

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



---

**ESTILOS DE VIDA Y PERFIL DE ESTUDIANTES  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
HERMILIO VALDIZÁN HUÁNUCO 2020**

---

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

**TESISTAS:**

Bach. MARIVI LILIANA, ALIAGA COTRINA

Bach. GLORIA LUZ, MALLQUI GUERRA

**ASESORA:**

Dra. IRENE DEZA Y FALCON

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2021**



ESTILOS DE VIDA Y PERFIL DE ESTUDIANTES  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN HUÁNUCO 2020

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado una familia maravillosa, haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional

A mis padres por ser el pilar más importante, por haberme apoyado en todo momento y por creer en mí brindándome sus consejos, sus valores y la motivación

A las personas quienes nos colaboraron con el desarrollo y ejecución de nuestro trabajo

### **MARIVI**

A Dios, ya que sin él no estaría aquí haciendo posible una de mis metas; a mi familia, por ser el pilar de mi vida el cuál con sus consejos, enseñanzas y sobre todo su gran amor y protección, cimientos que no serán derrumbados ante cualquier obstáculo que se presente en mi camino.

A mis maestros, por sus enseñanzas, valores; además de agradecer su tiempo, paciencia y dedicación, que tuvieron para que esto saliera de manera exitosa.

### **GLORIA**

## **AGRADECIMIENTO**

A dios por la oportunidad de poder Cumplir nuestros sueños y metas.

A la Facultad de Enfermería de esta nuestra casa superior de estudios, la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, por permitirnos desarrollarnos en el aspecto académico

**Los autores**

## RESUMEN

**Objetivo:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020. **Material y métodos:** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo simple de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 39 estudiantes de Enfermería. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario, el cual fue aplicado previo consentimiento informado **Resultados.** los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, de un total de 39 (100%) estudiantes. 51,3% (20) presentaron estilos de vida no saludable, 48,7% (19) saludable. En la dimensión salud y nutrición 59% (23) se encontró estilo de vida no saludable, 41% (16) saludable. En la dimensión actividades físicas, 87,2 (34) tuvieron un estilo de vida no saludable y 12,8% (5) un estilo de vida saludable y finalmente en la dimensión psicológica un 76,9% (30) estilos de vida saludable y un 23,1% (9) no saludable; respecto al perfil de estudiantes de enfermería un 74,4% (29) presentaron perfil bueno, mientras que un 20,5% (8) perfil regular y un 5,1% (2) perfil deficiente, **Conclusiones:** los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn presentaron estilos de vida no saludables tanto a nivel de su salud y nutrición, así como también en sus actividades físicas, pero presentaron perilla bueno en toda sus dimensiones a nivel de conocimiento, actitudinal y procedimental.

**Palabras claves:** *estilos de vida, perfil de estudiante, enfermería.*

## ABSTRACT

**Objective:** To describe the lifestyles and profile of Nursing students at the National University Hermilio Valdizán - Huánuco 2020. **Material and methods:** The study was of an applicative level, quantitative type, simple descriptive cross-sectional method. The sample consisted of 39 Nursing students. The technique was the survey and the instrument a questionnaire type form, which was applied with prior informed consent. **Results.** the lifestyles of nursing students, out of a total of 39 (100%) students. 51.3% (20) presented unhealthy lifestyles, 48.7% (19) healthy. In the health and nutrition dimension, 59% (23) found an unhealthy lifestyle, 41% (16) healthy. In the physical activities dimension, 87.2 (34) had an unhealthy lifestyle and 12.8% (5) a healthy lifestyle and finally, in the psychological dimension, 76.9% (30) healthy lifestyles and 23.1% (9) unhealthy; Regarding the profile of nursing students, 74.4% (29) presented a good profile, while 20.5% (8) had a regular profile and 5.1% (2) had a poor profile. **Conclusions:** nursing students from The Hermilio Valdizán National University presented unhealthy lifestyles both in terms of their health and nutrition, as well as in their physical activities, but they presented good knob in all its dimensions at the level of knowledge, attitudinal and procedural.

**Keywords:** *lifestyles, student profile, nursing.*

## INDICE GENERAL

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Introducción .....	xii
<b>CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÒN .....</b>	<b>16</b>
1.1. Fundamentación del problema .....	16
1.2. Justificación .....	18
1.3. Importancia.....	19
1.4. Limitaciones.....	19
1.5. Formulación del Problema.....	20
1.5.1. Problema General .....	20
1.5.2. Problemas Específicos.....	20
1.6. Formulación de objetivos .....	20
1.6.1. Objetivo General .....	20
1.6.2. Objetivos Específicos .....	20
1.7. Variables.....	21
1.8. Operacionalización de Variables .....	22
1.9. Definición de términos operacionales .....	24
<b>CAPITULO II MARCO TEÒRICO .....</b>	<b>25</b>
2.1. Antecedentes del estudio .....	25
2.2. Bases teóricas .....	34
2.3. Bases conceptuales .....	37
<b>CAPÍTULO III MARCO METODOLÒGICO .....</b>	<b>56</b>
3.1. Ámbito de estudio.....	56
3.2. Población.....	56
3.3. Tamaño de muestra.....	57
3.4. Nivel y Tipo de Investigación .....	58
3.5. Diseño de investigación .....	59



3.6. Técnicas e instrumentos de investigación .....	60
3.7. Procedimiento de recolección de datos .....	62
3.8. Consideraciones éticas.....	63
3.9. Plan de tabulación .....	64
3.10. Análisis e interpretación de datos.....	65
<b>CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>66</b>
4.1. Resultados.....	66
4.1.1. Analisis descriptivo .....	66
4.1.1.1. Características generales .....	66
4.2. Discusión .....	81
CONCLUSIONES .....	83
RECOMENDACIONES.....	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	85
<b>ANEXOS.....</b>	<b>90</b>
ANEXO 01 CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA .....	91
ANEXO 02 CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA .....	93
ANEXO 03 CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA .....	97
ANEXO 03 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	100
ANEXO 04 COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD .....	102
ANEXO 05 FORMATO DE APRECIACIÓN DEL EXPERTO O JUEZ .....	104
ANEXO 06 MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	107

**INDICE DE TABLAS**

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01.</b> Edad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>66</b>
<b>Tabla 02.</b> Género de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>67</b>
<b>Tabla 03.</b> Lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>68</b>
<b>Tabla 04.</b> Religión que profesan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>69</b>
<b>Tabla 05.</b> Convivencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>70</b>
<b>Tabla 06.</b> Ingreso familiar de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>71</b>
<b>Tabla 07.</b> Tenencia de propiedad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>72</b>
<b>Tabla 08.</b> Estilos de vida en la dimensión salud y nutrición de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>73</b>
<b>Tabla 09.</b> Estilos de vida en la dimensión actividades físicas de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020	<b>74</b>
<b>Tabla 10.</b> Estilos de vida en la dimensión psicológica de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huànuco-2020	<b>75</b>
<b>Tabla 11.</b> Estilos de vida de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huànuco-2020	<b>76</b>

<b>Tabla 12</b>	Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión conocimiento. Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020	<b>77</b>
<b>Tabla 13</b>	Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión actitudinal. Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020	<b>78</b>
<b>Tabla 14</b>	Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión procedimental. Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020	<b>79</b>
<b>Tabla 15</b>	Perfil de estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020	<b>80</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo parte fundamentalmente del proceso de socialización de los estudiantes y un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas si son no saludables. Ante esta problemática se realizara esta investigación ya que actualmente, las empresas multinacionales que expenden alimentos no saludables, también denominados alimentos nocivos para la salud, han tomado gran fuerza debido a la publicidad y a las estrategias de Marketing que han utilizado para ampliar sus mercados, esto generó que la población adquiera malos hábitos alimenticios desmejorando su calidad de vida, por este motivo es necesario investigar esta problemática con profundidad para buscar alternativas que disminuyan la solución conflictiva que atraviesa la sociedad moderna en el aspecto nutricional (1).

Debido a que las consecuencias son fatales existen estudios sobre estilos de vida de los estudiantes universitarios que demuestran un predominio de estilos de vida poco saludables, además se ha postulado que la etapa universitaria es una de las que se abandonan ciertos hábitos saludables (2)

La formación universitaria presentará cada vez más un escenario múltiple y diverso en el que será muy difícil aferrarse a viejos planteamientos. Los tiempos han cambiado. Por lo que respecta a la enseñanza universitaria, algunos pitonisos auguran que no hay

cambios, sino mutaciones que harán irreconocible la universidad del siglo XXI. Una serie de factores están asociados al cambio acelerado en el planteamiento de la formación superior (Race, 1998): El estudiante de ahora debe desarrollar nuevas competencias tanto personales, sociales y profesionales, para que puedan afrontar a los diferentes cambios que se imponen en todos los ámbitos como en los avances de la ciencia y la nueva economía global.

Las características del perfil del estudiante del siglo XXI refieren que Ser estudiante Universitario es no olvidarme que somos una especie pensante capaz de conocer y transformar la realidad, es decir nuestro entorno. Es desarrollar nuestros atributos racionales y humanos. (3)

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.

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 académico (4)

Todavía existen muchos estudiantes que quisieran asistir a clases y escuchar las largas lecciones de sus maestros, copiar lo que ellos dicen, leer lo que ordenan y reproducir el discurso en un examen preparado previamente con largos y detallados cuestionarios. Por eso es común escuchar a estudiantes quejarse de los profesores, de las instituciones educativas, de los actuales sistemas educativos, etc. Parece que no han entendido que el saber lo construye el alumno, que los conocimientos no se los van a transmitir agentes externos, que es él quien, a través de sus intereses, motivación, voluntad de querer aprender y poniendo en práctica ciertas estrategias va a lograr los objetivos de aprendizaje y de formación propuestos.

La dimensión social de los estudiantes universitarios se ha convertido en un tema de vital importancia para la institución universitaria a lo largo de los últimos años, especialmente dentro del marco del proceso. Conocer el perfil de los estudiantes que entran a formar parte de la Universidad es crucial en el primer curso académico, de especial relevancia en la trayectoria universitaria y en el fenómeno del abandono universitario. (5)

Ser estudiante universitario es ser revolucionario en el buen sentido del término, es decir, luchar por cambiar todo aquello que no funciona y que atenta contra el desarrollo de la universidad y la sociedad, pues

los jóvenes, además, de tener sus años nuevos tienen energía e inteligencia.

Actualmente, las determinadas conductas de riesgo como el tabaquismo, una dieta poco saludable, una conducta sedentaria o un excesivo consumo de alcohol contribuyen de forma independiente a incrementar la morbimortalidad ya que se debe realizar estudios que impulsen el empoderamiento de estilos de vida saludable por ello nos planteamos conocer qué relación tienen los estilos de vida y el perfil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco-2020

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Fundamentación del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, “el estilo de vida comprende los aspectos relacionados con el comportamiento individual, especialmente de aquellos patrones de conducta sostenidos durante un plazo relativamente largo y una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos tales como características nutricionales, horas de vigilia y descanso, el hábito de fumar, el uso de alcohol y otros estimulantes, el ejercicio físico y otros rasgos del contexto en donde se desenvuelven los individuos” (6)

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2000, reportó que el sedentarismo provocó 1.9 millones de muertes en el mundo, la pérdida de 19 millones de años de vida ajustados a discapacidad y entre 15% a 20% de los casos de cardiopatía isquémica, diabetes y ciertos tipos de cáncer. (7)

El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas. Entonces, desde una



perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados de nuestro contexto social, económico, político y cultural.

Campos, Gómez y Lázaro (2003) concluyen que los (las) profesionales en enfermería, aunque tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, parece que no los 5 ponen en práctica en su diario vivir lo cual repercute en su salud y desempeño laboral (8)

Así mismo como señala Nola J. Pender en el modelo de promoción de la salud: —los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados

La combinación de cuatro factores relacionados con llevar un estilo de vida saludable como mantener un peso adecuado, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta correcta y no fumar está asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas (9)

## 1.2. Justificación

Esta investigación aportó a la población y estudiantes a mejorar los estilos de vida saludables que hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos. Estos factores ejercen un efecto profundo en la salud del ser humano, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar.

**Práctica:** Los adolescentes y jóvenes adaptaron comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud. Cuando hablamos de estilos de vida nos referimos a una serie de comportamientos que modulan la salud, a los cuales los individuos se exponen deliberadamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control, evitándolos o reforzándolos.

**Social:** Esta investigación, representó un aporte para conocer los estilos de vida y el perfil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020. Y el de mejorar y conocer los estilos de vida y el perfil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020.

### **1.3. Importancia**

La presente investigación nos permitió conocer los estilos de vida y el perfil de los estudiantes, así mismo su influencia 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 perfil y el estilo de vida en estudiantes de enfermería con el propósito de presentar las mejoras que el caso requiere.

### **1.4. Limitaciones**

Entre las limitaciones de la presente investigación se tuvo, poco tiempo de los estudiantes para responder las encuestas de su propia alimentación, se tuvo que planificar los días libres comunes de los universitarios. Para la captación de los estudiantes se pidió un permiso escrito a la universidad y a la facultad. La recolección y análisis del marco teórico en determinado tiempo y a profundidad será estricto.

## **1.5. Formulación del Problema**

### **1.5.1. Problema General**

¿Cuáles son los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020?

### **1.5.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuáles son los estilos de vida de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020?
- ¿Cuál es el perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020?

