

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

TEMA:

ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO, NOVIEMBRE 2020-2021.

Autor:

LIC. ANDREA CRISTINA POSLIGUA MARTINEZ

Director:

MSC MARIANA LLIMAICO NORIEGA

Milagro, 2022

DERECHOS DE AUTOR

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, Andrea Cristina Posligua Martínez en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de Magíster en Salud Pública, como aporte a la Línea de Investigación : Salud pública y bienestar humano Integral de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 7 de diciembre del 2022

Andrea Cristina Posligua Martínez

0928424803

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Mariana de Jesús Llimaico Noriega en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por Andrea Cristina Posligua Martínez cuyo tema es **ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO, NOVIEMBRE 2020-2022**, que aporta a la Línea de Investigación pública y bienestar humano Integral previo a la obtención del Grado Magíster en Salud Pública Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 7 de diciembre del 2022.



Firmado digitalmente por:
MARIANA DE JESÚS
LLIMAICO NORIEGA

Mariana de Jesús Llimaico Noriega

0914879796

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO DIRECCIÓN DE POSGRADO CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA**, presentado por **LIC. POSLIGUA MARTINEZ ANDREA CRISTINA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO, NOVIEMBRE 2020-2021", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	55.67
DEFENSA ORAL	36.00
PROMEDIO	91.67
EQUIVALENTE	Muy Bueno



Firma digitalizada por:
**FREDDY ANDRES
ESPINOZA
CARRASCO**

Mgs. ESPINOZA CARRASCO FREDDY ANDRES
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firma digitalizada por:
**PAMELA
ALEJANDRA
RUIZ POLIT**

Mgs. RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA
VOCAL



Firma digitalizada por:
**GABRIEL
JOSE SUAREZ**

Msc. SUAREZ LIMA GABRIEL JOSE
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

"Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar, te enseña a que hagas cuanto puedes, y a que pidas lo que no puedes". San Agustín.

El inicio siempre es complejo cuando los límites están por todos lados, pero en el momento que decides iniciar un nuevo rumbo solo queda seguir es por ello que este logro lo dedico a las personas que han estado en todo momento desde mi familia, amigos cercanos, maestros que cada vez que quise renunciar estaban presentes con una palabra de aliento para cada momento, porque el trayecto ha sido largo, pero la satisfacción es única de haber culminado algo que se a anhelado desde hace tiempo para todos en especial para mi este momento se los dedico con afecto Andrea Cristina

AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi agradecimiento a la Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, vicerrectorado de investigación y posgrado, a mis docentes de la Maestría en Salud Pública por este tiempo de formación.

Resulta importante reconocer la apertura de la Facultad Ciencias De La Salud carrera de Enfermería para desarrollar la recolección de datos para mi estudio.

A mi tutora: Msc. Mariana Llimaico Noriega por sus enseñanzas y consejos en la recta final de la misma manera a todos los profesionales que han aportado de manera moral o académica; Msc Javier Paguay Balladares, Lic. John García Calle, Lic. Sixto Burgos, Msc Freddy Espinoza, Msc Lorena Ramírez, Msc Gabriel Suarez, Msc Gabriela Vásquez, Msc. Patricia Campoverde, Med. Erick Guevara a todos.

¡Gracias Totales hasta la eternidad ;

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida de la ciudadanía en general se está deteriorando, para ello podemos analizar lo que menciona la OMS que **“Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años.”** (salud, 2018). Los motivos son varios, ambiente, estrés laboral y los malos hábitos alimenticios o dieta no saludable. Nuestro objeto de estudio, estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, UNEMI, ellos se enfrentan en sus años de estudios a diferentes cambios en su estilo de vida relacionados a su labor diaria por lo cual sus hábitos alimenticios y otros más, sea por sus horarios de clases, prácticas, internado rotativos, desde el traslado de su lugar residencia, en la que muchos tienen largas horas de viaje, e incluso muchos son de escasos recursos y que permanecen en las instalaciones de educación largas jornadas están influyendo en su salud. **Objetivo:** Determinar de qué forma influye un adecuado estilo de vida en la salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, noviembre 2020-2021, que especifique los factores saludables con que encuentra esta población. **Metodología:** El enfoque cuantitativo de corte transversal, exploratorio de tipo descriptivo y de campo, conformado por 204 estudiantes del último año de la carrera, se aplicó el cuestionario de Estilo de Vida II de Nola Pender. **Resultados:** El estudio ha determinado que el estilo de vida que llevan los estudiantes que han sido tomados como objeto es adecuado sin embargo en las pautas obtenidas hábitos alimenticios y la planificación en actividades físicas se identifica una tendencia a un estilo inadecuado. **Conclusiones:** Se recomienda permitan tener un estado de salud óptimo integral y físico, dejándose llevar por aspectos de nutrición y ejercicio.

Palabras claves: Estilos de vida; hábitos; actividad física; nutrición; Salud.

ABSTRACT

Introduction: The lifestyles of citizens in general are deteriorating, for this we can analyze what the WHO mentions that "By 2020, the number of people aged 60 or over will be greater than that of children under five years of age." (health, 2018). The reasons are several, environment, work stress and bad eating habits or unhealthy diet. Our object of study, students of the Nursing Career of the State University of Milagro, UNEMI, during their years of study, they face different changes in their lifestyle related to their daily work, for which their eating habits and other more , due to their class schedules, practices, rotating internships, from the transfer of their place of residence, in which many have long hours of travel, and even many are of limited resources and who remain in the educational facilities for long hours are influencing in your health. **Objective:** Determine how an adequate lifestyle influences health in nursing students at the State University of Milagro, November 2020-2021, which specifies the healthy factors found by this population. **Methodology:** The cross-sectional, exploratory, descriptive and field quantitative approach, made up of 204 students in the last year of the degree, applied the Nola Pender healthy life style II. **Results:** The study has determined that the lifestyle of the students who have been taken as an object is adequate, however, in the guidelines obtained, eating habits and physical activity planning, a tendency to an inappropriate style is identified. **Conclusions:** It is recommended to allow them to have an optimal comprehensive and physical state of health, letting themselves be carried away by aspects of nutrition and exercise.

