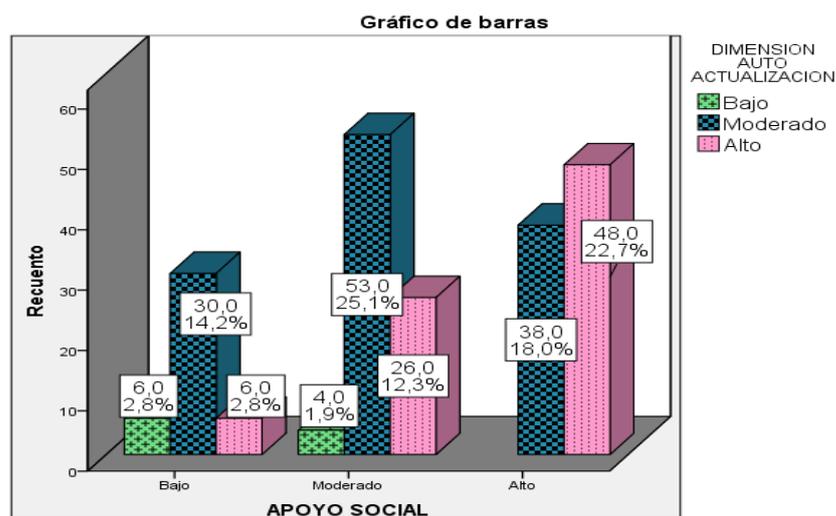


Figura 19. Representación gráfica del apoyo social y estilo de vida en su dimensión auto actualización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2017.

ANÁLISIS INFERENCIAL

La prueba estadística utilizada fue el Rho de Spearman, coeficiente de correlación ordinal que permite correlacionar dos variables por rangos en lugar de medir el rendimiento separado en cada una de ellas, es decir, correlaciona variables ordinales.

Coeficiente de correlación:

Se expresa numéricamente, tanto en la fuerza como en la dirección de la correlación lineal en línea recta. Tales coeficientes de correlación se encuentran generalmente entre -1.00 y $+1.00$ como sigue:

VALOR	SIGNIFICADO
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa fuerte o muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa considerable o alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva considerable o alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva fuerte o muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

3.3.COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

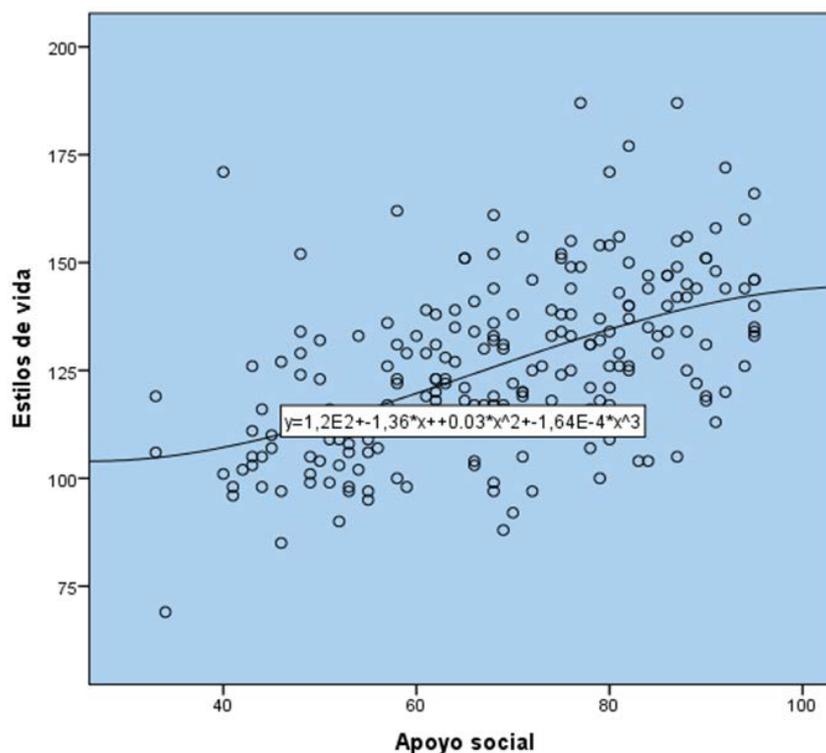
HIPOTESIS GENERAL

Tabla 21. Correlación del apoyo social y estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
Apoyo social y estilo de vida	0,542	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 20. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



En la tabla 21, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva, moderada y significativa entre el apoyo social y el estilo de vida puesto que el Rho S es 0,542; además el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

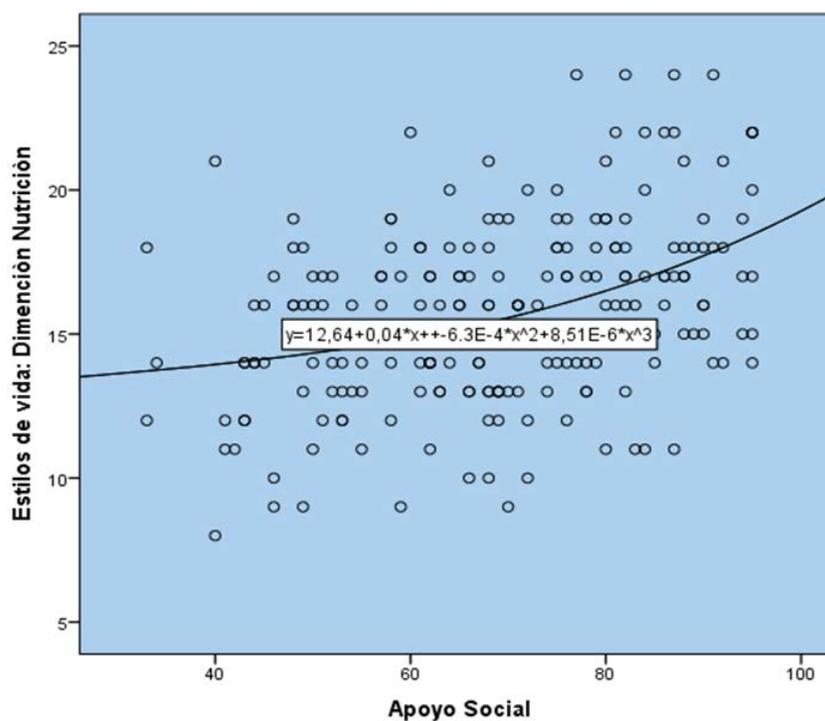
HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