## **1.6. Formulación de objetivos**

### **1.6.1. Objetivo General**

Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

### **1.6.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los estilos de vida según dimensiones de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020
- Identificar el perfil de estudiantes de enfermería según dimensiones de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

## **1.7. Variables**

### **Variable independiente**

Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería

### **Variables de caracterización**

Características Sociodemográficos

### 1.8. Operacionalización de Variables

Variable	Dimensión	Indicador	Valor final	Escala de Medición
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>				
<b>Estilos de vida</b>	Tipo de práctica	Saludables, No saludables	Saludables 16-24 puntos. No saludables ≤15 puntos.	Ordinal
	Alimentación y nutrición	Proporción de alimentos y nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo	Saludable No saludable	Nominal
	Actividades físicas	Conjunto de tareas motoras propias de una persona	Saludable No saludable	Nominal
	Aspecto psicológico	Esfera social y espiritual	Saludable No saludable	Ordinal
<b>Perfil del estudiante</b>	Dimensión Conocimiento	Conocimiento, autoaprendizaje, idiomas y cultura general	Deficiente regular y Bueno	Nominal
	Dimensión Actitudinal	Actitudes, motivación, iniciativa, perseverancia y buenos hábitos	Deficiente regular y Bueno	Nominal
	Dimensión Procedimental	Valores, expresión, comunicación cooperación, sociabilidad y respeto	Deficiente regular y Bueno	Nominal

<b>VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN</b>				
<b>Socio Demográficos</b>	Edad	Años cumplidos	18 – 20años 21 – 23años 24 a mas	Intervalo
	sexo	Rasgos sexuales	Masculino femenino	Nominal
	Procedencia	Lugar de procedencia	Rural Urbano Mariginal	Nominal
	Religión	Religión que profesa	Católico Evangélico Israelita Mormón	Nominal
	Convivencia	Con quienes vive en la casa	Padres Abuelos Tíos Sola	Nominal
	Nivel de ingreso económico familiar	Ingreso mensual de los padres	Alto (1000 a más soles) Medio (600 a 1000 soles) Bajo (menos de 500 soles)	Intervalo
	Tenencia de propiedad	Pertenencia de la vivienda	propia alquilada	Nominal

### 1.9. Definición de términos operacionales

- **Estilos de vida:** conjunto de hábitos comportamentales cotidianos de una persona.
- **Perfil:** Es una variedad o conjuntos de aspecto particulares, o un costado, que se presentan en una cosa, persona o conjunto determinado, describiendo o delimitando linealmente si es representado en plano físico, las cualidades o rasgos propios del objeto, persona o el conjunto determinado.
- **Estudiante:** Estudiante es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte.
- **Estudiante universitario:** persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. La ley regula sus derechos y deberes.
- **Perfil del estudiante universitario:** El estudiante de ahora debe desarrollar nuevas competencias tanto personales, sociales y profesionales, para que puedan afrontar a los diferentes cambios que se imponen en todos los ámbitos como en los avances de la ciencia y la nueva economía global.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÒRICO**

#### **2.1. Antecedentes del estudio**

##### **Internacionales**

Álvarez G; Andaluz J. Colombia 2016. En un estudio de estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, demostraron que el 100% de los estudiantes de internado, en lo que respecta la alimentación saludable, se observó que el 50% casi siempre consumen comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, es decir, que 63% de estudiantes internos con sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I es causado por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, identificándose que a veces el 40% a pesar de dormir bien no se encuentra descanso, el 80% siendo índice de riesgo a veces tiende a deprimirse, en momentos de estrés a veces el 30% muestra una actitud agresiva y 40% casi siempre muestra una actitud con enojo, el 80% son sexualmente activos, evidenciando un gran riesgo de un 60% que no utiliza preservativo, es decir se notó que los estudiante llevan estilos de vida desordenados, aumentado el riesgos de desarrollo de afecciones y enfermedades crónicas para su salud (10).

Miquel B. (2018) España. En su estudio titulado Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. La universidad como entorno promotor de la salud demostró un predominio de estilos de vida poco saludables, además en la etapa universitaria es una de las que se abandonan ciertos hábitos saludables. Conductas de riesgo como el tabaquismo, una dieta poco saludable, una conducta sedentaria o un excesivo consumo de alcohol pueden contribuir de forma independiente a incrementar la morbimortalidad. No obstante, se ha estudiado poco la agrupación entre los diferentes factores de riesgo. Para ello el cuestionario ESVISAUN se considera 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 (11).

Perdomo María Fernanda, Polanco Angela maría (1999). En la presente investigación llamada “características del perfil del estudiante de la facultad de psicología de la universidad de la sabana” tuvo como objetivo principal, describir y analizar en forma cuantitativa y cualitativa, las características: demográficas, familiares, socioeconómicas, académicas, ambientales, su relación con diferentes contextos del medio y utilización del tiempo libre. Para ello se hizo bajo una metodología de tipo descriptivo en marcándose dentro de lo cualitativo y cuantitativo, para lo cual fue necesario utilizar un instrumento que consto de 26 preguntas las cuales fueron distribuidas en siete categorías reconocidas como las mismas características anteriormente nombradas. Los resultados se lograron a raíz de una tabulación de datos, y un análisis. Se obtuvo que: los estudiantes de psicología en su mayoría son mujeres solteras, sin hijos, nacidos en Santafé de Bogotá que oscilan entre 19 y 21 años de edad, que residen con su familia de origen y no tienen personas a cargo. Están en su mayoría ubicados en Santafé de Bogotá y la minoría reside en lugares pertenecientes a la región cundinamarquesa. Entraron inmediatamente a la universidad después de haber terminado la secundaria, motivados por un

crecimiento personal. Las mujeres en una mayor proporción tienden a sentirse respetadas y orientadas siempre por sus profesores, a diferencia de los hombres quienes casi siempre se sienten respetados y orientados. En su tiempo libre, le gusta en orden de importancia: escuchar música, leer, ir al cine. Se destaca que no fuman, y la ingesta de bebidas alcohólicas es dada más por las mujeres. Por último, hacen utilización de depósito de basuras y el cuidado de las instalaciones de la universidad (12)

### **Nacionales**

Loayza D. Muñoz J. (2017) Perú. En su estudio realizado estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América de Huancavelica-2017. Determinaron la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2° grado A y B, encontraron relación entre estilos de vida y estado nutricional (T/E, IMC) de los estudiantes del 1 y 2 grado, resultando un coeficiente de correlación Chi cuadrado de Pearson de un 70,643, p valor de  $0.000 < 0.05$  un nivel de significancia. Lo que indica que del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. Mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los

cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal (13).

Palomares L. (2014) Lima-Perú, en su estudio titulado Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud según la correlación de Spearman encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ( $p= 0.000$ ;  $r$  (rho)=  $-0.0773$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r$  (rho)=  $-0.582$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r$  (rho)=  $-0.352$ ) respectivamente. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ( $p= 0.000$ ;  $r$  (rho)=  $-0.671$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r$  (rho)=  $-0.458$ ); ( $p= 0.002$ ;  $r$  (rho)=  $-0.3$ ) respectivamente. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardio metabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardio metabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel

“Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%. Concluyendo que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA (14).

BEATRIZ F. NÚÑEZ ANGULO (2012) Burgos, tesis doctoral “perfil del alumnado universitario de los grados de maestro, en relación a las expectativas y atribuciones hacia su evaluación”. facultad de humanidades y educación universidad de burgos. Esta investigación tiene como objetivo, mostrar el perfil del alumno universitario en relación a las expectativas y atribuciones hacia su evaluación. El cuestionario EXPUNI, que consta de 40 ítems y que nos ha proporcionado datos para conocer las percepciones, creencias, esperanzas y actitudes que el alumnado universitario de los grados de Maestro tiene hacia su evaluación. El análisis de los resultados, fruto de su aplicación a 422 alumnos universitarios de los dos grados de Maestro que se cursan en la Universidad de Burgos, nos muestra diferencias y coincidencias entre grupos y entre grados. A modo de conclusión, establecemos un perfil del estudiante universitario de Grado de Maestro en relación a las consideraciones que tiene hacia su evaluación, de tal manera que, a partir del conocimiento de este punto de partida, se pudieran establecer posibles líneas de actuación

e investigación y contribuir al ajuste, y por tanto mejora, del proceso de enseñanza - aprendizaje y en pos de la búsqueda de la excelencia de la Universidad. (15)

En la ciudad de Tacna, el estudio —Estilos de Vida Saludable que Practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (Essalud) -2012, evidenció que el 58, 57% de los profesionales de enfermería no presentan estilos de vida saludable

Landa N. (2016) en un trabajo titulado “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016” concluyeron que la mayoría de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, consumen alcohol, café, y se automedican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

## Locales

Crisóstomo ortega, Tatiana (2017). realizaron un estudio titulado “apoyo social y estilos de vida, en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Hermilio valdizan Huánuco 2017“. 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 Sperman 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. (16)

Alcedo Reyes, María Magdalena; García Pineda, Evelin (2014). Realizaron un estudio titulado “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería - Universidad Nacional Hermilio Valdizán – 2014, tiene como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes. El



tipo de estudio fue descriptivo, prospectivo y transversal, se trabajó con una muestra representativa de 216 estudiantes, quienes respondieron satisfactoriamente a una encuesta con características sociodemográfica, estilos de vida en la dimensión biológica y social. Los resultados en estudio mostraron predominancia del sexo femenino con 69% (148), edad promedio 19 a 22 años. Los resultados obtenidos muestran que el 64%(138) de los estudiantes tiene un estilo de vida adecuado; al analizarlo por dimensiones: en dimensión social, las actividades recreativas con 77%(166), actitudes para cuidar la salud con 64%(139), hábitos nocivos, con 66%(143) y relaciones interpersonales con 81%(176), predomina un estilo de vida adecuado; sin embargo en la dimensión biológica; las conductas alimentarias con un 53%(117), hábitos de alimentación en el almuerzo 51 % (110); sueño y descanso 52%(112) predomina un estilo de vida no saludable y solo los hábitos de alimentación en el desayuno y cena seguido de actividad física con 64% (139) tienen estilos de vida saludables. Por lo que se concluye que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida que predomina en lo saludable: actividades recreativas, actitudes para cuidar la salud y relaciones interpersonales; hábitos de alimentación en el desayuno y cena, seguido de actividad física. Y en lo no saludables: las

conductas alimentarias, hábitos de alimentación en el almuerzo y sueño/descanso. (17)

## **2.2. Bases teóricas**

### **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 conducta (18)

### **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 alcanzar (19)

### **Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel (2002)**

En un trabajo previo (Rodríguez Espinar, 2002) apuntaba que la formación universitaria presentará cada vez más un escenario múltiple y diverso en el que será muy difícil aferrarse a viejos planteamientos. Los tiempos han cambiado. Por lo que respecta a la enseñanza universitaria, algunos pitonisos auguran no ya cambios, sino mutaciones que harán irreconocible la universidad del siglo XXI. Una

serie de factores están asociados al cambio acelerado en el planteamiento de la formación superior (Race, 1998):

- La explosión del conocimiento: alta velocidad y cantidad en su generación y, a la vez, obsolescencia del mismo.
- Revolución en las comunicaciones con una cada vez más masiva presencia de las tecnologías de la información y comunicación en la enseñanza superior. • Rápido incremento del conocimiento sobre el cómo se aprende de una manera efectiva.
- El fortalecimiento (empowerment) del que aprende como consecuencia del cambio de paradigma: de la docencia al aprendizaje.

**Como señala Fielden (2001)**, el profesorado deberá atender a estudiantes cada vez más diversos con muy diferentes metodologías y tecnologías docentes. Los estudiantes:

- Procederán de marcos socioeconómicos y culturales muy diversos
- Serán de edad más avanzada o en grupos con situación de contraste
- Tendrán ritmos de vida agitados (presión / falta de apoyo familiar, social, económico) que generan situaciones de stress y sintomatología de enfermedad.

- Pasarán de beneficiados de una educación superior a consumidores y, por tanto, clientes: desean ser bien servidos y pronto, como en el hotel, supermercado o teléfono (Levine y Cureton, 1998)
- En su estancia en la universidad, su formación universitaria no es el único tema de interés; bien por que han de compartirla con un trabajo necesario o complementario para vivir, o bien porque hay otras muchas cosas que reclaman su atención. (20)

### **2.3. Bases conceptuales**

#### **Estilos de vida**

El estilo de vida es 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 riesgo. (21)

El estilo de vida como determinante de la salud se refiere a los hábitos, conductas, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son

susceptibles de ser modificados. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares (22).

#### **A. Clasificación del estilo de vida:**

**1. Estilo de vida saludable:** Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. De esta forma podemos elaborar un listado de estilo de vida favorables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida favorables son:

- ✓ Practicar ejercicio físico: son el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas (ateroesclerosis, hipertensión, etc.) y psicológicas (ansiedad, agresividad y situaciones depresivas) que afectan a la sociedad.
- ✓ Tener una alimentación adecuada, se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales

(ej., minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de los alimentos.

- ✓ Adoptar comportamientos de seguridad para evitar lesiones derivadas de accidentes, se logra promoviendo el uso del cinturón de seguridad en los automóviles, cruzar la avenida en calzadas, reducir el comportamiento inadecuado de armas blancas y de fuego, sustancias tóxicas, etc.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y drogas, pues estas sustancias son una fuente de problemas sociales, laborales y de salud, dando lugar a las adicciones y diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, etc.
- ✓ Sexo seguro para minimizar el riesgo de presentar enfermedades de transmisión sexual.
  - ✓ Asistir a control médico periódicamente, es importante ya que un control anual permite dar un mejor seguimiento del estado de salud.

**2. Estilo de vida no saludable:** son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida. Es el estilo de vida lo que conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí, de su integridad personal. Entre estos tenemos.

- ✓ Sedentarismo
  - ✓ Malos hábitos alimentarios
  - ✓ La violencia intrafamiliar
  - ✓ Exposición al estrés
  - ✓ Consumo excesivo de cigarros y alcohol
  - ✓ No adherencia terapéutica
  - ✓ Hábitos perjudiciales que favorecen la aparición de enfermedades (deficiente estado higiénico, alteraciones del sueño)
  - ✓ Tener mala relaciones interpersonales, el conocer a personas que no ayudan a crecer en la vida estancarán el desarrollo personal.
- (23)

## **B. Dimensiones del estilo de vida saludable**

- **Salud con responsabilidad:** La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida, implica reconocer que el sujeto, y sólo él, controla su vida; es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud. A medida que un individuo acepta que el estilo de vida tiene efectos determinantes sobre la salud se evitarán conductas de alto riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y fármacos, sobrealimentación, prácticas sexuales peligrosas y otras conductas no saludables. Los individuos también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan



de manera positiva en la salud, ejercitarse con regularidad, adquirir información sobre su salud o sobre las enfermedades actuales, usar cinturones de seguridad en vehículos e ingerir una dieta equilibrada.