Keywords: Lifestyles; Habits; physical activity; nutrition; Health.

Índice / Sumario

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1.1 Problematización	3
1.1.2 Delimitación del problema	6
1.1.3 Formulación del problema	6
1.1.4 Preguntas de investigación	6
1.1.5 Determinación del tema	7
1.2 OBJETIVOS.....	7
1.2.1 Objetivo general	7
1.2.2 Objetivos específicos.....	7
1.3 DECLARACIÓN DE LAS VARIABLES	8
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	14
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	17
2.1 MARCO TEÓRICO.....	17
2.1.1 Antecedentes históricos.....	17
2.1.2 Antecedentes referenciales.....	20
2.1.3 Bases teóricas	22
CAPÍTULO III:	29

DISEÑO METODOLÓGICO	29
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	29
3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA	30
3.2.1 Características de la población	30
3.2.2 Delimitación de la población.....	30
3.2.3 Tipo de muestra.....	30
3.2.4 Tamaño de la muestra (en caso de que aplique).....	31
3.2.5 Proceso de Selección.....	31
3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	31
3.3.1 Métodos teóricos	31
3.3.2 Métodos empíricos	32
3.3.3 Técnicas e instrumentos	32
3.4 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN	33
3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS	33
CAPÍTULO IV:.....	34
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	34
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL.....	34
CAPÍTULO V.....	86
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	86
5.1 Conclusiones	86
5.2 Recomendaciones.....	87
ANEXOS	93

Índice de Tablas

Tabla 1 Nutrición.....	34
Tabla 2 Nutrición.....	35
Tabla 3 Nutrición.....	36
Tabla 4 Nutrición.....	37
Tabla 5 Nutrición.....	38
Tabla 6 Nutrición.....	39
Tabla 7 Nutrición.....	40
Tabla 8 Nutrición.....	41
Tabla 9 Como desayuno.....	42
Tabla 10 Actividad Física.....	43
Tabla 11 Realiza Ejercicios	44
Tabla 12 Actividades básicas semanal	45
Tabla 13 Actividades de Recreación.....	46
Tabla 14 Realiza ejercicios de estiramiento.....	47
Tabla 15 Actividades físicas usuales	48
Tabla 16 Sobre el pulso.....	49
Tabla 17 Pulso positivo.....	50
Tabla 18 Señal Inusual.....	51
Tabla 19 Programas de TV.....	52
Tabla 20 Consulta a Profesionales	53
Tabla 21 Busco opinión de Salud.....	54
Tabla 22 Discuto cuestiones de Salud.....	55
Tabla 23 Auto examinarse.....	56
Tabla 24 Pedir información de Salud	57
Tabla 25 Asistir a Programas Educativos	58
Tabla 26 Buscar Orientación	59
Tabla 27 Crecer Positivo	60
Tabla 28 Propósito en la vida.....	61
Tabla 29 Hacia el Futuro	62
Tabla 30 Satisfecho conmigo mismo	63
Tabla 31 Metas de largo plazo	64
Tabla 32 Interés y retador estimulante.....	65

Tabla 33 Importancia en la vida	66
Tabla 34 Unido y con fuerza.....	67
Tabla 35 Nuevas experiencias y retos	68
Tabla 36 Discutir problemas con personas allegadas	69
Tabla 37 Elogio a personas por éxitos	70
Tabla 38 Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras	71
Tabla 39 Paso tiempo con amigos	72
Tabla 40 Demuestra preocupación	73
Tabla 41 Tocan personas que importan.....	74
Tabla 42 Formas de llenar necesidad íntima	75
Tabla 43 Buscar apoyo.....	76
Tabla 44 Acuerdo, diálogo y compromiso.....	77
Tabla 45 Duermo lo suficiente.....	78
Tabla 46 Tomar tiempo para relajarse	79
Tabla 47 Acepto cosas en mi vida.....	80
Tabla 48 Pensamientos agradables.....	81
Tabla 49 Manejo del estrés	82
Tabla 50 Mantiene balance del tiempo	83
Tabla 51 Practica relajación de 15-20 minutos.....	84
Tabla 52 Mantiene balance prevenir cansancio.....	85

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Nutrición	34
Gráfico 2 Nutrición	35
Gráfico 3 Nutrición	36
Gráfico 4 Nutrición	37
Gráfico 5 Nutrición	38
Gráfico 6 Nutrición	39
Gráfico 7 Nutrición	40
Gráfico 8 Nutrición	41
Gráfico 9 Toma desayuno	42
Gráfico 10 Actividad Física	43
Gráfico 11 Realiza ejercicios	44
Gráfico 12 Actividades básicas semanal.....	45
Gráfico 13 Actividades de Recreación	46
Gráfico 14 Realiza ejercicios de estiramiento	47
Gráfico 15 Actividades Físicas usuales.....	48
Gráfico 16 Sobre el pulso	49
Gráfico 17 Pulso positivo	50
Gráfico 18 Señal Inusual	51
Gráfico 19 Programas de TV	52
Gráfico 20 Consulta a Profesionales	53
Gráfico 21 Busco opinión de Salud	54
Gráfico 22 Discuto cuestiones de Salud	55
Gráfico 23 Auto examinarse	56
Gráfico 24 Pedir información de Salud.....	57
Gráfico 25 Asistir a Programas Educativos.....	58
Gráfico 26 Buscar Orientación	59
Gráfico 27 Crecer Positivo.....	60
Gráfico 28 Propósito en la vida	61
Gráfico 29 Hacia el Futuro.....	62
Gráfico 30 Satisfecho conmigo mismo.....	63
Gráfico 31 Metas de largo plazo.....	64
Gráfico 32 Interés y retador estimulante	65