Tabla 22. Correlación del apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida	0,371	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 21. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



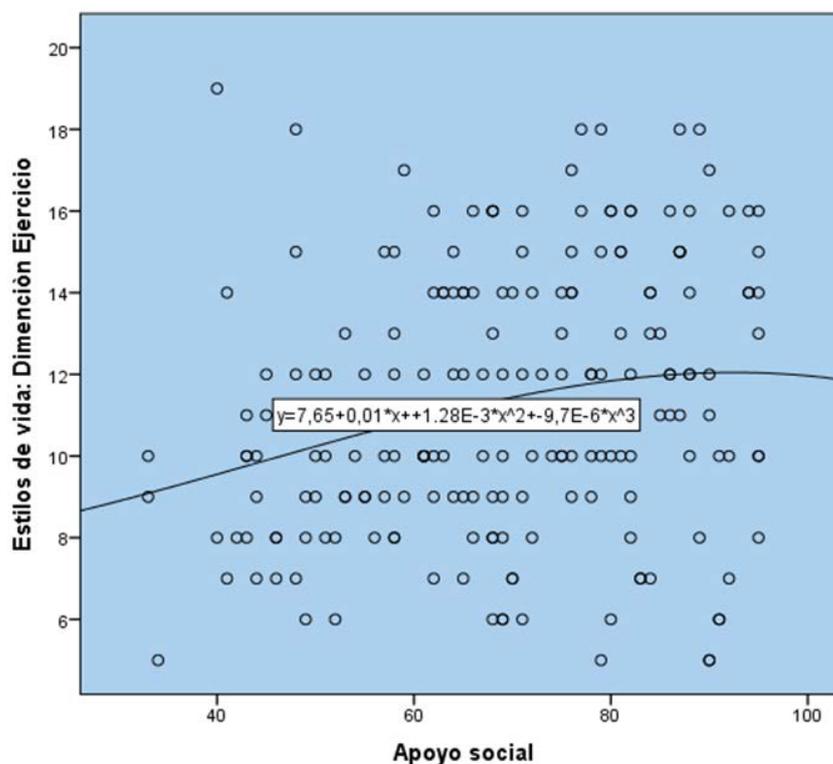
En la tabla 22, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva baja entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,371; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

Tabla 23. Correlación del apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida	0,242	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 22. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



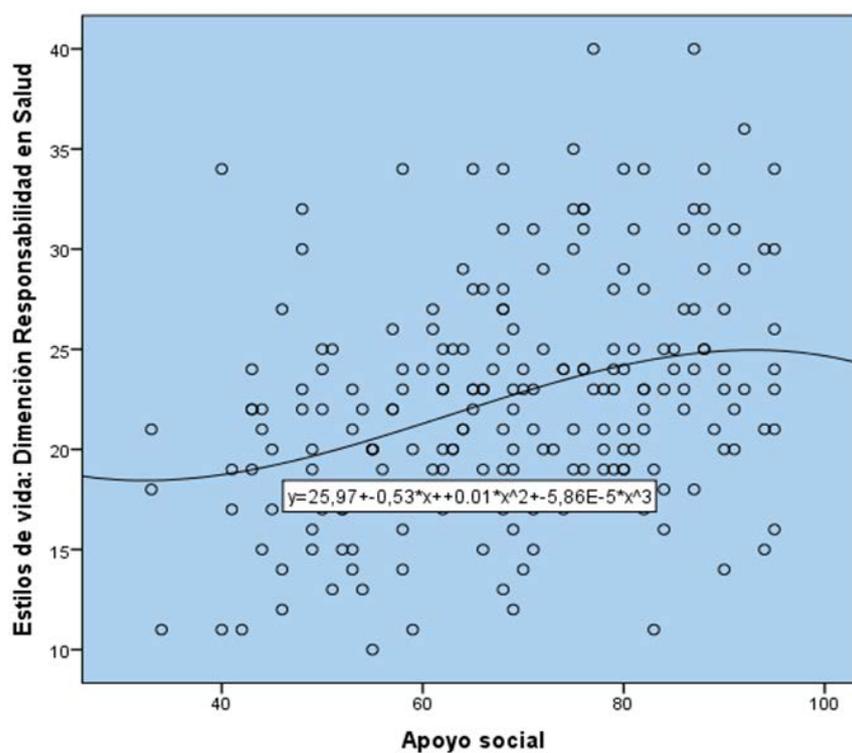
En la tabla 23, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva baja entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,242; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

Tabla 24. Correlación del apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida	0,331	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 23. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