- **Nutrición saludable:** Se considera que una alimentación es saludable cuando los alimentos que son consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo, la dieta saludable se caracteriza por el consumo de frutas (2-3), verduras (2-3), lácteos (2-3), proteínas (2-3) y carbohidratos (3-5), bajos en grasas y colesterol, así como limitar el consumo de alcohol, sal, café y azúcar, manteniendo un peso adecuado a través de la actividad física y la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos. Tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que se debe practicar para mantener buena salud en general. La dieta, junto con la actividad física, es el factor principal que afecta el peso corporal. Es importante que el peso corporal se adecue en relación a la altura. Tener exceso de peso o ser obesa/o aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, apnea obstructiva del sueño,

problemas de respiración al dormir, osteoartritis, y algunos tipos de cáncer.

- **Actividad física:** La actividad física se define como el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. Ya que el ejercicio regular contribuye a controlar la presión arterial, fortalece los músculos y los huesos y mejora la función respiratoria y la actividad intestinal. Además, previene y controla ciertas enfermedades, como: padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis. Hay dos tipos de ejercicio físico: aeróbico y anaeróbico.
- **Crecimiento espiritual:** está referido al desarrollo espiritual adecuado, en las que el amor, la verdad, la libertad, el respeto, la responsabilidad, la religiosidad, la moral y los valores se practican debidamente y en el momento apropiado. La meditación diaria regular es la forma de construir y reforzar la conciencia espiritual, experimentar las cualidades positivas naturales del alma y lograr liberarse del miedo.

➤ **Relaciones interpersonales:** el individuo está inmerso en la esfera social y, por lo tanto, busca relacionarse con sus pares. Las relaciones interpersonales constituyen pues un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo.

### **C). Perfil de estudiantes**

La dimensión social de los estudiantes universitarios se ha convertido en un tema de vital importancia para la institución universitaria a lo largo de los últimos años, especialmente dentro del marco del proceso de adaptación. Es de vital importancia conocer el perfil de los estudiantes que entran a formar parte de la Universidad ya que es crucial en el primer curso académico, de especial relevancia en la trayectoria universitaria y en el fenómeno del abandono universitario por motivos del proceso salud enfermedad. El conocimiento, actitudes y procedimientos generados será útil para orientar y mejorar el perfil como estudiante favoreciendo la salud tanto física, psicológica y social para la mejora de las condiciones de vida. (24)

## **Características del perfil del estudiante del siglo xxi**

### **Objetivo general:**

Lograr reconocer como identificar al estudiante universitario/o del siglo XXI, identificar las características y perfil como nueva/o integrante de esta sociedad universitaria.

Todavía existen muchos estudiantes que quisieran asistir a clases y escuchar las largas lecciones de sus maestros, copiar lo que ellos dicen, leer lo que ordenan y reproducir el discurso en un examen preparado previamente con largos y detallados cuestionarios. Por eso es común escuchar a estudiantes quejarse de los profesores, de las instituciones educativas, de los actuales sistemas educativos, etc. Parece que no han entendido que el saber lo construye el alumno, que los conocimientos no se los van a transmitir agentes externos, que es él quien, a través de sus intereses, motivación, voluntad de querer aprender y poniendo en práctica ciertas estrategias va a lograr los objetivos de aprendizaje y de formación propuestos.

**La realidad de la nueva educación exige que sus involucrados dominen perfiles innovadores." Aníbal Herrera / Gustavo Hidalgo.**

Se adjunta otra presentación que representa las características del estudiante del siglo XXI con él, escrito por Mariel Alonzo el 14 de febrero de 2016. la Autora habla que la educación no cambia el mundo, cambia las personas que van a cambiar el mundo.

Ser estudiante universitario es ser revolucionario en el buen sentido del término, es decir, luchar por cambiar todo aquello que no funciona y que atenta contra el desarrollo de la universidad y la sociedad pues como decía el Dr. Salvador Allende "ser joven y no ser revolucionario es una contradicción hasta biológica" pues los jóvenes, además, de tener sus años nuevos tienen energía e inteligencia.

Ser estudiante Universitario es no olvidarme que somos una especie pensante capaz de conocer y transformar la realidad, es decir nuestro entorno. Es desarrollar nuestros atributos racionales y humanos.

Ser estudiante universitario en nuestra sociedad es comprometerme con el cambio no individual sino de la sociedad en su conjunto. Es tener claridad de su formación especializada

sin perder de vista la necesidad de una sólida formación humana  
(25)

### **Perfil del estudiante del siglo XXI**

A continuación, se presenta un estudio del perfil del estudiante del Siglo XXI, Realizado por Efraín Guzmán, William y Guillermo Cepeda, publicado en julio del 2012. el cambio tecnológico vertiginoso que, experimentado la sociedad en los últimos años, ha generado un impacto profundo en el modo de vivir, trabajar, pensar y actuar de las personas.

En el campo de la educación general básica, si partimos de la actualización y fortalecimiento curricular, tenemos que considerar que los estudiantes deben ser capaces de construir su propio conocimiento, como actores críticos, reflexivos; adquiriendo competencias específicas que posiblemente permitan un aprendizaje significativo, con ayuda de herramienta web 2.0

Las herramientas tecnológicas, definitivamente, han establecido la línea sutil entre el pasado y el futuro, entre avanzar o detenerse, entre el desarrollo o la dependencia, así podemos decir que estamos frente a una sola opción, el aprovechamiento racional de la tecnología a favor del ser humano. (26)

### **Perfil del estudiante universitario de hoy**

Intentamos identificar cuáles eran las carencias o deficiencias que se observan en muchos jóvenes profesionales peruanos, incluyendo a los egresados de universidades.

- Son personas acostumbradas a memorizar.
- No razonan lógicamente, no piensan
- La lectura les resulta tortuosa.
- Poca información emocional para buscar la verdad
- No saben redactar un ensayo
- No tienen cultura general y mucho menos un sentido histórico
- Tienen mucho miedo al fracaso
- Son profesor “dependientes”

### **¿Cómo debe ser el perfil del estudiante universitario de hoy?**

El estudiante de ahora debe desarrollar nuevas competencias tanto personales, sociales y profesionales, para que puedan afrontar a los diferentes cambios que se imponen en todos los ámbitos como en los avances de la ciencia y la nueva economía global. Según JACQUES DELORS: Aplica 4 pilares en la enseñanza obligatoria estas son: Aprender a conocer:

**❖ Aprender a conocer:**

Aprender a aprender por ello se requiere desarrollar las siguientes competencias de:

- Cultura general, conocimientos visiones del mundo, ideas, instrumentos, normas, valores.
- Informarse: observar, leer, buscar información relevante para hacer juicios con buena base.
- Elaborar conocimientos.
- Autoaprendizaje: técnicas de estudio, reflexión, autoevaluación, aprendizaje a partir de errores, aprendizaje continuo.
- Idiomas: dominio del inglés.

**❖ Aprender a hacer:**

Consiste en desarrollar la aptitud para trabajar en equipo, la capacidad iniciativa y de asumir riesgos; para ello desarrolla competencias como:

- Iniciativa: en la toma de decisiones.
- Perseverancia y atención: persistir pese a las dificultades.
- Actitud creativa: forma original de desarrollar las tareas cotidianas. Motivación: dispuesto a asumir riesgos y afrontar fracasos o frustraciones.



- Resolver problemas: identificarlos, analizarlos y solucionarlos
- Tener buenos hábitos de trabajo
- Utilizar con confianza: las técnicas y los conocimientos.

❖ **Aprender a convivir:**

Significa conocer mejor a los demás su historia y tradiciones y a partir de allí realizar proyectos comunes, buscar soluciones inteligentes y pacíficas a los conflictos que se produzcan.

- Expresarse: hablar, escribir, dibujar, con eficacia y eficiencia.
- Comunicarse: escuchar, dialogar, intercambiar, buen nivel de comunicación.
- Sociabilidad y respeto a las personas.
- Cooperación: saber trabajar en equipo.
- Solidaridad y participación en la vida democrática de la comunidad.

❖ **Aprender a ser:**

Ser capaces de actuar por si mismos con responsabilidad, autonomía y buen juicio, con curiosidad y el gusto por aprender, ya que de cada persona su talento es un tesoro y están enterrados en el fondo de uno mismo:

- Autoconocimiento y capacidad de autocrítica: buscar el equilibrio.
- Autoestima: ser feliz, aceptarse.
- Adaptación a las circunstancias cambiantes: disposición a aprender y a desaprender.
- Control emotivo y del estrés.
- Curiosidad: actitud curiosa, observadora y crítica
- Interpretar y valorar con pensamiento abierto y crítico: analizar datos -Responsabilidad y flexibilidad en las actuaciones. (27)

### **Perfil del estudiante en la dimensión personal**

#### **❖ Competencia global:**

Gestiona su autoformación permanente y práctica la ética en su quehacer, estableciendo relaciones humanas de respeto y valoración, para enriquecer su identidad, desarrollarse de manera integral y proyectarse socialmente a la promoción de la dignidad humana.

#### **❖ Unidad de competencia**

- Demuestra conducta ética con responsabilidad y compromiso en los escenarios en los que se desenvuelve para fortalecer su identidad.

- Desarrolla procesos permanentes de reflexión sobre su quehacer, para alcanzar sus metas y dar respuestas pertinentes a las exigencias de su entorno. Se compromete con el desarrollo y fortalecimiento de su autoformación.
- Cuida su salud integral, incorporando prácticas saludables para mejorar la calidad de vida.

❖ **Criterios de desempeño.**

- Comunica asertivamente y demuestra capacidad de escucha, tolerancia, respeto, permitiendo la expresión libre de ideas, opiniones y convicciones del contexto.
- Toma decisiones y resuelve problemas con autonomía durante el proceso de formación profesional con deontología y ética.
- Demuestra responsabilidad en los roles que desempeña y en las tareas que le encomienda para actuar en función a sus metas.
- Reflexiona críticamente sobre su formación profesional, actuando con iniciativa y espíritu emprendedor para el logro de sus metas.
- Demuestra pro actividad y sensibilidad humana, valorando la expresión sociocultural del contexto local, regional, nacional y mundial

## **Perfil del estudiante en la dimensión profesional**

### **❖ Competencia global**

Investiga, planifica, ejecuta y evalúa experiencias educativas, aplicando los fundamentos teóricos metodológicos vigentes en su carrera con responsabilidad, para responder a las demandas del contexto contribuir a la formación integral del ser humano y a las demandas del contexto

### **❖ Unidad de competencia**

- Domina teorías y contenidos básicos, los investiga y contextualiza con pertinencia en su tarea como estudiante, dando sustento teórico a su formación profesional.
- Conoce el currículo para dar respuestas innovadoras a las necesidades socio educativas, en un marco de respeto y valoración de la diversidad.
- Demuestra su desempeño como estudiante en función a los resultados de evaluación educativa y toma decisiones en mejora de su formación profesional.

### **❖ Criterios de desempeño**

- Reconoce y maneja información actualizada, basándose en teorías y enfoques pedagógicos pertinentes, para responder a las demandas del contexto.

- Adquiere permanentemente conocimientos sobre los procesos cognitivos, utilizando estrategias didácticas para generar aprendizajes en el marco de las concepciones éticas y sociales.
- Adquiere conocimientos y capacidades propios de su carrera; para ser profesionales competentes.
- Conoce paulatinamente la realidad educativa aplicando métodos, enfoques y paradigmas de investigación, para conducir el proceso de aprendizaje en base a los dominios y competencias.
- Demuestra adquisición de hábitos y técnicas de estudio.
- Adquiere dominios de las TICs para la aplicación en los procesos pedagógicos.
- Adquiere experiencias educativas desarrollando procesos y estrategias diferenciadas para aplicar en su carrera profesional.

### **Perfil del estudiante en la dimensión socio comunitaria**

#### **❖ Competencia global**

Actúa como agente social, con respeto y valoración por la pluralidad lingüística y de cosmovisiones, para aprehender significativamente la cultura, gestionar proyectos

institucionales y comunitarios, a fin de elevar la calidad de vida desde el enfoque de desarrollo humano.

#### ❖ **Unidad de competencia**

- Interactúa con otros actores educativos de manera armónica, constructiva, crítica y reflexiva generando acciones que impulsen el desarrollo institucional
- Interactúa socialmente demostrando conocimiento y comprensión de la diversidad lingüística y cultural.
- Participa activamente en los proyectos comunitarios con el apoyo de las diferentes instituciones gubernamentales y de la sociedad civil, a fin de fortalecer la responsabilidad social, incrementando las oportunidades de equidad e inclusión social.

#### ❖ **Criterios de desempeño**

- Propicia un clima de respeto dentro de la comunidad educativa del IESP.Púb. "P". Para fortalecer la gestión institucional.
- Desarrolla la innovación e investigación para fortalecer la gestión pedagógica e institucional.
- Practica un clima de equidad valorando la diversidad lingüística y cultural de nuestro contexto.

- Promueve el respeto de la diversidad cultural valorando los aportes de nuestros ancestros.
- Participa en actividades institucionales y de proyección social: recreativos, culturales, deportivas y desarrollo local; valorando los diversos aportes.
- Se involucra en la ejecución de las actividades de sensibilización para la conservación del patrimonio cultural, artístico e histórico de nuestro medio (28)

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Ámbito de estudio**

La presente investigación se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, ubicada en la Av. Universitaria Nro. 601-607 Cayhuayana distrito de Pillcomarca, Huánuco– Perú. Fue creada el 22 de junio de 1965. Cuenta con una infraestructura adecuada, con laboratorios implementados(simuladores), 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 2015, donde se establece 10 ciclos de estudio a nivel de pregrado, que cuenta con 500 alumnos del primero al quinto año, 33 docentes y 3 personales administrativos.