Gráfico 33	Importancia en la vida.....	66
Gráfico 34	Unido y con fuerza.....	67
Gráfico 35	Nuevas experiencias y retos.....	68
Gráfico 36	Discutir problemas con personas allegadas.....	69
Gráfico 37	Elogio a personas por éxitos.....	70
Gráfico 38	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.....	71
Gráfico 39	Paso tiempo con amigos.....	72
Gráfico 40	Demuestra preocupación.....	73
Gráfico 41	Tocan personas que importan.....	74
Gráfico 42	Formas de llenar necesidad íntima.....	75
Gráfico 43	Buscar apoyo.....	76
Gráfico 44	Acuerdo, diálogo y compromiso.....	77
Gráfico 45	Duermo lo suficiente.....	78
Gráfico 46	Tomar tiempo para relajarse.....	79
Gráfico 47	Acepto cosas en mi vida.....	80
Gráfico 48	Pensamientos agradables.....	81
Gráfico 49	Manejo del estrés.....	82
Gráfico 50	Mantiene balance del tiempo.....	83
Gráfico 51	Practica relajación de 15-20 minutos.....	84
Gráfico 52	Mantiene balance prevenir cansancio.....	85

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida de la ciudadanía en general se están deteriorando, para ello se analizó lo que menciona la Organización Mundial de la Salud (2018) que *“para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años.”* Los motivos son varios, ambiente, estrés laboral y los malos hábitos alimenticios o dieta no saludable.

La población objeto de estudio, son los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, UNEMI, ellos se enfrentan en sus años de estudios a diferentes cambios en sus hábitos alimenticios, sea por sus horarios de clases, prácticas formativas, internado rotativo o su lugar de vivienda, así también las largas horas de viaje, e, incluso muchos son de escasos recursos con que cuentan y la permanencia prolongada en la institución de educación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), teniendo en cuenta el aumento de la prosperidad en todo el mundo, los cambios en los hábitos, la alimentación y la urbanización rápida y no planificada han traído consigo nuevas amenazas para la salud. La incidencia de las neuropatías crónicas, la diabetes, diversos tipos de cáncer y los traumatismos por accidentes de tránsito van en aumento. Las enfermedades no transmisibles representan alrededor del 70% de las muertes prematuras, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos. (OMS, 2018),

Basándose en lo expuesto es claro comprender las consecuencias de no fomentar un estilo de vida adecuado, convirtiéndose en un problema actual de salud pública. Como es sabido las entidades gubernamentales a nivel mundial son las encargadas de mejorar la salud y el bienestar de la población en países ricos y pobres,

Partiendo desde programas preventivos como lo indica las Naciones Unidas al querer Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible nos brinda la

oportunidad de hacer frente a estos retos de la esperanza y la ambición expresada en la Agenda es lograr un mundo más saludable, próspero, integrador y menos vulnerable de aquí a 2030. (Santoro, 2015)

Por ello, el presente estudio basado en la teoría de Nola Pender, en el que se realizó el diagnóstico situacional a 204 estudiantes del último año de la carrera de enfermería sobre sus hábitos de salud para conocer los antecedentes patológicos y personales; donde en las entrevistas nos indican que el 40% cree tener estrés, el 56% no realiza ningún deporte, actividad física o ejercicios y casi el 75% estima que han cambiado para mal sus hábitos alimenticios, sea comiendo poco, comiendo atrasado; incluso dejando de comer. (Álvarez C. S., 2017)

Partiendo de la teoría de Nola Pender específica en cuanto a la importancia de la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable, propone promover la vida saludable con beneficio de menos gente enferma, gastar menos recursos y proveer de independencia al individuo para mejorar su salud. Por lo consiguiente en el cuestionario Estilos de Vida II de Nola Pender, enfocado en seis sub escalas que son: Responsabilidad de la salud, nutrición, actividad física, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Donde Pender busca fomentar los estilos de vida saludable, orientados en los Meta paradigmas de su teoría que son la salud, la persona, el entorno y Enfermería como la responsable de la educación sanitaria para motivar a sus usuarios a mantener la salud. (Guecha & López, 2018)

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Problematicación

Cuando se busca llevar un acorde estilo de vida se vincula inmediatamente a aquellos hábitos que se realicen durante la estancia laboral, del hogar, social, entre otros, así mismo, se enlazan con factores de salud, es decir, con aquellas rutinas que desempeñemos a lo largo de la vida. Según Rivera (2019) para el sector de la salud es imprescindible este elemento, puesto que, se considera a todos aquellos sujetos pacientes de esta área como los más calificados para conocer y realizar prácticas saludables que lleven a marcar un estilo de vida congruente con su carrera, además, son ellos quienes aconsejan y motivan a la población para que prevalezcan los estilos de vida saludable sobre los pacientes, con el objetivo de que se mejoren los factores de salud y se mantenga una cultura donde prevalezcan los buenos hábitos y se mermen enfermedades, sobre todo las no transmisibles que son de mucha naturalidad en la actualidad.

Se reconocen como hábitos de vida saludables a todos aquellos factores que inciden directamente con la salud del cuerpo y que se deben tener en cuenta siempre que se desee efectuar alguna actividad, a fin de evitar daños corporales que lleven a perjuicios a la vida como son la obesidad que conlleva a enfermedades como la diabetes, hipertensión, entre otros que corresponden a las dificultades de salud no transmisibles.

Así mismo, Maigua (2018) referencia que muchas veces estos elementos inciden significativamente en los aspectos laborales de las personas y otros en su desarrollo cognitivo, como es el caso de los estudiantes de la carrera de enfermería que son el objeto de estudio en esta investigación y que presentan este problema social por su tiempo limitado, desestimando todos los aspectos que se consideran importante para efectuar un estilo de vida saludable, entre estas tenemos: deporte, alimentación, descanso, entre otros.