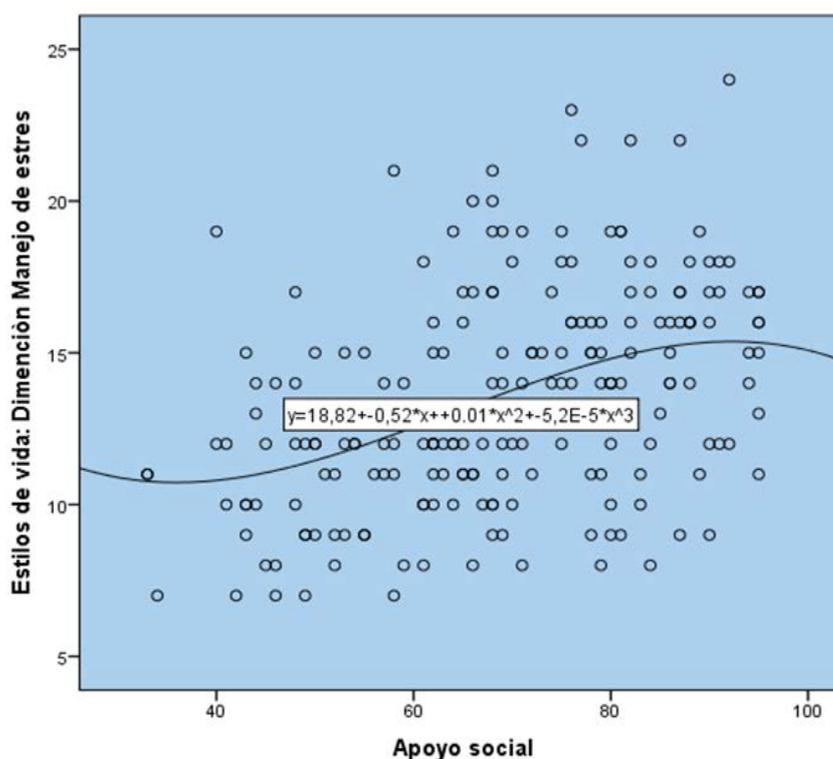
En la tabla 24, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva baja entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,331; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

Tabla 25. Correlación del apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida	0,432	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 24. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



En la tabla 25, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva baja entre el apoyo social y la dimensión

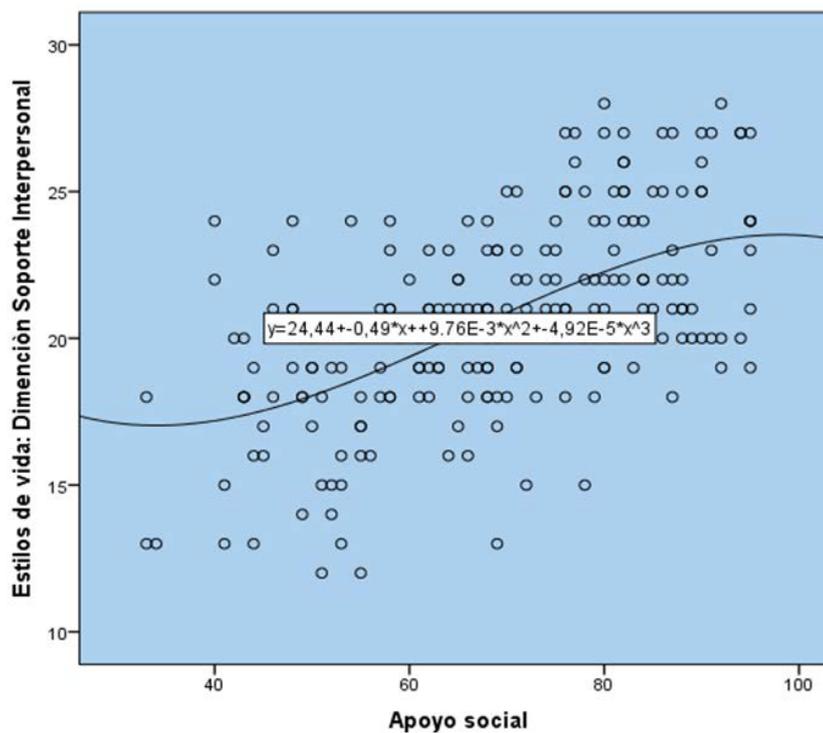
responsabilidad en salud del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,432; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

Tabla 26. Correlación del apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
Apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida	0,566	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 25. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2017.



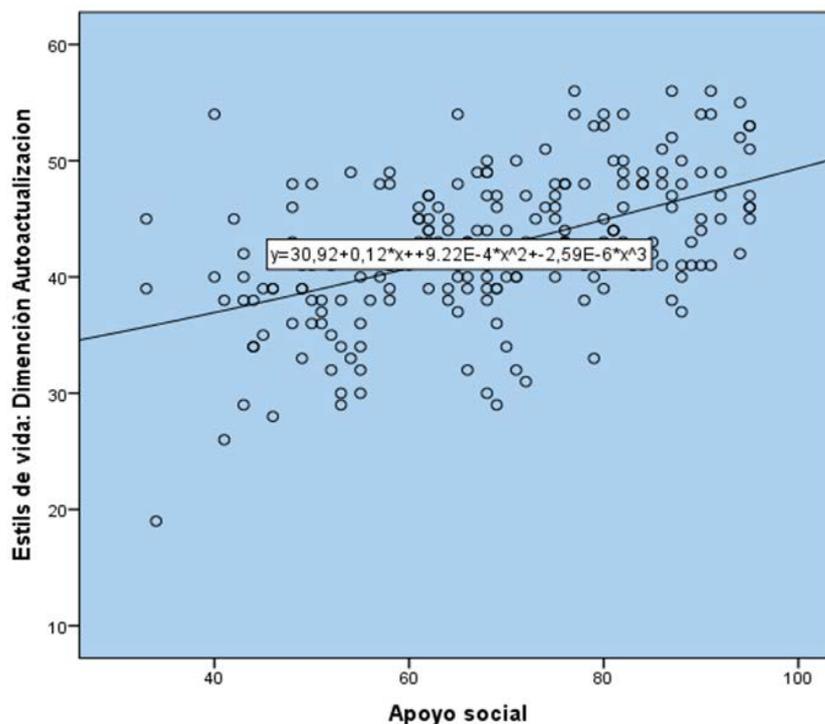
En la tabla 26, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva moderada entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,566; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

Tabla 27. Correlación del apoyo social y la dimensión auto actualización del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan -Huánuco 2017.