#### **3.2. Población**

La población estuvo conformada por todos los estudiantes del quinto año de matriculados en la facultad de enfermería (80) de la universidad nacional Hermilio Valdizan 2020



## a) Características de la población

### Criterios de inclusión

- Ser estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Estudiantes de la Institución que cursan el tercer, cuarto y quinto año de la carrera profesional de enfermería.
- Que conteste todos los instrumentos de investigación.
- Estar de acuerdo de participar en la investigación y haber firmado el consentimiento informado.

### Criterios de exclusión

- Ser alumnos libres de otras escuelas universitarias.
- Que se encuentren en condiciones de inasistencia
- Que no acepte el consentimiento informado.
- Ser un alumno de intercambio

### 3.3. Tamaño de muestra

La muestra estuvo conformada por 39 estudiantes del quinto año de dicha institución en estudio, a quienes se aplicaron los respectivos instrumentos de ejecución de esta investigación.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

<b>Tamaño de la población</b>	<b>N</b>	<b>80</b>
<b>Z de (1-<math>\alpha</math>)</b>	Z (1- $\alpha$ )	1.96
<b>Probabilidad de éxito</b>	p	0.05
<b>Complemento de p</b>	q	0.95
<b>Precisión</b>	d = 5%	0.05
<b>Tamaño de la muestra</b>	n	39

### **Tipo de Muestreo**

La selección de la muestra fue mediante el muestreo aleatorio simple y teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

### **Unidad de Análisis**

Los estudiantes de enfermería.

### **Unidad de Muestreo**

Unidad seleccionada igual que la unidad de análisis.

### **Marco Muestral:**

Estuvo conformada por una relación nominal otorgada por la facultad.

## **3.4. Nivel y Tipo de Investigación**

### **Nivel de Investigación**

El nivel de investigación utilizado para la presente investigación fue aplicativo porque los resultados de esta investigación (la relación que existe entre los estilos de vida y el perfil de estudiantes en la población de estudio), pueden tener

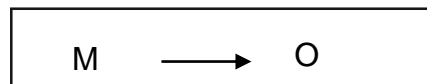
aplicaciones inmediatas a los problemas que experimentan los estudiantes

### **Tipo de investigación**

- El estudio de investigación fue de tipo descriptivo simple porque se recogió la información de manera directa sobre los estilos de vida y perfil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020.
- Según su tiempo de estudio fue prospectivo porque los datos se tomaron a partir de las fuentes primarias.
- Según la cantidad de medición de las variables fue de tipo transversal porque los instrumentos se aplican a la muestra en un solo momento.

### **3.5. Diseño de investigación**

El diseño de investigación fue de tipo descriptivo simple con diseño único, el mismo que se grafica de la siguiente manera:



**Donde:**

M = Muestra en quien se realiza el estudio

O = Información relevante o de interés recogida

### **3.6. Técnicas e instrumentos de investigación**

#### **Técnicas**

Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta la cual, permitió recolectar datos de la muestra en estudio.

- **La encuesta**

La encuesta ha sido aplicada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, debido a ello se utilizó la encuesta para determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020, donde existen procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener relaciones cuantitativas estructuradas con características objetivas de la población.

#### **Instrumentos**

- **Cuestionarios:**

Es un instrumento estandarizado que se utiliza para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento

cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés.

- **Cuestionario N°1:** de características sociodemográficas con el objetivo de establecer la relación entre los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020, que consta de 7 ítems. Elaboración propia.
- **Cuestionario N°2:** de medición de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería con el objetivo de describir los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020, que consta de 3 categorías y 24 ítems y la valoración final fue de la siguiente forma: saludable de 16 a 24 puntos y no saludables de 0 a 15 puntos. Elaboración propia.
- **Cuestionario N°3:** de del perfil de estudiantes de enfermería con el objetivo de describir el perfil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020, que consta de 3 categorías y 16 ítems y la valoración final fue de la siguiente forma: Bueno de 13 a 15 puntos, Regular de 10 a 12 puntos y Deficiente 0 a 9 puntos. Elaboración propia.

### **Validez y confiabilidad**

Los instrumentos de recolección de datos fueron validados a través de la opinión y análisis de expertos en la materia, quienes dictaminaron si los instrumentos a aplicarse han sido diseñados con el rigor científico pertinente para obtener resultados ajustados a lo que persigue la investigación. En este sentido, el instrumento fue validado por cinco expertos, a saber: por tres expertos en área de investigación, por un profesional experto en atención Etapa Vida Adolescente, y un profesional de epidemiología.

La confiabilidad fue mediante el alfa de cronbach durante la aplicación de una prueba piloto; permitiendo efectuar los reajustes necesarios al instrumento.

### **3.7.Procedimiento de recolección de datos**

#### **Autorización**

A fin de obtener los permisos respectivos en la aplicación del trabajo de campo; se realizó las coordinaciones con los estudiantes de enfermería de manera virtual

#### **Aplicación de instrumentos**

Para la recolección de datos, el cuestionario de características generales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería se aplicó el instrumento a la muestra en un solo momento, de acuerdo al cronograma de actividades, después de la aprobación del proyecto de investigación haciendo uso del sitio web.

### 3.8. Consideraciones éticas

En el estudio se tuvo en cuenta los principios éticos de la investigación:

- **No maleficencia:** El estudio fue de tipo correlacional, que no se administra ningún estímulo que pudiera alterar la integridad biofisiológica de la persona.
- **Beneficencia:** el estudio ha sido beneficiado a los estudiantes de enfermería
- **Autonomía:** Se cumplió mediante el cumplimiento de consentimiento informado.
- **Justicia:** Las adolescentes tuvieron la posibilidad de integrar en el estudio.
- **Consentimiento informado:** a través del cual los alumnos dieron su autorización, para el estudio del caso fueron informados de manera virtual de los objetivos generales del proyecto. Una vez leído este documento, los sujetos firmaron, así como el investigador y finalmente se entregó una copia para que se lo lleven y el investigador contó con una para utilizarlo como documento legal si requiera el caso.
- **Compromiso de confidencialidad y protección de datos:** con este documento nos comprometimos por escrito a no revelar los datos de la investigación de los que pudieran deducirse datos personales de los participantes y a emplearlos

únicamente en la consecución de los objetivos planteados y que ellos fueron informados. La ley del secreto profesional y de protección de datos considerará al investigador responsable de la guarda y custodia de datos personales, especialmente de datos considerados “sensibles” y a proteger de forma especial, y de tomar las medidas pertinentes para evitar que puedan relacionarse los datos con las personas concretas. Mediante una encuesta se recolectó los datos sociodemográficos y propios de la encuesta.

### 3.9. Plan de tabulación

Se planteó las siguientes fases:

- **Revisión de los datos:** se examinó en forma crítica cada uno de los formularios que se utilizarán y se procedió a analizar a través del software SPSS versión 25,0 y el Programa Microsoft Excel haciendo uso de un equipo de cómputo.
- **Codificación de los datos:** se realizó en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los formularios respectivos según las variables de estudio.
- **Clasificación de los datos:** se realizó de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal.
- **Presentación de datos:** se presentaron los datos en las tablas académicas y en gráficos de las variables en estudio.



### **3.10. Análisis e interpretación de datos**

- Se realizó el análisis descriptivo de los datos, para el cumplimiento de los objetivos, cuyos resultados obtenidos se presentan en tablas y gráficos respectivamente.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. RESULTADOS

#### 4.1.1. ANALISIS DESCRIPTIVO

##### 4.1.1.1. CARACTERISTICAS GENERALES

Tabla N<sup>o</sup> 01. Edad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Edad	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
18-20	20	51,3
21-23	12	30,8
24 a mas	7	17,9

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

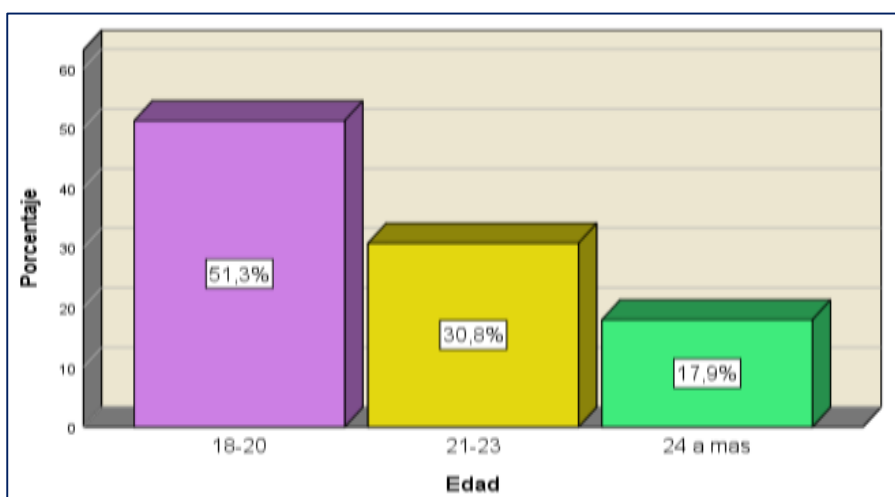


Gráfico N<sup>o</sup> 01. Porcentaje de edad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 01 en cuanto a la edad de los estudiantes de enfermería se observó que un 51,3% (20) pertenecían a un intervalo de 18-20 años de edad, seguido de 30,8% (12) entre 21-23 años de edad y finalmente 17,9% (7) se encontraron de 24 a más años de edad.

Tabla N<sup>o</sup> 02. Género de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Género	n=39	
	N°	%
Masculino	10	25,6
Femenino	29	74,4

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

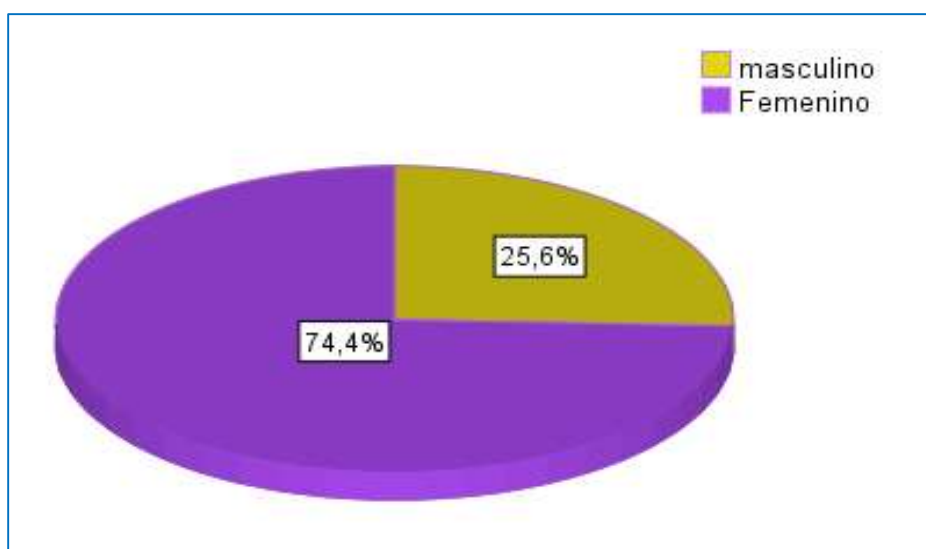


Gráfico N<sup>o</sup> 02. Porcentaje respecto al género de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 02, en relación al sexo de los estudiantes de enfermería en estudio, se halló que un gran porcentaje del 74,4% (29) pertenecieron al sexo femenino y un 25,6% (10) estudiantes fueron de sexo masculino.

Tabla N<sup>o</sup> 03. Lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Lugar de procedencia	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
Urbano	25	64,1
Rural	14	35,9

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

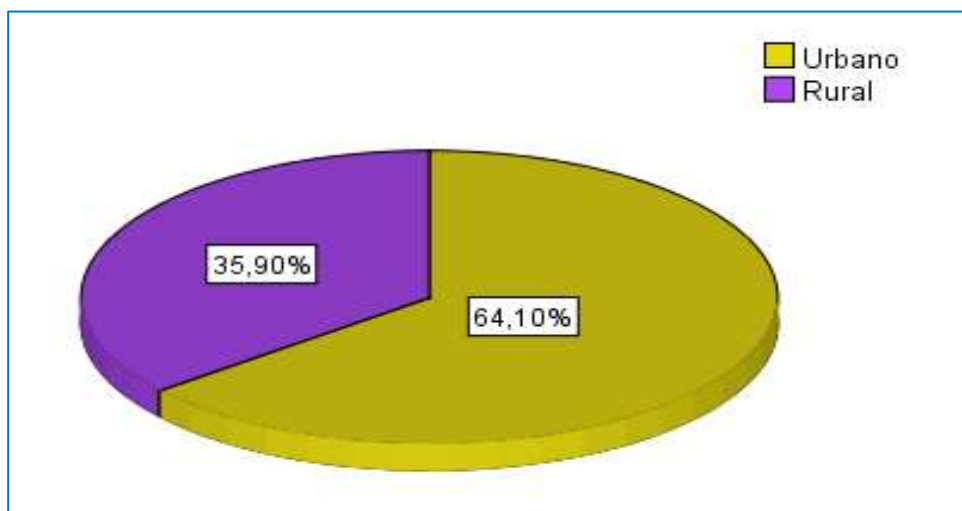


Gráfico N<sup>o</sup> 03. Porcentaje respecto al lugar de procedencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 03, concerniente al lugar de procedencia de estudiantes de enfermería en estudio, en porcentaje mayor un 64,1% (25) pertenecieron al área urbano mientras un 35,9% (14) se encontraron en el área rural.