Refiriéndonos a ellos, su horario educativo comprende un sistema escolarizado bastante cambiante, ya que por lo general van rotando conforme pasan de niveles, esto podría desequilibrarlos en sus hábitos de forma brusca, en lo particular, no siempre se da de forma positiva generando variables que perjudican la salud y, por decir, provocando el desarrollo inadecuado de sus actividades educativas y laborales (prácticas pre profesionales), que les va creando riesgos de enfermedades o perjuicios emocionales, conociendo que la variable que se expone se da de gran manera por condiciones de estancia, lejanía del lugar de residencia y el sitio de estudio, incluyendo aspectos que aumentan los riesgos para la vida, como por ejemplo, inducir patrones como la falta de sueño, alimentación inadecuada y/o a horarios poco habituales, estrés, cansancio y, a su vez, inestabilidad en todos sus aspectos. (Cruz & Mejía, 2020)

Desde el punto de vista saludable, la nutrición comprende hábitos alimenticios que ayudan a mejorar y mantener un ritmo adecuado de las funciones corporales, como la dieta balanceada de alimentos comprende la ingesta de vitaminas, minerales y aminoácidos que necesita el cuerpo para tener un buen funcionamiento, sin embargo, cuando no se cumple tiene como resultado la afectación en la salud, que lleva a un significativo aumento de riesgos para diversas enfermedades, incluso perjudicar el normal desarrollo del niño durante la gestación, lactancia materna o en el crecimiento, por lo cual, equilibrar los hábitos alimenticios logra un estilo de vida saludable. (Maldonado, 2020) Esta variable se ve afectada en la unidad de análisis por los elementos antes mencionados que desestiman que éstos logren asimilar sus actividades cotidianas con una adecuada nutrición.

Un factor positivo es la actividad física que comprende desenvolverse en una temática corporal de esfuerzo y constancia que va formando un ambiente idóneo para un estilo de vida saludable, además, va dando vitalidad, energía y funcionamiento positivo en el metabolismo, a fin de evitar enfermedades catastróficas o no transmisibles que son muy comunes no sólo en adultos sino también en jóvenes, siendo éste uno de los factores que están incidiendo en la salud de los estudiantes de la carrera de enfermería.

Por sus actividades de cotidianidad que les genera cansancio y fatiga, desertando a la actividad física de sus vidas por la falta de tiempo; más, cuando lo tienen, prefieren devengarlos en diversión o descanso en recuperación del sueño, entre otros, excluyendo el ejercicio físico como parte de su cotidianidad; muchas veces, esto es llevado por el desconocimiento de sus beneficios, en otras ocasiones porque lo consideran abrumador. (Castellanos, 2018)

Por otra parte, los estudiantes de enfermería tienen el conocimiento basto sobre lo que es saludable y beneficioso para su salud, vinculando este factor como responsabilidad de su profesión que les otorga el criterio mayor que otras personas en adoptar conductas, hábitos, entre otros, que les dé un ritmo de vida óptimo al bienestar físico, sin embargo, desestiman su criterio de pertenencia hacia esto e interactúan muy poco con lo saludable en sus rutinas, esto desecha los objetivos que tiene el sector de la salud en cambiar paradigmas y ciertos hábitos que perjudican la vida.

Así lo mencionan Quiroz y Loor (2021) quienes afirman que, como tal, les evita coincidir acciones o decisiones propias de su carrera hacia la motivación de prácticas conductuales y/o actividades saludables, así se deja de tomar en cuenta la responsabilidad en la salud que forma parte de los profesionales de la rama medicinal, involucrando indirectamente en las mismas prácticas a otros por la poca credibilidad que muestran sobre sus pacientes.

Además, se tiene en consideración otra variable que incide en el normal desempeño de los agentes de análisis de estudio, este es su propia satisfacción, puesto que, ante tales patrones de afectación que viven les refleja un alto grado de estrés, esto les perjudica en el aspecto emocional, dejando cierta inseguridad ante la ejecución de sus actividades cotidianas profesionales o particulares sobre relaciones personales y su propio crecimiento espiritual que involucra de gran manera a su aspecto físico.

El sentirse o verse bien es una de las características del ser humano realizado y satisfecho con su propio logro ante el esfuerzo que realiza por mantenerse adecuado y coherente

con lo que expresa sobre sus pacientes, es este elemento de gran incidencia en los estudiantes para su realización personal, que ya es un problema.

Cada uno de las variables mencionadas son claves en el estudio que deben ser tomadas en consideración para que la unidad de análisis tenga un desempeño que vaya adecuándose con las prácticas y actividades de su carrera, además, de mermar factores que generen dificultades en la salud como son las enfermedades no transmisibles que son hoy en día comunes en la sociedad y que ya se ha convertido en un problema social. En detalle, todas las afectaciones que se han reflejado anteriormente sobre los neo enfermeros han dado pautas para la estimación del caso para los cuales se requiere del compromiso del indagador y de la participación informativa de los agentes de estudio.

1.1.2 Delimitación del problema

Línea de investigación: Salud pública y bienestar humano Integral.

Sub - línea: Atención Primaria De Salud (APS)-Promoción de la salud.

Objeto de estudio: Estudiantes de la Carrera de Enfermería.

Unidad de observación: Facultad de Ciencias de la Salud y Servicios Sociales.

1.1.3 Formulación del problema

¿En que influye un adecuado Estilo de Vida en la salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, noviembre 2020-2021?

1.1.4 Preguntas de investigación

¿Qué genera la nutrición en la salud de los Estudiantes de Enfermería?

¿En que influye la actividad física en la salud de los Estudiantes de Enfermería?

¿Cómo incide la responsabilidad en la salud en los Estudiantes de Enfermería?

¿Cómo influye las conductas psicosociales en la salud de los Estudiantes de Enfermería?

1.1.5 Determinación del tema

Estilo de vida y su influencia en la salud en los estudiantes de enfermería de la universidad estatal de milagro, noviembre 2020-2021.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

Determinar de qué forma influye un adecuado estilo de vida en la salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, noviembre 2020-2021, que especifique los factores saludables con que encuentra esta población.

1.2.2 Objetivos específicos

- ✓ Describir la conducta nutricional en base a los hábitos alimenticios de los Estudiantes de Enfermería la Universidad Estatal de Milagro.
- ✓ Identificar la planificación de la actividad física y la importancia para la salud de los Estudiantes de Enfermería la Universidad Estatal de Milagro.
- ✓ Analizar los componentes de la responsabilidad que asumen en la salud los Estudiantes de Enfermería la Universidad Estatal de Milagro.
- ✓ Especificar los aspectos que predominan en el manejo de las conductas psicosociales en la salud de Estudiantes de Enfermería la Universidad Estatal de Milagro.