VARIABLES DE CORRELACIÓN	Rho Spearman	p valor
Apoyo social y la dimensión auto actualización del estilo de vida	0,501	0,000**

Fuente: Análisis analítico de cuestionario de M. O. S para investigar el apoyo social (Anexo 03). Y cuestionario de perfil de estilos de vida (anexo 4)

Figura 26. Representación gráfica de la correlación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida de los estudiantes de enfermería Huánuco 2015.



En la tabla 27, se aprecia de acuerdo a la tabla de decisiones que existe una correlación positiva baja entre el apoyo social y la dimensión auto

actualización del estilo de vida puesto que el Rho S es 0,501; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre el apoyo social y la dimensión auto actualización del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.”

CAPÍTULO IV

4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La universidad como parte de un contexto saludable y formador de profesionales debe proporcionar ambientes y entornos saludables que permitan potencializar las actividades físicas, psicológicas y sociales. Más aún las Facultades y/o Escuelas que pertenecen a las áreas de salud que tienen como tarea velar por la salud de la población a través de sus conocimientos teóricos, prácticos y humanista a seguir.

Considerando que los estudiantes pasan el mayor tiempo en la universidad, están introducidos no solo en la creación de conocimientos, sino en los distintos cambios sociales como adicciones, violencia social, enfermedades no transmisibles y más aún en conductas alimentarias de riesgo, lo que contribuye a su estilo de vida.

En base a la situación mencionada, en este capítulo se presentan los principales hallazgos de la presente investigación a la luz de los enfoques teóricos que han fundamentado el problema de estudio. A su vez, se discuten los principales resultados que determinaron la relación entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Hermilio Valdizán

De acuerdo a los resultados, se comprobó que existe relación significativa entre el apoyo social y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería [$r_s=0,542$ y $p=0,000$] evidenciando que las condiciones que el estudiante se

encuentre en su formación profesional modificará la conducta ya sea protectores o de riesgo para su salud. Este resultado pone en evidencia que el apoyo consistente en contar con alguien que le ayude cuando está enfermo, llevarla al médico cuando lo necesite, con quien pueda hablar de sus preocupaciones y le aconseje cuando tenga problemas, demostrarle afecto o cariño, pasar un rato agradable incluso momentos de relajación, que cuente con alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos de esa manera el estudiante podrá demostrar empatía hacia los demás.

Este hecho se explica con la teoría del apoyo social de Barrón 1996, sobre el papel que los lazos sociales desempeñan en la salud, que menciona que las actividades en pro del desarrollo personal, contiene resultados favorables al comportamiento de sí mismo³¹.

En consecuencia los estilos de vida serán positivos cuando el estudiante frecuentemente o rutinariamente consuma como mínimo tres alimentos básicos durante el día incluyendo fibras, relate cualquier síntoma extraño que presente su cuerpo al médico, tener autoestima, realizar terapia de relajación, ejercicios físicos, no consumir comidas chatarras, conocer el nivel de colesterol en tu sangre, así como también tus constantes vitales, ser positivo en tu vida, saber cuáles son las fuentes que te producen tensión y como liberarte de esos problema, no conformarse con una sola opinión médica si se está enfermo, leer revistas o folletos sobre el cuidado de su salud, mirar hacia el futuro apoyándose en metas, participar en programas o actividades de

ejercicios físico, respetar tus logros y de los demás asistir a programas para mejorar el medio ambiente

Mientras que otros resultados como Gamarra, Rivera, Alcalde, Cabellos³² se encuentran en desacuerdo mencionando que el estilo de vida alto con relación con el nivel de apoyo social alto sólo alcanza un 4.41%; con un nivel de significancia de $P > 0.05$, lo que determinó que no existe relación entre el estilo de vida y el apoyo social. Discrepando con la validación de nuestra hipótesis general.

En cuanto a la relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida, los resultados indican [$r_s = 0,371$ y $p = 0,000$] demostrando si cuenta con una persona que le prepare la comida cuando no pueda, aunque la relación con el estilo de vida no tenga una alta significancia es vital que el estudiante cuente con este tipo de apoyo. Muchos estudiantes no cuentan con la posibilidad de familiares cercanos para brindarle una alimentación ya sea porque estos viven lejos o trabajan lejos de ellos.

Para Aguado, Ramos³³, en la dimensión hábitos alimentarios; se observó que los estudiantes de enfermería tienen prácticas no saludables en un 58%; en su estudio "factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-2013, coincidiendo con lo antes mencionado.

Otros estudios, no concuerdan con nuestros resultados, tal es el caso de Miquel Bennassar Yeny "Estilos de Vida y Salud en estudiantes universitarios:

La universidad como entorno promotor de la salud" (Illes Balears- España 2011). Que los alumnos mayoritariamente realizaban tres comidas diarias (desayuno, comida y cena), y sólo el 8,1% de los encuestados realizaba menos de tres comidas al día³⁴.

En consecuencia, es necesario contar con dicho apoyo ya que la alimentación es importante en el desarrollo intelectual y formación del estudiante.

En la relación entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida los resultados indican [$r_s = 0,242$ y $p = 0,000$] mostrando que existe relación entre las prácticas de ejercicios que el estudiante debe realizar al contar con alguien que pueda supervisar aquellas actividades, así como también, dando como resultado el mantenimiento del equilibrio en el estado del organismo y de la mente disminuyendo el sedentarismo en mucho de los estudiantes durante su formación profesional.