Tabla N<sup>o</sup> 04. Religión que profesan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Religión	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
Católico	23	59,0
Evangélico	10	25,6
Israelita	2	5,1
Mormón	4	10,3

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

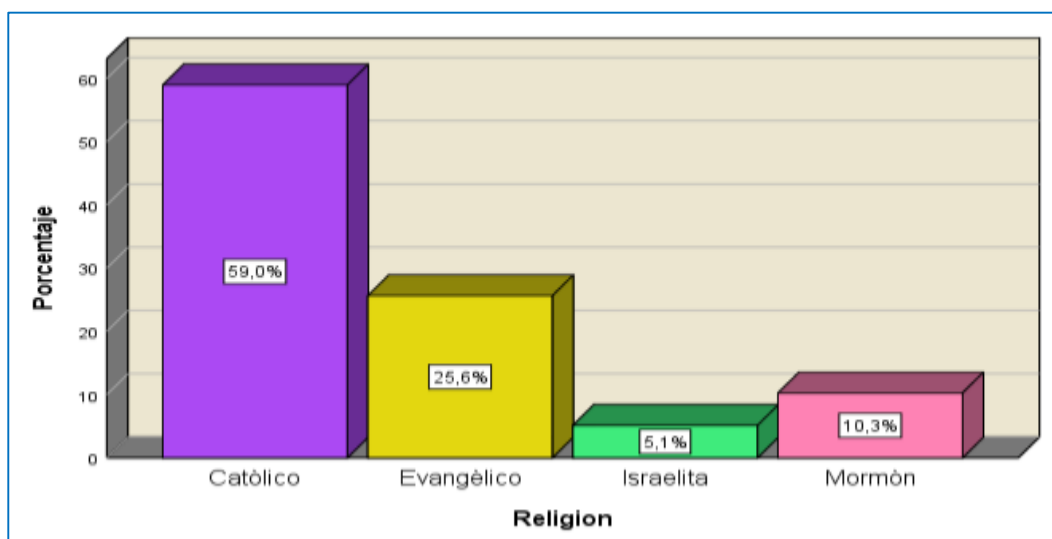


Gráfico N<sup>o</sup> 04. Porcentaje respecto a la religión que profesan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huànuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 03, respecto a la religión que profesan los estudiantes de enfermería en estudio apreciamos que en su mayoría fueron católicos con un 59% (23), seguido de un 25,6% (10) manifestaron pertenecer a la religión evangélico, un 10,3% (4) fueron mormones y finalmente un 5,1% (2) pertenecían a la religión israelita.

Tabla N<sup>o</sup> 05. Convivencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Convivencia	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
Padres	21	53,8
Abuelos	3	7,7
Tíos	7	17,9
Sola	8	20,5

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

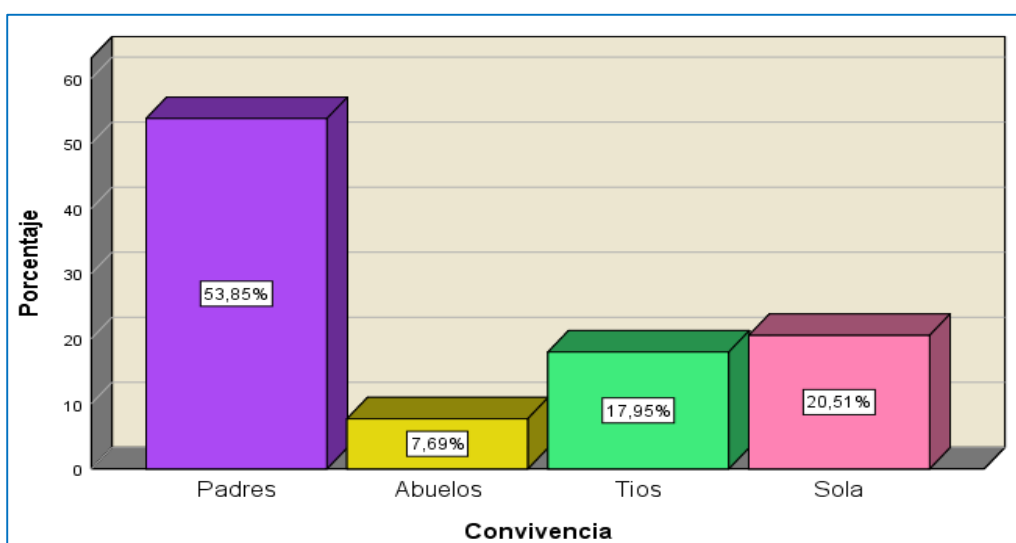


Gráfico N<sup>o</sup> 05. Porcentaje respecto a la convivencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 05, en cuanto a la convivencia de los estudiantes de enfermería en estudio se evidenció que en su mayoría viven con sus padres con un 53,8% (21), un 20,5% (8) viven solos, así mismo un 17,9% (7) viven con sus tíos y en menor proporción un 7,7% (3) viven con sus abuelitos

Tabla N<sup>o</sup> 06. Ingreso familiar de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Ingreso familiar	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
Alto (1000 soles a más)	9	23,1
Medio (600 a 1000 soles)	18	46,2
Bajo (menos de 500 soles)	12	30,8

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

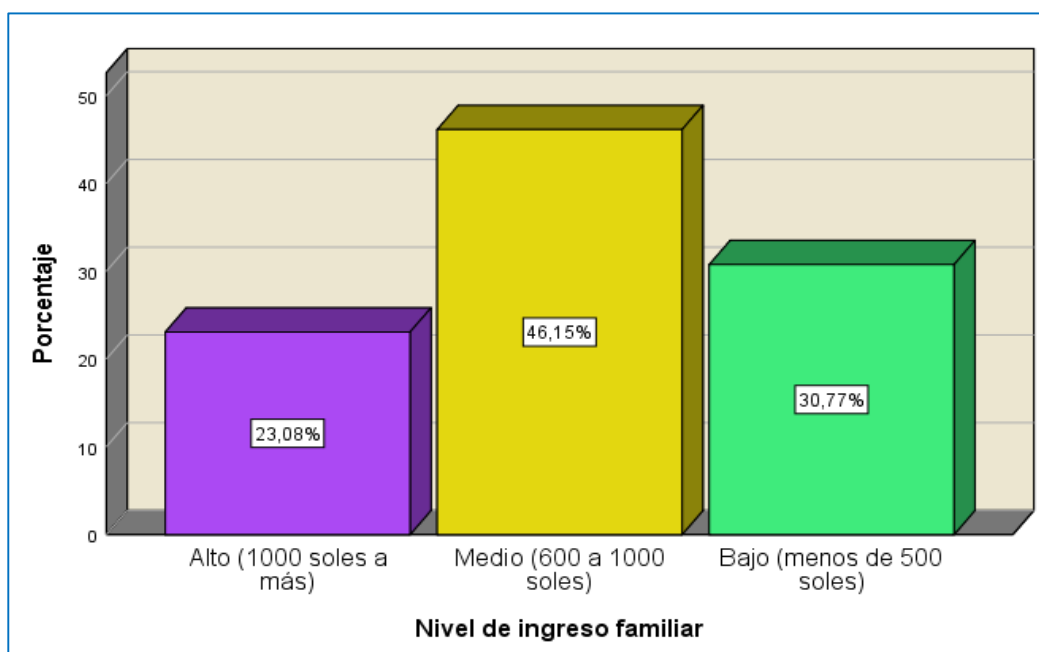


Gráfico N<sup>o</sup> 06. Porcentaje sobre el nivel de ingreso familiar de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 06, respecto al nivel de ingreso familiar de los estudiantes de enfermería en estudio un 46,2% (18) pertenecieron a un nivel medio de ingreso familiar, seguido de un 30,8% (12) nivel bajo de ingreso familiar y en porcentaje menor un 23,1% (9) nivel alto de ingreso familiar

Tabla N<sup>o</sup> 07. Tenencia de propiedad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Tenencia de propiedad	n=39	
	N <sup>o</sup>	%
Propia	25	64,1
Alquilada	14	35,9

Fuente: cuestionario de características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería (anexo 01)

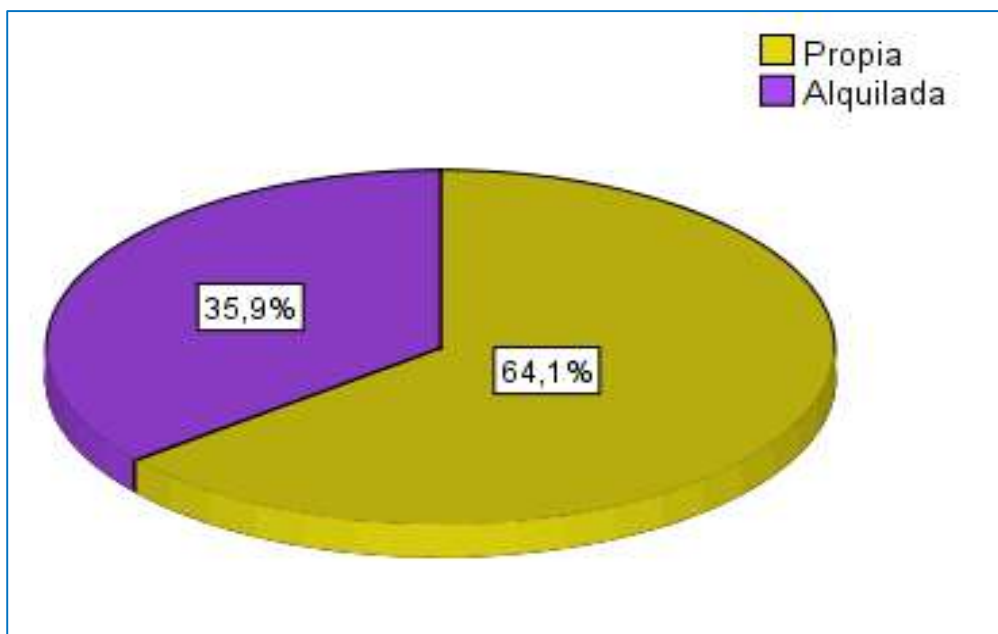


Gráfico N<sup>o</sup> 07. Porcentaje sobre tenencia de propiedad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huànuco-2020

En la tabla N<sup>o</sup> 07, en cuanto a la tenencia de propiedad de los estudiantes de enfermería en estudio que en su mayoría tenían casa propia con un 64,1% (25) y un 35,9% (14) poseían casa alquilada.



Tabla 08. Estilos de vida en la dimensión salud y nutrición de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Estilos de vida en la dimensión salud y nutrición	n=39	
	Nº	%
Saludable	16	41,0
No saludable	23	59,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida de estudiantes de Enfermería (Anexo 02)

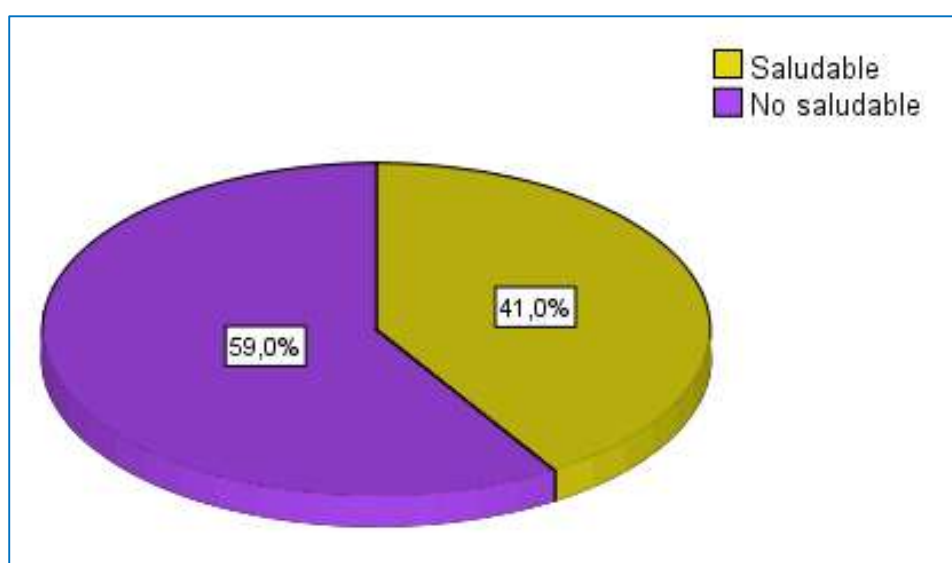


Gráfico Nº 08. Porcentaje de estilos de vida en la dimensión salud y nutrición de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huánuco-2020

En la tabla Nº 08, respecto a los estilos de vida en la dimensión salud y nutrición de estudiantes de enfermería se obtuvo que un 41% (16) presentan estilos de vida saludable y un 59% (23) estilos de vida no saludable.

Tabla 09. Estilos de vida en la dimensión actividades físicas de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020

Estilos de vida en la dimensión actividades físicas	n=39	
	Nº	%
Saludable	5	12,8
No saludable	34	87,2

Fuente: Cuestionario de estilos de vida de estudiantes de Enfermería (Anexo 02)

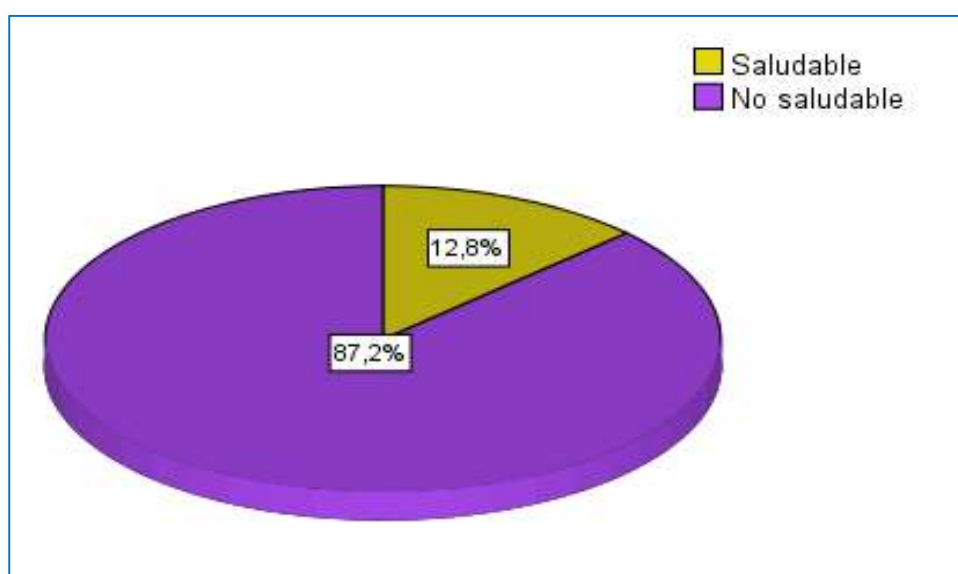


Gráfico N° 09. Porcentaje de estilos de vida en la dimensión psicológica de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Huànuco-2020

En la tabla 9, respecto a los estilos de vida en la dimensión actividades físicas de estudiantes de enfermería se observa que un 12,8% (5) presentan estilos de vida saludable y un 87,2% (34) estilos de vida no saludable.