1.3 DECLARACIÓN DE LAS VARIABLES (operacionalización)

CONCEPTO OPERATIVO DE VARIABLE: ESTILO DE VIDA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	
	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	Nunca (N) = 1 A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3 Rutinariamente (R) = 4
NUTRICIÓN	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados como desayuno.	

Elaborado por: Autor

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> Sigo un programa de ejercicios planificados. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora) Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana) Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta). Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar). Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios. 	Nunca (N) = 1 A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3 Rutinariamente (R) = 4

Elaborado por: Autor

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Responsabilidad de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual. • Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud. • Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones. • Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud. • Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud. • Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales. • Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal. • Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen. cuidado de mí misma(o). • Busco orientación o consejo cuando es necesario. 	Nunca (N) = 1 A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3 Rutinariamente (R) = 4

Elaborado por: Autor

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva. • Creo que mi vida tiene propósito. • Miro adelante hacia el futuro. • Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a). • Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida. • Encuentro cada día interesante y retador (estimulante). • Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida. • Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo. • Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos. 	<p>Nunca (N) = 1 A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3 Rutinariamente (R) = 4</p>

Elaborado por: Autor

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas o síntoma extraño. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos. 	Nunca (N) = 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras. 	A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3
	<ul style="list-style-type: none"> • Paso tiempo con amigos íntimos. 	Rutinariamente (R) =
	<ul style="list-style-type: none"> • Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros. 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso 	

Elaborado por: Autor

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Duermo lo suficiente • Tomo algún tiempo para relajarme todos los días • Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar • Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme. • Uso métodos específicos para controlar mi tensión. • Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos • Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente. • Mantengo un balance para prevenir el cansancio. 	<p>Nunca (N) = 1 A veces (S) = 2 A menudo (O) = 3 Rutinariamente (R) = 4</p>

Elaborado por: Autor

1.4 JUSTIFICACIÓN

La “Organización Mundial de la Salud (**O.M.S**) recomienda que se adopten estilos de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservarla, mantenerse sano y atenuar la discapacidad y el dolor en la vejez” (OMS, Informe de la Comisión Independiente de alto nivel, 2018). Los factores de riesgo que pueden influir en la vida de un individuo por no tener un buen estilo de vida, con el tiempo, impedirá el desarrollo de sus actividades por la posible aparición de enfermedades que son de tipo no transmisibles, conociendo que éstas se desarrollan como consecuencias de los malos hábitos alimenticios y otros factores ya antes mencionados, es por ello, la necesidad de realizarse este estudio que se ha convertido a nivel mundial en un foco de incidencia para el perjuicio de la vida humana.

Algunos estudios estadísticos dados por la OMS anuncian año a año que las enfermedades no transmisibles matan cerca de 41 millones de personas, esto equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2018). Las cifras dentro de Ecuador según datos del instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), el 2017 dejó como una de las primeras causas de defunciones a la isquemia del corazón que se presentó en alrededor de 7.404 personas (INEC, 2017), para lo demás se suman cuatro causas más en el siguiente orden: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardio vasculares, influenza y neumonía, crisis hipertensivas como las principales.

Es ante todo este clima estadístico alarmante que se pretende dar cabida a esta investigación que logre abarcar todos los posibles patrones conductuales o prácticas poco ortodoxas para la salud y generar pautas de solución ate tales cifras que se presentan año a año en crecimiento, sobre todo que se evite este patrón numérico en los estudiantes de enfermería que son los llamados a ser parte de la lucha contra este mal social.

Además, este estudio facilitará las herramientas, recursos teóricos, científicos y documentales que detallen los perjuicios que se tiene cuando se lleva un estilo de vida inconsciente, de calamidad alimenticia y sedentarismo pronunciado que son las variantes más significativas a la generación de enfermedades cardiovasculares y otras que se apegan a ésta; así también, mostrará los beneficios de las buenas prácticas de actividades en post de la salud, sus beneficios, sus grandes aportes al rendimiento profesional y cotidiano de las labores. Todo esto con el fin de mostrar a los estudiantes de enfermería y otros interesados de la importancia de la responsabilidad que se debe tener al momento de decidir sobre aspectos generales que podrían afectar el bienestar físico y/o emocional de la persona, poniendo como elemento primordial la salud y las buenas prácticas para la vida.

Con ese tema de investigación, que cuenta con el apoyo de la Universidad Estatal de Milagro y de su Facultad Ciencias de la Salud y Servicio Sociales, específicamente en virtud participativa de los estudiantes de la misma se desea realizar esta investigación que emita criterios de ayuda a mermar los casos de muerte por problemas cardiacos, de hipertensión, diabetes, entre otros, utilizando metodologías y técnicas de investigación, así también, algunas teorías como la de Pender, que refleje resultados en ayuda al estado de salud de los estudiantes entre otras recomendaciones a su estilo de vida congruente a la salud. Por eso, es importante que este proyecto se realice con la objetividad de promover los buenos hábitos en post de la vida que lleve a un futuro donde varias enfermedades de tipo no trasmisibles se eviten a tiempo, empezando por los agentes de estudio y luego, por medio de ellos, en la población global.

1.5 ALCANCE Y LIMITACIONES

Alcances:

1. El presente estudio pretende conocer las conductas saludables en torno a su estilo de vida que tienen los estudiantes de la carrera de Enfermería Universidad Estatal Milagro
2. Esta investigación pretende conocer través del cuestionario de estilo de vida II EPEHII, el desarrollo de todas las conductas en varias dimensiones como es la nutrición, actividad física, responsabilidad en la salud, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés estos puntos solo contribuyen a manejar factores que ayuden a obtener una salud óptima.