En nuestro estudio, el porcentaje de estudiantes universitarios que manifestaron realizar ejercicio físico es del 65,8% (el 72,7% en hombres y el 63,5% en mujeres) deduciendo que el contexto universitario como apoyo es un entorno propicio para la promoción de la actividad física, ya que es una manera de garantizar un buen estado de salud físico y mental y de consolidar un hábito saludable en sí y promotor de otros estilos de vida saludables en la etapa adulta con programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre de los estudiantes³⁵

En cuanto al apoyo social y le dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida los resultados son [$r_s = 0,331$ y $p = 0,000$] afirmando que existe una relación entre estas dos variables, siendo una dimensión importante puesto que en sus funciones está la promoción de la salud del estudiante. El apoyo que percibe el estudiante ayudara a determinar esas decisiones fundamentales en la práctica futura de la profesión ya que muchos de ellos tienen los conocimientos pero no son autoeficaces para desarrollar una conducta de responsabilidad en torno a su salud o simplemente no presentan interés en lograrla. En este sentido, destacar que en nuestro estudio el 43,7% de los estudiantes cree que actualmente la universidad está desempeñando un papel poco o nada importante en relación a la promoción de la salud y, un 74,4% de ellos cree que la universidad debería implicarse bastante o mucho en la promoción de la salud de sus estudiantes. Lo que nos permitiría demostrar que existe una buena predisposición de los estudiantes universitarios para participar en las actividades que se desarrollen en el entorno universitario para promocionar la salud³⁶.

Corroborando con la teoría de Dorotea Orem "Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí misma, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar". Mientras que para Ponte³⁷ los resultados que se obtienen son preocupantes porque predomina un estilo de vida no saludable; ya que la salud con

responsabilidad implica que el sujeto es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta y/o propicia hábitos saludables. A medida que un individuo acepta que el estilo de vida tiene efectos determinantes sobre la salud se evitarán conductas de alto riesgo. Refutando la relación entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida.

En relación al apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida los resultados indican [$r_s = 0,432$ y $p = 0,000$] una relación moderada entre ambas, de esta manera el estudiante percibe el apoyo al contar con alguien a quien pueda hablar de sus temores, problemas, limitación y aconsejarla a resolver los problemas personales, familiares y de estudios.

Esta investigación es corroborada por Ponte³⁸, en su estudio “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010” que el estrés es consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales, sociales y la respuesta del individuo hacia estos estímulos, es parte del estilo de vida moderno y se ha vuelto inevitable en los estudiantes de enfermería; para contrarrestar sus efectos negativos, se hace cada vez más énfasis en alentar a los alumnos para que practiquen técnicas como relajación, ejercicio físico y modificación de las situaciones que causan estrés, porque pueden causar depresión, malas relaciones interpersonales y alteraciones del sueño perjudicando sus estilos de vida.

El conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico (Aranceli, Perea y Ormeño, 2006³⁹)

En relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida los datos obtenidos fueron [$r_s = 0,566$ y $p = 0,000$] manifestando una relación moderada y significativa; demostrando si cuenta con alguien para divertirse, alguien quien te quiera o quieras, quien te exprese afecto y le expreses de igual manera las muestras de afecto.

Las relaciones interpersonales implican que el individuo está introducido en la esfera social y, por lo tanto, busca relacionarse con sus pares, lo cual le permite socializarse y exponer sus ideas. Por lo tanto, los estudiantes de primero a quinto año practican un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales, recibir expresiones y expresar sus sentimientos a otros y buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ellos; por ello son capaces de relacionarse y desenvolverse adecuadamente en la sociedad. Lo cual estimula a que tenga más empatía con los pacientes hospitalizados, tenga mayor calidez y calidad humana; además, de poder afrontar sus conflictos, fracasos y frustraciones de manera positiva⁴⁰.

Por consiguiente facilita actitudes positivas ante la vida ayudando a generar climas de bienestar social y mantener estilo de vida saludable.

En cuanto a la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión auto actualización del estilo de vida los resultados indican [$r_s = 0,501$ y $p = 0,000$] demostrando que mientras tengas apoyo vas a reforzar tu aceptación y ayudarte a realizar de forma íntegra la personalidad del estudiante para la confianza en la práctica profesional

Según Abraham Maslow lo denomina “motivación de crecimiento”, o “necesidad de ser” “La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua de modo que hasta cierto punto el sujeto ha sido transformado y fortalecido incluso en su vida diaria por tales experiencias”⁴¹.

es importante destacar la calidad de las relaciones más que su cantidad, cuanto mayor sea su calidad más cubierta estará nuestras necesidades de afecto, afiliación, nuestros sentimientos de identidad y pertenencia y todo esto nos conduce a un aumento de la calidad de vida tanto física como psicológica y social⁴².

CONCLUSIONES

Luego de presentar los resultados de la investigación, se arriba a las siguientes conclusiones.

1. Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco 2017, puesto que el Rho S es 0,542; además el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas.
2. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,371; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas.
3. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,242; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas.
4. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,331; sin embargo el p valor es de

0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas.

5. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,432; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación.
6. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,566; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación.
7. Existe relación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio, puesto que el Rho S es 0,501; sin embargo el p valor es de 0,000($p < 0,05$) por lo que con una probabilidad de error al 5% se afirma que las variables en estudio están relacionadas; por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la comunidad científica:

- Los instrumentos utilizados fueron adaptados de cuestionarios ya señalados en otro contexto, por lo que sería conveniente continuar poniéndolos a prueba para mejorar su adaptación a la población estudiantil de las escuelas académicas de enfermería de Huánuco.
- Realizar investigaciones acerca del tema en estudio para mostrar las comparaciones con otras universidades del Perú