Tabla 10. Estilos de vida en la dimensión psicológica de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huànuco-2020

Estilos de vida en la dimensión psicológica	n=39	
	N°	%
Saludable	30	76,9
No saludable	9	23,1

Fuente: Cuestionario de estilos de vida de estudiantes de Enfermería (Anexo 02)

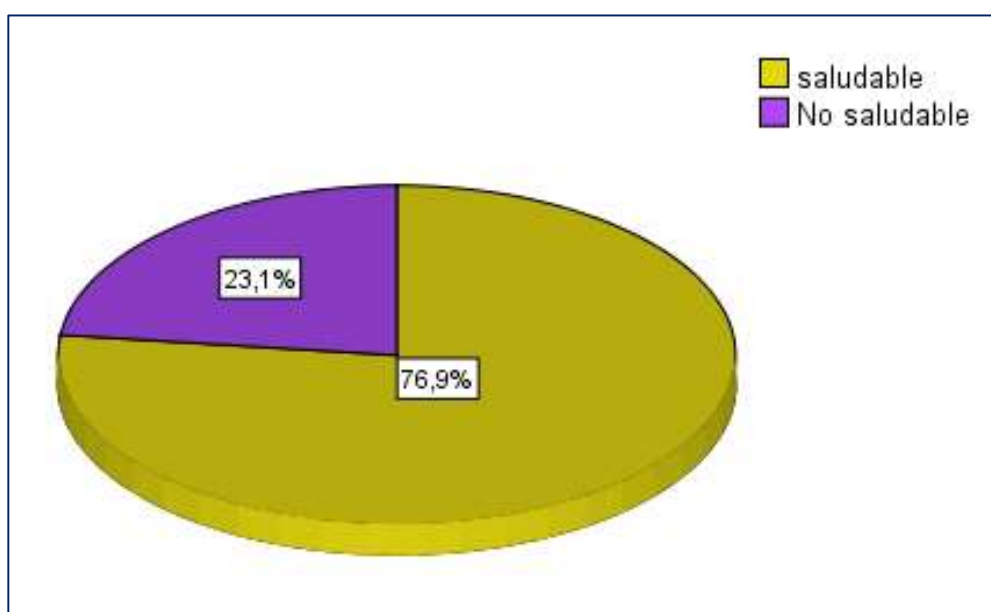


Gráfico N° 10. Porcentaje de estilos de vida en la dimensión psicológica de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huànuco-2020

En la tabla 10, respecto a los estilos de vida en la dimensión psicológica de estudiantes de Enfermería se obtuvo que un 76,9%(30) poseían estilos de vida saludable, mientras un 23,1 % (9) tenían estilos de vida no saludable.

Tabla 11. Estilos de vida de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huànuco-2020

Estilos de vida	n=39	
	N°	%
Saludable	19	48,7
No saludable	20	51,3

Fuente: Cuestionario de estilos de vida de estudiantes de Enfermería (Anexo 02)

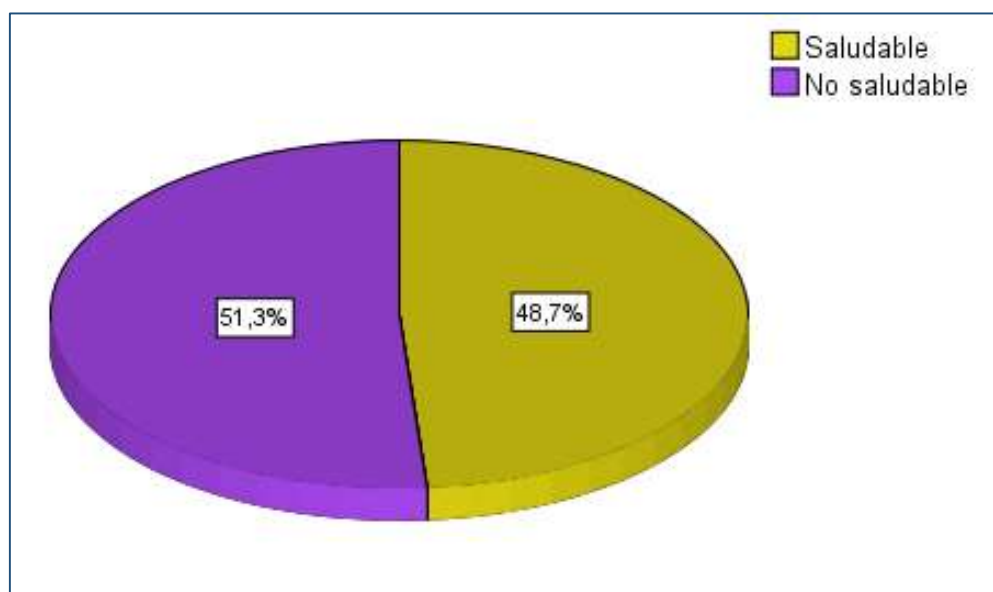


Gráfico N° 11. Porcentaje sobre estilos de vida de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huànuco-2020

En la tabla 11, respecto a los estilos de vida de estudiantes de Enfermería, se observó que un 48,7% (19) tuvieron estilos de vida saludable y un 51,3% (20) estilos de vida no saludable

Tabla 12. Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión conocimiento. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

Conocimiento	n=39	
	N°	%
Deficiente	4	10,3
Regular	7	17,9
Bueno	28	71,8

Fuente: Perfil de estudiantes de enfermería (Anexo 03)

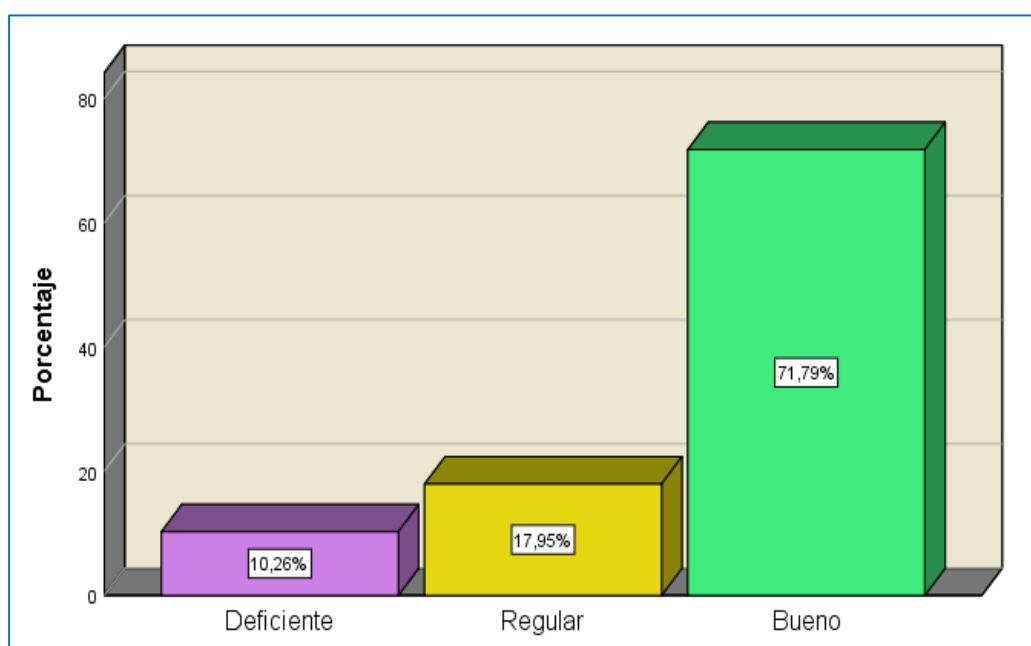


Gráfico N° 12. Porcentaje sobre perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión conocimiento. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla 12, respecto al perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión conocimiento, se obtuvo en su mayoría que un 71,8%(28) presentaron perfil bueno, seguido 17,9% (7) perfil regular y finalmente en menor proporción un 10,3% (4) presentaron perfil deficiente.

Tabla 13. Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión actitudinal. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

Actitudinal	n=39	
	N°	%
Deficiente	4	10,3
Regular	22	56,4
Bueno	13	33,3

Fuente: Perfil de estudiantes de enfermería (Anexo 03)

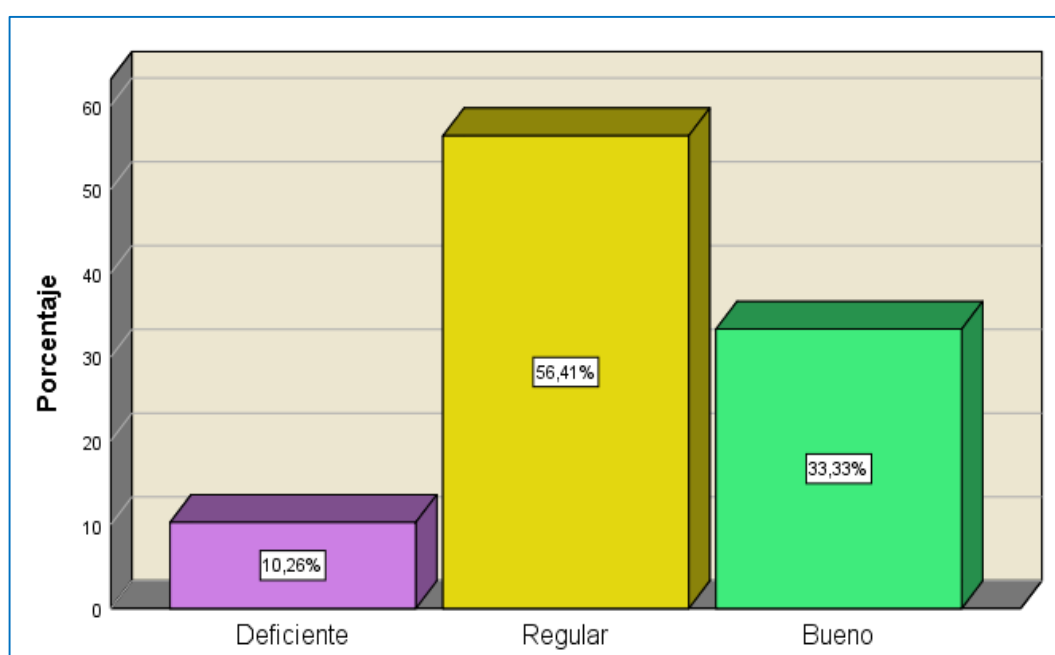


Gráfico N° 13. Porcentaje sobre perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión actitudinal. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla 13, concerniente al perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión actitudinal, se encontró que un 56,4%(22) tuvieron perfil regular, seguido 33,3% (13) perfil bueno y finalmente en menor proporción un 10,3% (4) presentaron perfil deficiente.

Tabla 14. Perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión procedimental. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

Procedimental	n=39	
	N°	%
Deficiente	2	5,1
Regular	00	00
Bueno	37	94,9

Fuente: Perfil de estudiantes de enfermería (Anexo 03)

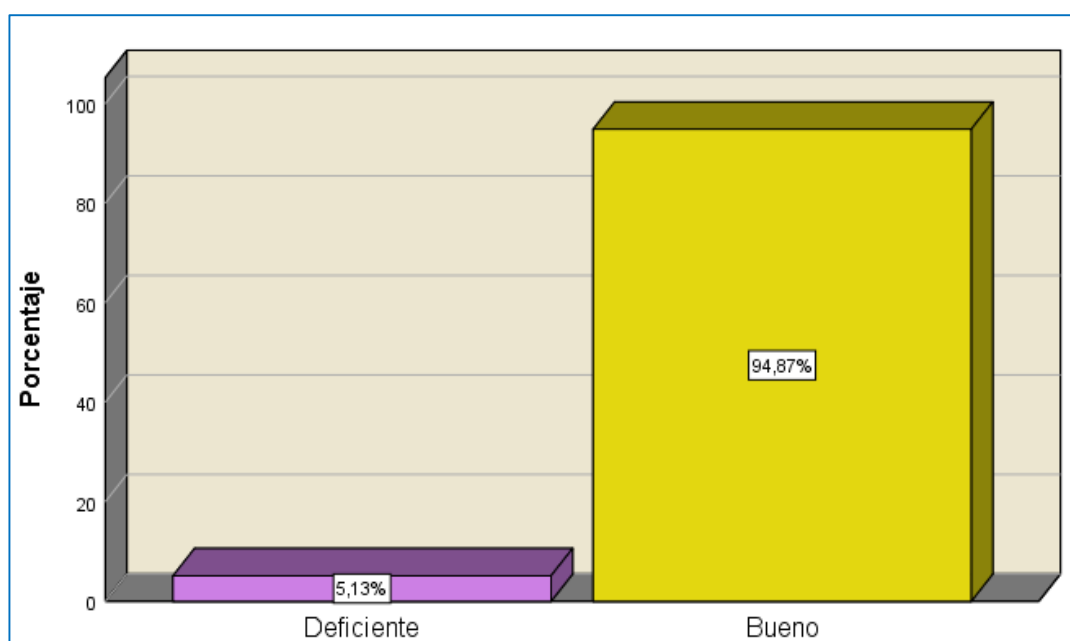


Gráfico N° 14. Porcentaje sobre perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión procedimental. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla 14, referente al perfil de estudiantes de Enfermería en la dimensión procedimental, se encontró en gran porcentaje un 94,9%(37) presentaron perfil bueno, y un 5,1% (2) perfil deficiente.