Limitaciones

1. La falta de interés en la prevención constante del estilo de vida podría incidir en el aumento de enfermedades no transmisibles en esta población datos del Cuestionario limitados para el estudio de la conducta o hábitos de los estudiantes de Enfermería.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes históricos

Uno de los personajes que fue considerado como parte del cambio en estilo alimenticio fu John Harvey Kellogg, que buscaba arduamente cambiar el mal hábito del sedentarismo que provocaba muchas enfermedades de tipo cardíaco y entre otras que afectan la salud, él abrió un programa llamado *Battle Creek Sanitarium*, que era un espacio donde se difundían normas para que la gente adoptara un estilo más saludable de vida. Luego de esto, se fue impulsando a formar una empresa que se convirtió con el tiempo en una multinacional llamada cereales Kellogg que evidenció un cambio generacional en la industria alimentaria, dando cabida a una nueva forma de ingerir alimentos sobre todo en los niños como el primer nutriente que lleven a su organismo en las mañanas, incluso podía ser llevado a todas partes. (Rojas P. A., 2022).

Esta misma reseña la resalta la revista Businessweek (2018) que detalla en gran magnitud la importancia de la alimentación diversificada pos Harvey en su lucha por reducir el sedentarismo y otorgar una nueva fuente de alimentación saludable llevada a la vez con el movimiento corporal. Ya desde la década del siglo XIX se comprende lo importante que es promover y difundir un estado de vida congruente con la salud de las personas que genere mejorías en los estados de ánimo, así como en las actividades cotidianas como: ejercicio, trabajo y educación que manejado adecuadamente en todo el contexto de la salud se puede reducir tantas muertes por enfermedades no transmisibles que es una variable de estudio.

En lo que respecta a la Organización Mundial de la Salud (OMS) también se ha pronunciado a través del tiempo sobre el tema. Esta ha sido una organización que ha luchado durante mucho tiempo en promover consciencias de estímulo a las personas para que adopten rutinas, hábitos y estilos de vida que lleven relación con la salud y se eviten un sin número de enfermedades que en la actualidad son ya un reto en la sociedad, entre ellas están sobre todo

las de tipo no transmisibles, estas se conocen como la hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras que afectan las actividades cotidianas de las personas y que son una realidad en niños también.

Para Calpa, Santacruz, Álvarez, Zambrano, Hernández y Matabanchoy (2019) en la ciudad de Ottawa, Canadá, se celebró un congreso internacional con el objetivo de planificar acciones que ayuden a todos evitar todos los problemas sociales que están generando los malos hábitos de alimentación, cotidianidad, entre otros. Ante ello, crearon un archivo donde se plantean algunos campos de acciones que estiman en detalles aquellas normas de orden público, creaciones de entornos que favorezcan la salud, el desarrollo de las habilidades propias de cada persona, “refuerzo de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de salud; estas acciones resaltan el enfoque multisectorial que rige a la PS” (Calpa, y otros, 2019). Cada uno de ellos impuestos para que los gobiernos, centros de salud sectores de economía, sociedad y sanidad las ejecuten con el claro fin de dar una participación activa de los seres humanos en post de una salud efectiva.

De la misma forma, la OMS ha lanzado múltiples campañas para que la gente adopte actitudes y costumbres que vayan acorde con un entorno saludable que ayude o mejore los estados de bienestar en la población, permitiendo que se adecuen sus actividades en virtud de evitar enfermedades y otros factores que perjudiquen la vida. En el Ecuador, ya desde el 2014 la OMS se ha pronunciado sobre estas enfermedades que son del tipo no transmisibles - ENT, haciendo un llamado a todos los países, no solo al nuestro, para que den intensidad a actividades o acciones que ayuden a enfrentar este problema social.

Sobre esto Jacaranda, Rodolfo e Iván Silva (2020) refieren lo siguiente:

Las condiciones crónicas de salud agrupan enfermedades de larga duración y de progresión lenta, que son uno de los mayores retos que enfrenta el sistema de salud por su magnitud, su contribución a la mortalidad general, la incapacidad prematura y, por la complejidad y costo elevado de su tratamiento. Son llamadas también enfermedades no

transmisibles (ENT) debido a que no se resuelven espontáneamente y son debidas a la conjunción de factores y no a una sola causa; y representan un grave problema de salud pública al constituir las principales causas de muerte en el mundo. (pág. 9)

A su vez, realizó una clasificación gráfica de las enfermedades principales que causan muerte en el mundo y que, además, forman parte de las tres cuartas partes de fallecimiento a nivel global:

Figura 1. Causas principales de muertes en el mundo

10 principales causas de muerte en el mundo (OMS)		
Causa de muerte	Muertes en millones	% de muertes
Enfermedad coronaria	7.20	12.2
Embolia y otras enfermedades vasculares cerebrales (EVC)	5.71	9.7
Infecciones respiratorias bajas	4.18	7.1
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	3.02	5.1
Enfermedades diarreicas	2.16	3.7
VIH/SIDA	2.04	3.5
Tuberculosis	1.46	2.5
CA de tráquea, bronquio y pulmón	1.32	2.3
Accidentes de tráfico	1.27	2.2
Prematurez y bajo peso al nacer	1.18	2.0

Nota: Adaptado de “Evolución de las enfermedades no trasmisibles en el mundo” (p. 9), por De Dienheim, Silva, & Silva, 2020, *Milenaria Ciencia y Arte* (15)

Como se observa en la ilustración, las enfermedades de tipo no trasmisibles tienen gran afluencia en las causas de muertes de las personas y comprenden millones de vidas al año, se considera una estadística que se deben mermar con lucha desde todos los sectores posibles, podemos decir que se deben hacer campañas en apoyo a las postrimerías que busca la OMS en merced de los ciudad.

2.1.2 Antecedentes referenciales

Para Barrena (2021) quien realizó un estudio sobre *Pacientes intervenidos de aneurisma analizando la calidad de vida*, cuyo objetivo fue la medición de los resultados en el tratamiento de pacientes intervenidos por aneurisma de aorta abdominal, utilizando el historial clínico de 178 personas en tres distintos hospitales, considerando datos clínicos, epidemiológicos y de morbimortalidad y para los cuales los pacientes respondiendo un cuestionario SF- 36, para con ello extraer la media, mediana, percentiles y desviación estándar, así como la fiabilidad en el análisis Cronbach y la correlación entre variables más la comparación de resultados en el test de Kruskal-Wallis y t de student, se llegó a la conclusión de que el tratamiento de AAA tiene mucha incidencia mayor en el aspecto emocional de los pacientes en vez del físico, los pacientes con RAA tienen una leve disminución de la escala en relación a su función social y de vitalidad, llegando a obtener que este tipo de pacientes han cambiado su estilo de vida a partir de la intervención hospitalaria.