A los profesionales de enfermería

- Se sugiere que los resultados de esta investigación se tenga en cuenta por la facultad de enfermería para contribuir con la creación de programas que brinden los distintos tipos de apoyo que pueda brindar como institución formadora de profesionales de la salud.
- Que la facultad de enfermería cuente con profesionales de otras áreas: sociología, psicología, deporte etc. profesionales capacitados que puedan brindar apoyo al estudiante
- A la decana y otras autoridades de la facultad de enfermería a implementar horas en el currículo de estudios por cada semestre que sean designados a distintos programas encaminados a la promoción de la salud de los estudiantes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Davila Figueras A, Ruiz Celis R. Niveles de Ansiedad, Depresion y Percepcion de Apoyo Social en Estudiantes de Odontologia de la Universidad de Chile. Título de Psicología. Universidad de Chile; 2010.
2. Ponte Apcho MV. Estilos de vida de los estudiantes de enfermeria, segun año de estudio de la Universidad Mayor de San Marcos 2010. Título de Licenciatura en Enfermeria. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
3. Gamarra Sánchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giove ME, Cabello Vargas D. Estilo de vida, autoestima y apollo social en estudiantes de enfermería. UCV-Sciencia 2015; 2(2): 74-81.
4. Ponte Apcho MV. Op, cit, p. 5
5. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad. Revista Hacia la Promoción de la Salud 2014; 19(1): 68-83.
6. Davila Figueras A. Op, cit.
7. Bennassar Veny M. Estilos de Vida y Salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. Tesis doctoral. Universidad de las Islas Baleares; 2011.
8. Gamarra Sánchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giove ME, Cabello Vargas D. Estilo de vida, autoestima y apollo social en estudiantes de enfermería. UCV-Sciencia 2015; 2(2): 74-81.
9. Ponte Apcho MV. Estilos de vida de los estudiantes de enfermeria, segun año de estudio de la Universidad Mayor de San Marcos 2010. Título de

- Licenciatura en Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
10. Aguado Munguia EG, Ramos Mendoza DM. Factores Sociodemograficos y Estilo de Vida la Escuela de Enfermería Padre Luiz Tezza-2013. Título de Licenciada en Enfermería. Lima: Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza; 2013.
 11. Barrón López de Roda A, Sánchez Moreno E. Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema* 2001; 13(1): 17-23
 12. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas M, Sánchez Ramos, Ostiguín Meléndez M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. *Enfermería Universitaria* 2011; 8(4): 16-23.
 13. Chaparro Díaz L. Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia - Universidad nacional de Colombia. Proyecto de Investigación. Universidad Nacional de Colombia; 2014.
 14. Vaitsman C, Andrade T. Técnicas de observación y la temática calidad de vida: una revision integrativa. *Enfermeria global*; 2011. [Consultado 30 agosto 2017]. <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n24/revision3.pdf>
 15. Huenchuan S, Sosa J. Redes de apoyo social de personas Mayores: Marco teórico conceptual; 2003. [Consultado 03 octubre 2017]. https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9_jmgshnvmo.pdf
 16. Fernandes Gonzales L, Gonzales Hernandez A, Trianes Torres M.V. Relaciones entre estrés académica, apoyo social, optimismo-pesimismo y

- autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 2015; 13(1):111-130
17. Charris Pertúz CI. Apoyo social mediado por las nuevas tecnologías, como alternativa de convivencia en estudiantes universitarios. Maestría en Educación. Universidad de la Costa CUC- Barranquilla; 2015
18. Charris Pertúz CI. Op, cit, p.32
19. Molina Mejías P, Muñoz Baeza D. Diagnóstico diferencial: deterioro de la interacción social y aislamiento social. [Consultado 08 octubre 2017]. <http://www.genaltruista.com/notas16/201608/Cerebro7.html>
20. Criado del Pozo MJ. Violencia escolar: agresividad y violencia entre iguales. *Revista de ciencias de la educación*. 2002;; p. 421.
21. Aguilar Molina GR. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo 2013. Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014.
22. Laguado Jaimes E. Op, cit, p. 7
23. Araya Vargas A. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2006; 2(2): 85.
24. Araya Vargas A. Op, cit, p.85
25. Ibit, p. 85
26. Maslow AH. *La personalidad creadora* Barcelona: Editorial Kairós S.A.; 2008. [Consultado 08 octubre 2017]. <http://editorialkairos.com/catalogo/la-personalidad-creadora>
27. Ponte Apcho MV. Op, cit, p. 6
28. Aguado Munguia EG. Op, cit,

29. Gamarra Sánchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giove ME, Cabello Vargas D. Estilo de vida, autoestima y apollo social en estudiantes de enfermería. UCV-Sciencia 2015; 2(2): 74-81.
30. Aristizábal Hoyos GP. Op, cit, p.20
31. Barrón A. Apoyo social: Aspectos teóricos y aplicaciones. España Editores SA Madrid; 1996. [Consultado 12 octubre 2017].
<https://psicuagtab.files.wordpress.com/2012/06/psicologia-social-aplicada-josc3a9-luis-alvaro.pdf>
32. Gamarra Sánchez ME. Op, cit, p.80
33. Aguado Munguía EG. Op, cit, p. 55
34. Bennassar Veny M. Op, cit, p. 269
35. Ibit, p. 266
36. Ibit, p. 282
37. Ponte Apcho MV. . Op, cit, p. 77
38. Ibit, p. 83
39. Aranceli S, Perea P, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Revista Estomatológica Herediana. 2006;: p. 15-20.
40. Ponte Apcho MV. . Op, cit, p. 81
41. Maslow AH. op cit. [Online].; 2015.
42. Gamarra Sánchez ME. Op, cit, p.79

ANEXOS

ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A continuación, se solicita su autorización para participar en una investigación llamada: “Apoyo social y estilos de vida, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco 2017”.

Esta investigación tiene por objetivo determinar la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Su participación contribuirá a generar conocimiento en esta área y a futuras intervenciones ligadas a la salud del estudiante.

Si usted acepta participar, el procedimiento consta de la aplicación de un set de cuestionarios que miden los niveles de apoyo social y estilos de vida. La participación en este estudio no conlleva a ningún perjuicio ni físico ni moral. Toda la información derivada de su participación será utilizada con estricta confidencialidad, manteniendo reserva de su identidad para efectos de publicación y difusión.

Si usted desea conocer cuáles fueron los resultados de la investigación en la que usted participó, puede acercarse a los investigadores consultando sobre aquello.