Tabla 15. Perfil de estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

Perfil de estudiantes	n=39	
	N°	%
Deficiente	2	5,1
Regular	8	20,5
Bueno	29	74,4

Fuente: Perfil de estudiantes de enfermería (Anexo 03)

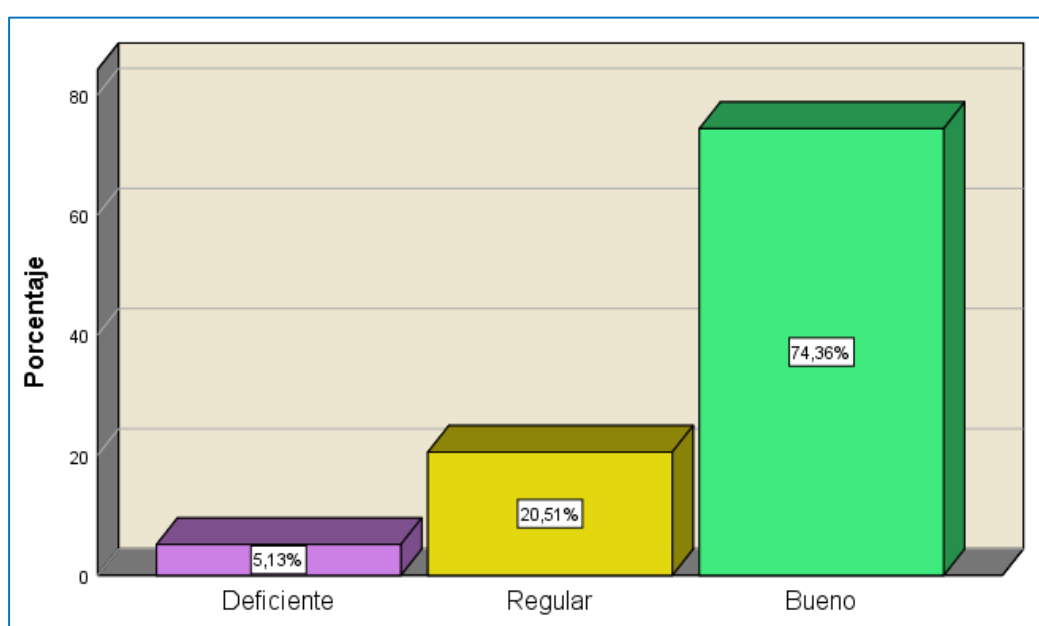


Gráfico N° 15. Porcentaje sobre perfil de estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

En la tabla 15, respecto al perfil general de estudiantes de Enfermería, se encontró en gran porcentaje un 74,4%(29) presentaron perfil bueno, un 20,5% (8) perfil regular y en menor porcentaje 5,1% (2) perfil deficiente.



## 4.2. DISCUSIÓN

Los estilos de vida según la Organización Mundial de la Salud están definidos 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” (29)

En ese sentido Cuervo Luz y Garzón Magda, (2003), concluyeron que “para lograr un cambio en el estilo de vida no es una tarea sencilla y depende de una férrea voluntad, disciplina y de la incorporación en un programa suficientemente amplio que le permita desarrollar actividades que disminuyan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, como la práctica de ejercicio, el adecuado manejo del estrés, una dieta adecuada y el desarrollo de actividades que alejen al paciente del consumo de alcohol y cigarrillo.

En los estudios revisados muestran en su mayoría que los profesionales de salud presentan estilos de vida no saludables. Al respecto Alejandra Urmaña Machado concluye que; “los profesionales de enfermería presentan estilos de vida no saludables “. Asimismo, Campos, Gómez y Lázaro concluyen que; “los profesionales en enfermería, aunque tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, parece que no los ponen en práctica en su diario vivir lo cual repercute en su salud y desempeño laboral.

En la presente investigación realizada respecto a los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huànuco-2020, se obtuvo como resultado que considerando todas las dimensiones abordadas para el estudio de los estilos de vida, el 51,3% (20), de los estudiantes, tienen estilos de vida no saludables; es decir, presentan comportamientos que podrían afectar la salud, si tenemos en cuenta que cuando se habla de estilos de vida no saludables, se hace referencia a hábitos tales como el inadecuado manejo del estrés, consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco), el sedentarismo, tener mala alimentación, etc. Estas conductas podrían influir en gran medida para el deterioro progresivo de la salud., también se obtuvo como resultado que el 48,7% (19) de los estudiantes de enfermería, presentan estilos de vida saludables, lo cual resulta beneficioso para dicha población porque repercute de forma positiva en la salud, contribuyendo a disminuir el riesgo de contraer diversas enfermedades. Los estilos de vida saludables comprenden hábitos tales como salud y nutricio, actividad física y a nivel psicológico; concerniente al perfil de los estudiantes presentaron en todas sus dimensiones un perfil bueno en tal sentido nos indica que el medio donde se encuentra ha sido beneficioso como los docentes y profesionales de salud que impartieron y fortalecieron sus conocimientos.

## CONCLUSIONES

- ✓ Los estilos de vida en su dimensión salud y nutrición de los estudiantes de enfermería en estudio en su mayoría son no saludable 59% (23). puede verse afectado por una inadecuada alimentación tanto en la frecuencia, cantidad y tipo de alimentos que consumen.
- ✓ Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería en su dimensión actividades físicas en porcentaje mayor son no saludable 87,2% (34). Esto debido a que no practican ejercicios lo suficiente y necesario
- ✓ Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería en su dimensión psicológica son en su mayoría saludable 76,9 % (30), lo que se refiere que los estudiantes poseen buena autoestima, vínculo familiar y técnicas para mejorar su estrés
- ✓ Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería en estudio por lo general son no saludables con un 51,3% (20)
- ✓ El perfil de los estudiantes de enfermería en todas sus dimensiones presentó perfil bueno con un 71,4% (29) seguido de un 20,5% (8) y en menor porcentaje con un 5,1% (2) perfil deficiente.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar estudios de investigación dirigidos a este tipo de población aplicando enfoque cuantitativo (estudios descriptivos y con enfoque cualitativo (principalmente en aquellos donde se encontró mayor problemática.
- ✓ Que la institución de formación profesional formule estrategias y/o programas encaminados a promover estilos de vida saludables, así mismo respecto al perfil de estudiantes a seguir fortaleciendo sus capacidades tanto a nivel teórico, práctico y social para su desarrollo profesional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guía estilos de vida saludables. Estrategia de Estilos de Vida Saludables,. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 05. Available from: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldeCiudadano\\_2/PlandeDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20de%20Estilos%20de%20Vida%20Saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldeCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20de%20Estilos%20de%20Vida%20Saludables.pdf).
2. Margarita ÁGG, Pamela AVJ. “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015”. [Online].; 2015 [cited 2020 Noviembre 03. Available from: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/tesis%20estilos.pdf>.
3. Rodríguez Espinar S. Los estudiantes universitarios de hoy: Una visión multinivel. REDU - Revista de Docencia Universitaria, Número monográfico dedicado a Los nuevos estudiantes universitarios. [Online].; 2015 [cited 2020 Noviembre 01. Available from: [file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426%20(1).pdf).
4. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? [Online]. [cited 2020 Diciembre 02. Available from: <https://scielosp.org/article/rpsp/2008.v24n2/139-146/es/>.
5. Espinar SR. Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. [Online].; 2015 [cited 2020 Diciembre 01. Available from: <file:///C:/Users/STRELLITA/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426.pdf>.
6. Salud OMDl. OMS. [Online]. [cited 2020 11 12. Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>.
7. OMS. [Online].; 2000 [cited 2020 11 13. Available from: [https://www.who.int/whr/2003/en/whr03\\_es.pdf](https://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf).

8. CONSUELO. GV. "Condiciones laborales y de salud en enfermeras de Santafé de Bogotá. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud Bogotá. 2002. [Online].; 2002 [cited 2020 Noviembre 8.
9. INEI. Perú Enfermedades no transmisibles y transmisible 2014. [Online]. [cited 2020 Noviembre 15.
10. G Á. Repositorio Universidad de Guayaquil. [Online].; 2016 [cited 2020 Noviembre 6. Available from: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8193>.
11. B M. ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: LA UNIVERSIDAD COMO ENTORNO PROMOTOR DE LA SALUD. España.; 2018.
12. P M. "características del perfil del estudiante de la facultad de psicología de la universidad de la sabana". [Online].; 1999 [cited 2020 Noviembre 06. Available from: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4881/130207.PDF;jsessionid=770F5DC6CC2879108A79E5601C89C5B9?sequence=1>.
13. M LSLyD. " estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institucion educativa América huancavelica-2017".. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 06. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Palomares Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Para optar el grado académico de magister. Lima-Perú, 2016. [Online].; 2016 [cited 2020 Noviembre 06. Available from: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/56>

6985/TesisdeMaestr%C3%ADa\_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

15. ANGULO BFN. "perfil del alumnado universitario de los grados de maestro, en relación a las expectativas y atribuciones hacia su evaluación".. [Online].; 2012 [cited 2020 Noviembre 06. Available from:  
[https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/204/N%C3%BA%C3%B1ez\\_Angulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/204/N%C3%BA%C3%B1ez_Angulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. CRISÓSTOMO ORTEGA T. "apoyo social y estilos de vida, en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Hermilio valdizan Huánuco 2017. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 05. Available from:  
[http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/3235/TEN%2001086%20C89.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/3235/TEN%2001086%20C89.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Alcedo Reyes MM, García Pineda E. "Estilos de vida de los estudiantes de enfermería - Universidad Nacional Hermilio Valdizán – 2014. [Online].; 2014 [cited 2020 Noviembre 04. Available from:  
[http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/420.](http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/420)
18. Hoyos A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Universitaria 2011. ; 2011.
19. L CD.. 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. ; 2014.
20. Rodríguez Espinar S. Los estudiantes universitarios de hoy: Una visión multinivel. REDU - Revista de Docencia Universitaria, Número monográfico dedicado a Los nuevos estudiantes universitarios. [Online].; 2015 [cited 2020 Noviembre 04. Available from:

[file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426%20(1).pdf).

21. GR AM.. 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. [Online].; 2014 [cited 2020 Noviembre 03].
22. Flores LYHL. Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud. [Online]. [cited 2020 Noviembre 02. Available from: [http://www.alapsa.org/boletin/art\\_eval01\\_1.htm](http://www.alapsa.org/boletin/art_eval01_1.htm).
23. SANABRIA P, GONZALES LyUD. “Estilos de Vida Saludables en Profesionales de la Salud Colombianos –Estudio Exploratorio”. [Online].; 2016 [cited 2020 Noviembre 12].
24. I.Calduch , Álamo E, J.Francàs , N.Gutiérrez , Valenzuela M. perfil de los estudiantes recién llegados a la Universidad de Barcelona Octubre 2017,. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 01. Available from: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/116229/6/Perfil\\_Estudiantes.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/116229/6/Perfil_Estudiantes.pdf).
25. Moir JC. Características Del Perfil Del Estudiante Del Siglo XXI. [Online]. [cited 2020 Noviembre 01. Available from: <http://jcmoir.blogspot.com/2017/07/caracteristicas-del-perfil-del.html>.
26. Efraín Guzmán WcGC. Perfil Del Estudiante Del Siglo Xxi. [Online].; 2012 [cited 2020 Octubre 25. Available from: [https://docs.google.com/presentation/d/1BA8rLX3vlslawwTVfZ\\_2oclht5qzl-8HV2YTw-N5bHs/embed?hl=es&size=m&slide=id.p](https://docs.google.com/presentation/d/1BA8rLX3vlslawwTVfZ_2oclht5qzl-8HV2YTw-N5bHs/embed?hl=es&size=m&slide=id.p).
27. Bazán cabrera maría siré ral. perfil del estudiante universitario “metodología del trabajo universitario. [Online].; 2013 [cited 2020 Octubre 28. Available from: <https://es.slideshare.net/sirecita/perfil-del-estudiante-universitario>.



28. Perfil del Estudiante. [Online]. [cited 2020 Noviembre 02. Available from:

[http://ispppuquio.edu.pe/descargas/PERFIL\\_INGRESANTE.pdf](http://ispppuquio.edu.pe/descargas/PERFIL_INGRESANTE.pdf).

29. salud OMdl. OMS. [Online]. [cited 2020 Noviembre 15. Available from:

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>.

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



ID:

FECHA:

/ /

**ANEXO 01**

**CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS  
 DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco-2020”

**OBJETIVO:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco-2020

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario, tiene como objetivo Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020 Para ello, Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad

**Muchas gracias**

**I.- DATOS GENERALES**

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**SEXO:** M (..) F (..)

**PROCEDENCIA**

¿De dónde procede?

- a) Rural (.)
- b) Urbano (.)
- c) Marginal (.)

❖ **RELIGIÓN QUE PROFESA**

¿A qué religión pertenece?

- a. Católico (..)
- b. Evangélico (..)
- c. Israelita (..)
- d. Mormón (..)

❖ **CONVIVENCIA**

¿Con quién vives en tu casa?

- a. Padres (..)
- b. Abuelos (..)
- c. Tíos (..)
- d. Sola (..)

❖ **NIVEL DE INGRESO ECONÓMICO FAMILIAR**

¿Cuál es su ingreso mensual de tus padres?

- a) Alto (1000 soles a más)
- b) Medio (600 a 1000 soles)
- c) Bajo (menos de 500 soles)

❖ **TENENCIA DE PROPIEDAD**

¿la vivienda donde vive es?

- a) Propia (..)
- b) Alquilada ( ) (...)



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



ID:

FECHA:

/ /

**ANEXO 02**

**CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE  
 ENFERMERÍA**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020”

**OBJETIVO:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco 2020.

**INSTRUCCIONES:** La siguiente escala, tiene como objetivo describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020. Para ello, Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad.

**Muchas gracias**

<b>SALUD Y NUTRICION</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?		
2	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?		
3	¿Todos los días consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas,		

	carne, leche, menestras y cereales		
4	¿Toma 6 a 8 vasos de agua al día?		
5	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?		
6	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?		
7	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?		
8	¿Tienes un horario regular para las comidas?		
9	¿Ingieres algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?		
10	¿Consume alimentos con poca sal?		
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>			
11	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana (correr, trotar, caminar, otros)?		
12	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?		