En otra investigación realizada por Colombre, Hauché y Gago (2021) sobre *Calidad de Vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes con cáncer*, bajo una muestra de 60 personas en edad de adolescencia en un estándar de 13 y 21 años de edad que estaban bajo tratamiento oncológico en el período de junio y agosto del 2020 a quienes se les aplicó el cuestionario sociodemográfico ad-hoc, una escala de calidad de vida WHOQOL-BREF y el cuestionario de estrategias de afrontamiento arrojaron resultados que correlacionan cada uno de los cuestionarios con la calidad de vida de los sujetos de estudio, así mismo, la búsqueda de apoyo ha dejado un gran nivel de acercamiento a la variable calidad de vida, esto ha dejado como conclusión que este tipo de pacientes deben tener una mayor intervención en las estrategias relacionadas con el afrontamiento en los procesos de enfermedad oncológica.

En cambio, para Azez y Ávila (2022) quienes realizaron un estudio sobre *Caracterización de la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama*, bajo un estudio de corte transversal –

descriptivo en una muestra de 23 mujeres que fueron diagnosticadas con cáncer de mama en febrero del 2022, aplicando la escala de calidad de vida y de satisfacción, utilizando las técnicas de recolección de datos, procesamiento, discusión y conclusiones, se llegó a los resultados de que las amas de casa han tenido un porcentaje de significancia sobre la enfermedad de un 75% de la muestra, así como un nivel medio de satisfacción del 50%, esto da como conclusión que la enfermedad es de carácter local y tiene afectación en la calidad de vida de nivel medio.

Sobre este tema, Climent, Carrascosa y Botija (2022) en su investigación sobre *Calidad de vida familiar en personas con daño cerebral adquirido* lograron encontrar que los daños en el cerebro son parte de la pérdida de la calidad de vida en los aspectos de cotidianidad, laboral y social comunitario y que sus consecuencias repercuten en el aspecto familiar. Ellos expusieron que el tipo de daño cerebral adquirido y su incidencia en los factores familiares o entornos familiares del paciente, es decir, que este tipo de personas con los daños cerebrales deben ser incluidos dentro de sus círculos sociales y demás con apoyo inclusivo, siendo este un tipo de enfermedad no trasmisible que debe incluirse como tal a fin de atenderlos en relaciones sociales e intrafamiliares, estados de ocio, salud y otros. Para que se realice una mejor inclusión se requiere hacerlos parte de la cotidianidad de su entorno, esto permitirá un mejor estado de bienestar y salud, siendo esta última variable la que se analiza en el estudio.

Rojas, Tapias y Santacoloma (2021) en su investigación sobre contingencia sanitaria y social en un país vecino intentaron evaluar cómo se encontraba la calidad de vida de las personas en el inicio de la pandemia durante el aislamiento que se dio de forma obligatoria, con las variables generales a estudiar de tipo sociodemográficas que tenían relación con la salud y la calidad de vida se lo recopiló mediante instrumentos de recolección de datos a 1456 personas, por estudio transversal aplicado de alcance descriptivo y correlacional, presentándose a la calidad de vida en dimensiones de sexo, estado civil, estudios académicos, edad, trabajo (telemático), ingresos, cargos a desempeñar y cargas familiares, teniéndose como resultado relaciones directas entre la variable general de calidad de vida y las dimensiones antes

mencionadas, sin embargo, se observó un patrón negativo en el cual, según los indagados, mientras más responsabilidades ejerza una persona disminuye su nivel de calidad de vida sobre todo durante el confinamiento y que el nivel socio económico o ingresos que tenga determina en gran magnitud estos factores

Guijarro, Marín, Pulido, Romero y Luque (2021) en su análisis sobre el cuidado de las personas adultas mayores y en mejora de su calidad de vida, es decir, sujetos dependientes de otros en su forma de vida: alimentación, vestido, salud, diversión, bienestar, entre otros, se determinan mediante la persona que tiene a cargo a los objetos de estudio. Depende tanto de los cuidados que estimen sus familiares que estos pueden ser repercutidos de manera negativa o positiva en las personas dependientes y que, además, sufren en un 15% de alguna discapacidad, añadiendo una responsabilidad más a la persona que está a su cargo y complicando la calidad de vida de las mismas, ya sea por el tiempo y dinero que tenga ésta que invertir en los cuidados que necesite la persona que está a su cuidado. Es por ello, que plantearon un programa que mida las siguientes dimensiones: dolor perceptivo, conocimiento, emociones, salud y bienestar, cuyo objetivo estaba en mejorar la calidad de vida de sus cuidadores por medio de formación de estos cuidados que estimen mejores intervenciones en las tareas del cuidado sobre estas personas y de ellas mismas, estratificando su tiempo y dinero para disminuir el estrés y algunas enfermedades que puedan ocasionarse por el mal hábito ante las circunstancias planteadas.

2.1.3 Bases teóricas

Los estilos de vida

Los estilos de vida son una forma de llevar las actividades cotidianas de alimentación, descanso, trabajo, entre otros que son claves para el desarrollo del ser humano y mantenimiento frente a la vida, como lo expresan León, Reyna y Rodríguez (2021) quienes lo resaltan “como la manera de dirigirse que tiene cada persona, que está influenciado por diversos factores y dichas

conductas pueden tener numerosos efectos en la salud y bienestar de las personas”, dando relevancia que estas actividades pueden ser dañinas o perjudiciales según la forma en que se lleven. Si alguien bebe demasiado podría afectar su salud y esto puede gravarse si el individuo hace del alcohol una forma de vida, se tendría un estilo perjudicial para su propia subsistencia.