Cabe destacar que, si bien solicitamos y valoramos su participación en este estudio, dada la relevancia que puede tener en decisiones futuras sobre la calidad de vida del alumno de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio

Valdizan, usted es totalmente libre de negarse a participar en él, o bien retirarse en cualquier momento de éste, sin ninguna consecuencia negativa para Ud., sólo debe comunicarlo previamente a los investigadores.

Desde ya agradecemos su colaboración

Equipo Investigador

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He sido invitada(o) a participar en el estudio “Apoyo social y estilos de vida, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco 2015”. He leído la información del documento de consentimiento. He tenido tiempo para hacer preguntas y se me ha contestado claramente. No tengo ninguna duda sobre mi participación .Acepto voluntariamente participar y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

Firma

Fecha

ANEXO 02

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Estimados Compañeros (as)

Somos alumnos de la facultad de Enfermería, estamos realizando un estudio con la finalidad de obtener información acerca del “APOYO SOCIAL Y ESTILOS DE VIDA, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN HUÁNUCO 2015”. Este cuestionario es anónimo y las respuestas solo serán usadas para la investigación, asegurándote la confidencialidad, agradecemos anticipadamente la veracidad de tus respuestas, puesto que es muy importante tu opinión.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta, completa o marca con un aspa(x) solo una alternativa por pregunta según corresponda.

Edad: _____

Sexo: Varón () Mujer ()

Grado de estudio que cursa: _____

Estado Civil:

Soltero(a) sin pareja ()

Soltero(a) con pareja ()

Casado(a) ()

Divorciado(a) ()

Viudo(a) ()

Conviviente ()

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE M.O.S PARA INVESTIGAR EL APOYO SOCIAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Ud. dispone:

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Ud.? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar acerca de todo lo que se le ocurre)

Escriba el Nº de amigos / familiares

--	--

¿Con qué frecuencia dispone Ud. de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita?

Marque con un círculo uno de los números de cada fila siguiendo la siguiente puntuación:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas Veces	Algunas veces	La mayoría de veces	Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
2. ¿Cuentas con alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama (enfermo)?	1	2	3	4	5
3. ¿Cuenta con alguien con quien puede hablar?	1	2	3	4	5
4. ¿Cuenta con alguien que le aconseje cuando tenga problemas?	1	2	3	4	5
5. ¿Cuenta con alguien que le lleve al médico cuando lo necesita?	1	2	3	4	5

6. ¿Cuenta con alguien que le muestre afecto/cariño?	1	2	3	4	5
7. ¿Cuenta con alguien con quien pasar un rato agradable?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuenta con alguien que le ayude a entender una situación?	1	2	3	4	5
9. ¿Cuenta con alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y de sus preocupaciones?	1	2	3	4	5
10. ¿Cuenta con alguien que le abrace?	1	2	3	4	5
11. ¿Cuenta con alguien con quien pueda relajarse?	1	2	3	4	5
12. ¿Cuenta con alguien que le prepare la comida sino puede hacerlo?	1	2	3	4	5
13. ¿Cuenta con alguien cuyo consejo realmente desee?	1	2	3	4	5
14. ¿Cuenta con alguien con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas?	1	2	3	4	5
15. ¿Cuenta con alguien que le ayude en sus tareas domésticas si está enfermo?	1	2	3	4	5
16. ¿Cuenta con alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos?	1	2	3	4	5
17. ¿Cuenta con alguien que le ayude resolver sus problemas personales?	1	2	3	4	5
18. ¿Cuenta con alguien con quien divertirse?	1	2	3	4	5
19. ¿Tienes alguien a quien hacerle sentirse querido?	1	2	3	4	5
20. ¿Tienes alguien a quien amar?	1	2	3	4	5

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE NOLA PENDER PARA INVESTIGAR EL PERFIL DE ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

INSTRUCCIONES:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una (x) el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1	2	3	4
Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente

Ítems		1	2	3	4
1	¿Consumes algún alimento al levantarte por las mañanas?	1	2	3	4
2	¿Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?	1	2	3	4
3	¿Te quieres a ti misma(o)?	1	2	3	4
4	¿Realizas ejercicios para relajar tus muscúlas al menos 3 veces al día?	1	2	3	4
5	¿Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)?	1	2	3	4

6	¿Practicas terapia de relajamiento?	1	2	3	4
7	¿Conoces el nivel de colesterol en tu sangre?	1	2	3	4
8	¿Eres optimista con referencia a tu vida?	1	2	3	4
9	¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	1	2	3	4
10	¿Conversas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales (familiares, amistades)?	1	2	3	4
11	¿Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida?	1	2	3	4
12	¿Te sientes feliz y contento(a)?	1	2	3	4
13	¿Realizas ejercicios vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	1	2	3	4
14	¿Comes 5 comidas al día (3 principales y 2 refrigerios)?	1	2	3	4
15	¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?	1	2	3	4
16	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?	1	2	3	4
17	¿Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida?	1	2	3	4
18	¿Elogias fácilmente a otras personas por su éxito?	1	2	3	4
19	¿Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)?	1	2	3	4
20	¿Le preguntas a otro médico o buscas otra opinión cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?	1	2	3	4
21	¿Miras hacia el futuro?	1	2	3	4

22	¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	1	2	3	4
23	¿Eres consciente de lo que te importa en la vida?	1	2	3	4
24	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?	1	2	3	4
25	¿Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción?	1	2	3	4
26	¿Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)?	1	2	3	4
27	¿Pasas de 15 y 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación?	1	2	3	4
28	¿Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud?	1	2	3	4
29	¿Respetas tus propios éxitos?	1	2	3	4
30	¿Controlas tu pulso durante el ejercicio físico?	1	2	3	4
31	¿Pasas tiempo con amigos cercanos?	1	2	3	4
32	¿Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado?	1	2	3	4
33	¿Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?	1	2	3	4
34	¿Vez cada día como interesante y desafiante?	1	2	3	4
35	¿Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)?	1	2	3	4
36	¿Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir?	1	2	3	4
37	¿Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida?	1	2	3	4

38	¿Realizas actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo?	1	2	3	4
39	¿Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	1	2	3	4
40	¿Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir?	1	2	3	4
41	¿Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud?	1	2	3	4
42	¿Encuentras maneras positivas para expresar tus pensamientos?	1	2	3	4
43	¿Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro?	1	2	3	4
44	¿Eres realista en las metas que te propones?	1	2	3	4
45	¿Usas métodos específicos para controlar tu tensión (nervios)?	1	2	3	4
46	¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	1	2	3	4
47	¿Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papas, familiares, profesores y amigos)?	1	2	3	4
48	¿Crees que tu vida tiene un propósito?	1	2	3	4

ANEXO 5

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Apoyo Social y Estilos de Vida, en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.