13	¿Participa en actividades recreativas (Caminatas, bailes, paseos, natación, etc.) al menos una vez por semana?		
14	¿Usted tiene una movilidad estable para su traslado a la universidad (motocicleta, auto)?		
15	¿Duerme usted de 5 a 6 horas diarias como mínimo??		
<b>PSICOLÓGICA</b>			
16	¿Te sientes feliz y te quieres a ti mismo?		
17	¿Eres optimista con referencia a tu vida?		
18	¿Conversas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales (familiares, amistades)?		
19	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?		
20	¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?		
21	¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?		

22	¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?		
23	¿Usted utiliza métodos para afrontar el estrés?		
24	¿Cuándo enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de su familia, amigo?		

### VALORACIÓN FINAL

SALUDABLE	16 a 24 puntos
NO SALUDABLES	< 15 puntos





**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



ID:

FECHA:

/

/

**ANEXO 03****CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA.**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020”

**OBJETIVO:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco 2020.

**INSTRUCCIONES:** La siguiente escala, tiene como objetivo describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020. Para ello, Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad.

**Muchas gracias**

**CONOCIMIENTOS**

1. ¿Usted conoce las normas y reglamentos de la facultad de enfermería?
  - a. Si
  - b. No
2. ¿Es capaz de formular un plan de educación al paciente y familia sobre estilos de vida?
  - c. Si
  - d. No

3. ¿Es capaz de resolver los problemas más frecuentes durante sus clases?
- a) Si
  - b) No

### **ACTITUDINAL**

4. ¿Cumple debidamente con el horario de estudio?
- c) Si
  - d) No
5. ¿Porta correctamente el uniforme durante su práctica profesional?
- e) Si
  - f) No
6. ¿Muestra iniciativa durante la realización de procedimientos y prácticas?
- g) Si
  - h) No
7. ¿Usa un lenguaje adecuado hacia los docentes y compañeros?
- i) Si
  - j) No
8. ¿Acepta sugerencias de parte de compañeros?
- k) Si
  - l) No
9. ¿revisa cada día los apuntes de clase?
- m) Si
  - n) No
10. ¿utiliza un calendario para registrar todas las actividades?
- o) Si
  - p) No

11. ¿Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar?

q) Si

r) No

### PROCEDIMENTAL

12. ¿Valora el estado de salud del paciente antes de realizar algún procedimiento de enfermería?

a. Si

b. No

13. ¿Realiza un examen físico completo y exhaustivo, antes de realizar algún procedimiento?

c. Si

d. No

14. ¿Prepara el material necesario para la aplicación de procedimientos?

e. Si

f. No

15. ¿En la práctica brinda cuidados de enfermería de calidad aplicando el proceso de atención de Enfermería?

g. Si

h. No

16. ¿En la práctica usted brinda cuidados de enfermería desde un enfoque de derecho y género sin discriminación alguna por razones de raza, sexo, orientación sexual o religión?

i. Si

j. No

### VALORACIÓN

Bueno	11 a 13 puntos
Regular	7 a 10 puntos
Deficiente	1 a 6 puntos



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



ID:

FECHA: / /

**ANEXO 03**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020”

**OBJETIVO:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario, tiene como objetivo describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco 2020. Para ello, Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad.

**EQUIPO DE INVESTIGACION:**

ALIAGA COTRINA, Mariví Liliana

MALLQUI GUERRA, Gloria Luz

**PARTICIPACIÓN:** Participaran 39 estudiantes

**PROCEDIMIENTOS:** Se aplicó el cuestionario

**RIESGO/INCOMODIDADES:** No habrá ninguna consecuencia desfavorable para las estudiantes en estudio, en caso de no aceptar la invitación a participar. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

**BENEFICIOS:** El beneficio que obtendrá por participar en el estudio es el de recibir una información adecuada para que tengan en cuenta los estilos de vida saludable.

**ALTERNATIVAS:** La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le presentara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho. Le notificaremos sobre cualquier nueva información que pueda afectar su salud bienestar o interés por continuar en el estudio.

**COMPENSACIÓN:** No recibirá pago alguno por su participación ni de parte de los investigadores ni instituciones participantes. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo, al investigador responsable.

Muchas gracias.

---

**INVESTIGADO**

---

**INVESTIGADOR**



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



ID:

FECHA:    /    /

**ANEXO 04**

**COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020”

**OBJETIVO:** Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario, tiene como objetivo describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020 Para ello, Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad.

**CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia quien patrocina el estudio. No se publicará nombres de ningún tipo, así que podemos garantizar confidencialidad alguna.

**Problemas o preguntas:** 946182230

**CONSENTIMIENTO PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA**

Acepto participar en el estudio, he leído la información proporcionada o me ha sido leído. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el

derecho de retirarme en cualquier momento de que no quiero contestar las preguntas sin que me afecte de ninguna manera.

Firma del participante o responsable legal

---

Firma de la estudiante

---

Firma del investigador responsable



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**  
**FACULTAD DE ENFERMERIA**  
**ANEXO 05**



**Registro de validación de jueces**

**FORMATO DE APRECIACIÓN DEL EXPERTO O JUEZ**  
**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**I. JUSTIFICACIÓN**

Es necesario que la administración de los instrumentos documentales, cuenten con la validez cualitativa en tanto se pretende medir una temática relacionada con la motivación por la investigación científica por parte de los estudiantes de enfermería quienes son la esperanza del desarrollo del conocimiento de la ciencia del cuidado de enfermería. Se considera que la investigación que desarrolla el estudiante de enfermería, es de suma importancia toda vez que permite descubrir, comprender y buscar información, frente a problemas que enfrenta, intentando responder utilizando para ello un pensamiento crítico, reflexivo e innovador en la búsqueda de ampliar sus conocimientos aportando a la revaloración y el reconocimiento a la universidad y sociedad. La universidad como institución formadora de recursos profesionales tiene dentro de sus fines no sólo la formación científico humanístico, sino también el desarrollo de la investigación, proyección social y extensión universitaria.

Por ello, acudimos a su digna persona para que nos brinde sus conocimientos en materia de la pertinencia, coherencia, de los instrumentos que se adjunta.

Este formato de apreciación le presentamos 10 ítem, frente a ellas exprese su punto de vista y opinión personal. Por esa razón se le pide su



colaboración, considerando que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del experto: \_\_\_\_\_

Especialidad:

\_\_\_\_\_

## II. APRECIACIÓN DEL EXPERTO

Por favor marque con un aspa (x) la opción que considere aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesaria, sus observaciones.

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1.	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?			
2.	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?			
3.	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la elaboración del instrumento?			
4.	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?			
5.	¿La estructura que presenta el instrumento es secuencial?			
6.	¿Los ítems están redactados de forma clara y precisa?			
7.	¿El número de ítems es adecuado?			
8.	¿Los ítems del instrumento son válidos?			

9.	¿Se deben incrementar el número de ítems?			
10.	¿Se debe eliminar algunos ítems?			

**III. DECISIÓN DEL EXPERTO**

El instrumento debe ser aplicado:                    SI (   )                    NO (   )

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

---

---

---

**Firma y Sello**



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**  
**ANEXO 06**



**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020”

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Describir los estilos de vida y el perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2020</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>Estilos de vida y perfil de estudiantes</p>	<p><b>TIPO DE ESTUDIO:</b></p> <p>El estudio de investigación será de descriptivo simple porque se recogerá información de manera directa para su estudio</p> <p>Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información, el estudio será de <b>tipo prospectivo</b>, porque se captará la información después de la planeación del estudio.</p>

<p><b>PROBLEMA ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los estilos de vida de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020?</li> <li>• ¿Cuál es el perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los estilos de vida según dimensiones de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020</li> <li>• Identificar el perfil de estudiantes de enfermería según dimensiones de la</li> </ul>		<p>Según el periodo y secuencia del estudio, <b>será transversal</b>, porque las variables involucradas se medirán en un solo momento.</p> <p><b>DISEÑO DE ESTUDIO:</b></p> <p>El diseño de investigación fue de tipo descriptivo simple con diseño único, el mismo que se grafica de la siguiente manera:</p> <div data-bbox="1375 730 1637 794" style="text-align: center;"> </div> <p>Donde</p> <p>M = Muestra en quien se realiza el estudio</p> <p>O = Información relevante o de interés recogida</p> <p><b>MUESTRA:</b></p> <p>La muestra estuvo conformada por <b>39</b> estudiantes de dicha institución de estudio, a quienes se aplicarán los respectivos instrumentos de ejecución de esta investigación.</p> <p><b>INSTRUMENTO</b></p>
--	---	--	---

	Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco-2020		Anexos 01, 02 y 03
--	---	--	--------------------

## NOTA BIOGRÁFICA



Mariví Liliانا, Aliaga Cotrina

Nace en Huánuco, provincia de Huánuco, región Huánuco, cursó sus estudios del nivel primario y secundario en la Institución Educativa “Juan José Crespo y Castillo” en la ciudad de Ambo, ingresa a la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” a la Facultad de Enfermería y egresa el año 2019 obteniendo grado de bachiller en Enfermería en el mes de setiembre del 2020.

## NOTA BIOGRÁFICA



Gloria Luz, Mallqui Guerra

Nace en Rondos, provincia de Lauricocha, región Huánuco, cursó sus estudios del nivel primario en la Institución Educativa N° 32272 en el Distrito de Rondos, sus estudios de nivel secundario en la Institución Educativa “José Antonio Encinas Franco” en Rondos, ingresa a la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” a la Facultad de Enfermería y egresa el año 2019 obteniendo grado de bachiller en Enfermería en el mes de setiembre del 2020



# UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

## FACULTAD DE ENFERMERIA

### ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE PRE GRADO



En la Plataforma Cisco Webex Meeting  
<https://unheval.webex.com/unheval/j.php?MTID=mf3814141a5138df46db7023fab716ce0>

Asignado a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo las 14:00 horas, del día 28 de enero 2021, ante los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 0012-2021-UNHEVAL-D-ENF.

- |   |                     |
|---|---------------------|
| • Dra. María Del Carmen Villavicencio Guardia | P R E S I D E N T E |
| • Mg. Luzvelia Guadalupe Alvarez Ortega       | SECRETARIA          |
| • Mg. Gladys Luz Herrera Alania               | VOCAL               |
| • Mg. Judith María Galarza Silva              | ACCESITARIO         |

La aspirante al Título de Licenciado en Enfermería Doña **Marivi Liliana ALIAGA COTRINA**, Bachiller en Enfermería; **bajo la asesoría de la Dra. Irene Deza Y Falcón (Resolución N° 0104-2020-UNHEVAL-D-ENF)**; procedió la defensa de la tesis titulada: **"ESTILOS DE VIDA Y PERFIL DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN HUÁNUCO 2020"** Finalizado el acto de sustentación, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Título de Licenciado en Enfermería, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

Obteniendo en consecuencia la Nota de **Diecisiete (17)** equivalente a **Muy Bueno**, por lo que se declara **Aprobado**.

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos la presente acta a las **15:00** horas de día 28 de enero de 2021.

.....

**PRESIDENTA**

**SECRETARIA**

**VOCAL**

Deficiente (11, 12, 13)  
 Bueno (14, 15, 16)  
 Muy Bueno (17, 18)  
 Excelente (19, 20)





# UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

## FACULTAD DE ENFERMERIA



### ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE PRE GRADO

En la Plataforma Cisco Webex Meeting  
<https://unheval.webex.com/unheval/j.php?MTID=mf3814141a5138df46db7023fab716ce0>

Asignado a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo las 14:00 horas, del día 28 de enero 2021, ante los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 0012-2021-UNHEVAL-D-ENF.

- |  |                     |
|--|---------------------|
| • Dra María Del Carmen Villavicencio Guardia | P R E S I D E N T E |
| • Mg. Luzvelia Guadalupe Alvarez Ortega      | SECRETARIA          |
| • Mg. Gladys Luz Herrera Alania              | VOCAL               |
| • Mg. Judith María Galarza Silva             | ACCESITARIO         |

La aspirante al Título de Licenciado en Enfermería Doña **Gloria Luz MALLQUI GUERRA**, Bachiller en Enfermería; **bajo la asesoría de la Dra. Irene Deza Y Falcón (Resolución N° 0104-2020-UNHEVAL-D-ENF)**; procedió la defensa de la tesis titulada: "**ESTILOS DE VIDA Y PERFIL DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN HUÁNUCO 2020**" Finalizado el acto de sustentación, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Título de Licenciado en Enfermería, teniendo presentelos criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

Obteniendo en consecuencia la Nota de **Diecisiete (17)** equivalente a Muy Bueno, por lo que se declara **Aprobado**.

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos la presente acta a las **15:00** horas de día 28 de enero de 2021.

.....  
**PRESIDENTA**

**SECRETARIA**

**VOCAL**

Deficiente (11, 12, 13)

Bueno (14, 15, 16)

Muy Bueno (17, 18)

Excelente (19, 20)

## AUTORIZACION PARA LA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS

### 1. IDENTIFICACION PERSONAL

Apellidos y Nombres:

- Marivi Liliana, ALIAGA COTRINA; DNI: 71474660, correo electrónico: [lilianaaliaga520@gmail.com](mailto:lilianaaliaga520@gmail.com); celular: 999527725.
- Gloria Luz, MALLQUI GUERRA, DNI: 71631220; correo electrónico: [gloriamallqui guerra@gmail.com](mailto:gloriamallqui guerra@gmail.com); celular; 939800925.

### 2. IDENTIFICACION DE LA TESIS

FACULTAD DE ENFERMERIA
FACULTAD DE ENFERMERIA E.P. ENFERMERIA

**Título Profesional a obtener: Título de licenciadas en enfermería**

TITULO DE LA TESIS " ESTILOS DE VIDA Y PERFIL DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN, HUÁNUCO-2020"

**Tipo de acceso que autoriza el autor:**

Marcar "X"	Categoría 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", es a través de la presente autorizo 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, consistiendo que 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 hayan marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que 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(es), automáticamente la tesis pasara a ser de acceso público.

Huánuco, 20 de Diciembre del 2020



Bach. Mariví Liliana, ALIAGA COTRINA



Bach. Gloria Luz, MALLQUI GUERRA