1. PROBLEMA	2. JUSTIFICACIÓN	3. OBJETIVOS	4. MARCO TEÓRICO	5. HIPOTESIS	6. VARIABLES	7. INDICADORES
<p>1.1.PROBLEMA GENERAL ¿Existe relación entre el apoyo social y estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017?</p> <p>1.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad en estudio? • ¿Están relacionadas el apoyo social en la dimensión 	<p>La importancia de realizar el presente estudio se basa en la necesidad de conocer cual importante es el apoyo social en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería y la magnitud que puede influir en la vida diaria del estudiante. Así como también como percibe dicho apoyo y de qué manera ayuda en su formación; si es deficiente que se puede hacer para no presentar problemas de salud que se pueden evitar en el futuro. En cuanto al desarrollo de sus actividades dentro de los distintos cursos</p>	<p>3.1. GENERAL Determinar la relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.</p> <p>3.2.OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio. • Examinar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión nutrición ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio. 	<p>ANTECEDENTES INTERNACIONALES Laguado Jaimes, Elveny/Gómez Díaz, Martha Patricia. En Colombia (2014) realizaron un estudio titulado “estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia” cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, aplicaron de Nola Pender.</p>	<p>1.1. GENERAL Ha: Existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017. Ho: No existe relación entre el apoyo social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2017.</p> <p>5.2. ESPECIFICAS Hi₁: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión nutrición del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio. Hi₂: Existe relación entre el apoyo social</p>	<p>DEPENDIENTE Estilos de vida</p>	<p>Alta= 144-192 Media=96-143 Baja=48-95</p>
					<p>INDEPENDIENTE Apoyo social</p>	<p>Alta=71-95 Media=45-70 Baja= 19-44</p>

<p>instrumental con el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se relacionan el apoyo social en la dimensión interacción social y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio? • ¿Existe relación entre el apoyo social en la dimensión afectiva y el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio? 	<p>que cursa el estudiante es importante que mantengas una vida saludable para conseguir resultados favorables en todo sentido, académico y en su autorrealización ya que la enfermera cumple un papel importante en el cuidado de la salud de la personas y comunidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio. • Investigar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio. • Analizar la relación que existe entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio <p>Analizar la relación que existe entre el apoyo social y la autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.</p>	<p>ANTECEDENTES NACIONALES <i>Gamarra Sánchez, María Elena/Rivera tejada, Helen soledad/Alcalde Giove, Margarita Emperatriz/Cabellos Vargas, Dalila.</i> En Trujillo (2008) realizaron un estudio titulado “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería” cuyo objetivo fue determinar el nivel de estilo de vida y su relación con nivel de autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo de Trujillo-2008. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal</p>	<p>en la dimensión ejercicio del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.</p> <p>Hi₃: Existe relación entre el apoyo social en la.</p> <p>Hi₄: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.</p> <p>Hi₅: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio.</p> <p>Hi₆: Existe relación entre el apoyo social y la dimensión autoactualización del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad en estudio</p>		
---	--	--	---	---	--	--

ANEXO 06

NOTA BIOGRÁFICA DE LA AUTORA DE LA TESIS

1. CRISOSTOMO ORTEGA, TATIANA

Lugar de Nacimiento: Morococha, Yauli, Junín.

Fecha de Nacimiento: 13 de abril de 1990

Centro Educativo de los estudios primarios: I.E. “Mariano Damaso Beraún”

Centro Educativo de los estudios secundarios: I.E. “Cesar vallejo”

Universidad/ Facultad: Universidad Nacional Hermilio Valdizan/ Facultad de Enfermería

Año en que obtuvo el Bachiller: 2017

ANEXO 07

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACION DE TESIS ELECTRONICAS DE PREGRADO

1. IDENTIFICACION PERSONAL

- Apellidos y Nombres: Crisóstomo Ortega, Tatiana; DNI: 46289625
Correo Electrónico: tati130490@gmail.com

2. IDENTIFICACION DE LA TESIS

Pregrado
Facultad: Enfermería
E.A.P: Enfermería

Título profesional obtenido: Licenciada en Enfermería

Título de la Tesis: APOYO SOCIAL Y ESTILOS DE VIDA, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN HUÁNUCO 2017.

Tipo de acceso que autoriza la autora.

MARCA "X"	CATEGORIA DE ACCESO	DESCRIPCIÓN DEL ACCESO
X	PÚBLICO	Es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo

Al elegir la opción "Público" a través de la presente autorizamos de manera gratuita al repositorio institucional – UNHEVAL a publicar la versión electrónica de esta tesis en el portal web repositorio unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya(n) la opción Restringido por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso: _____

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la Tesis tendría el tipo de acceso restringido.

- 1 año
- 2 años
- 3 años
- 4 años

Luego del periodo señalado por usted automáticamente la tesis pasará a ser de acceso Público.

Fecha de firma: 06 de Diciembre de 2017

Firma del autor.

CRISOSTOMO ORTEGA, Tatiana
DNI: 46289625