No es fácil tener congruencia entre las actividades de los individuos que tengan relación con el cuidado y bienestar del cuerpo, como se podría resaltar, un correcto estilo de vida, porque cada persona tiene etapas durante su desarrollo biológico que le van cambiando ciertas conductas o actividades que realice, estas pueden editarse por su tiempo de estudio, trabajo, diversión, ocio, entre otras. Cada cambio positivo que se vaya generando en la rutina de una persona logrará que se eviten tantas agresiones a la salud, justamente sobre esto Blanco, Chavarría y Garita (2021) señalan que “el abordaje integral que incluya cambios en el estilo de vida enfocados en la alimentación, ejercicio físico y salud mental, son capaces de controlar simultáneamente la mayoría de los problemas metabólicos” (pág. 18).

Por ello, la estabilidad que tenga un ser humano con sus hábitos cotidianos permitirá que se eviten un cúmulo de complicaciones a la salud y tener un goce de todos los beneficios que otorga el control sobre los requerimientos abusivos que desee nuestro organismo e irlos adaptando a procesos o elementos que sumen vitalidad y energía. Por el contrario, el consumo excesivo y descontrolado de calorías y la poca actividad física “son los principales causantes de un notable incremento de la obesidad en la sociedad. Estos factores se encuentran estrechamente relacionados con la aparición y el pobre control de patologías crónicas y multifactoriales” (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021).

Hábitos Que Propician Un Estilo De Vida Saludable

Dieta balanceada: corresponde a aquella alimentación que otorga todas las vitaminas y nutrientes idóneos para el adecuado y saludable funcionamiento de todo nuestro organismo. El desayuno como parte de la nutrición del ser humano es la comida más importante para todas las personas, si alguien no desayuna puede producirle un estado de desánimo, así como estrés en el cuerpo que va generándole aumento para la producción de cortisol, elevando los niveles de azúcar en la sangre, que es un aumento significativo de insulina y dando como resultado una cadena de reacciones como incremento de la presión, taquicardia, mal humor y agotamiento en las tardes, se recomienda por ello ingerir tres comidas diarias y masticar bien cuando se come. (Cortés, 2021)

Cuando se desea comer es elemental que el sujeto que lo realice lo considere como una actividad primordial sobre cualquier otra, de modo que la persona deba abstenerse de cualquier otra ocupación que le distraiga de esta; sin embargo, en la práctica se observa que los trabajadores en la hora del almuerzo, son con la cuchara en una mano y en la otra el celular. La actividad física tiene muchos beneficios que se enlistan a continuación:

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) la actividad física tiene múltiples beneficios sobre las personas que requieran tener un estilo de vida saludable, entre ellas se detallan: La actividad física que se realiza de forma regulada y coordinada ha logrado reducir el riesgo por enfermedades crónicas de patologías cardíacas. Aquellas personas que no realicen actividades físicas tienden a un mayor riesgo de enfermarse o de morir a causa de la enfermedad perjudicial al corazón u otros órganos.

Se debe tener un manejo del tiempo y adecuación de las tareas: esto evita el estrés que es otro componente que genera enfermedades no transmisibles, el estrés es un estado de alteración nerviosa que nace de la impaciencia, angustia y por no cumplir las tareas a tiempo. Tratar de administrar bien el tiempo y proponerse objetivos a corto mediano y largo plazo.

Mermar el consumo del cigarrillo: evitar y alentar a otras personas a que desistan de este mal hábito que solo trae perjuicios a la salud humana. El cigarro es tan perjudicial a la salud ya que contiene cerca de más de cuatro mil químicos, de las cuales un total de doscientas son venenosas y un estimado de cuarenta, cancerígenas.

El consumo de este tipo de elementos perjudica la vida de más de siete millones de personas, de entre ellas más de seis millones pertenecen al grupo de consumidores del producto y un estimado de ochocientos noventa mil personas son no fumadores, es decir, que se exponen al humo de los consumidores activos, convirtiéndose en pasivos. Se debe priorizar la respiración abdominal, ya que la mayoría de personas hacen una respiración rápida y superficial, lo que contribuye a tener las células pobres en oxígeno. Esta es una estrategia natural para poner en marcha su respuesta de relajación, activa el sistema nervioso parasimpático, regula la frecuencia cardíaca, ayuda al control del sobrepeso, disminuye la ansiedad y la presión arterial alta. Por ello, se recomienda que se debe respirar profundamente al menos tres veces por día, para obtener los beneficios deseados.

Es conveniente hacer conversaciones internas ya que, según los psicólogos, el diálogo con uno mismo hace pautas en el consciente de la persona para que cambie sus vidas en algo mejor y sano. El ser humano hace comunicación consigo mismo todo el día, gran parte de este diálogo es poco positivo. Sin embargo, se puede controlar el subconsciente para ejecutar pensamientos o auto conversaciones que sean constructivas en nosotros mismos y tener una mejor convivencia.

El apoyo de la familia representa otro aspecto que ayuda para tener un estado de vida acorde a una salud veraz, por ello, es de vital importancia que se dé para que la calidad de vida de una persona fluya y determine parámetros que le recuperen en caso de adquirir una enfermedad de las que se han nombrado consecuentemente. También se unen a ello las relaciones interpersonales, ya que son un apoyo social que alegra y por ende merma factores

que generen estrés, que luego dan lugar al deterioro de células en nuestro organismo que dan asumen un rol protagónico para alcance de enfermedades de tipo no transmisibles.

Factores que influyen al deterioro de la salud con un estilo de vida inadecuado

A nuestro juicio, existen 7 causas principales que producen enfermedades y sufrimiento en el ser humano.

- Alimentación
- Sedentarismo
- Estrés
- Consumo de tabaco
- Las conversaciones con uno mismo.
- Núcleo familiar desintegrado

Teoría De Nola Pender

La teoría de Nola Pender estipula un sin número de elementos que ayudan a tener un adecuado estilo de vida que mermen enfermedades de tipo no transmisibles y que vayan generando bienestar y salud en las personas que desempeñen estas actividades o criterios del autor. Así lo resalta Pinargote (2022) quien menciona:

La conducta se encuentra motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Investigo sobre la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su salud. El modelo de Promoción de la Salud da a conocer la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando quieren alcanzar el estado deseado de salud; enfatizando el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr. (págs. 27-28)

Este tipo de teoría señala una estructura donde modifica todas aquellas actividades situacionales, personales e intrapersonales del ser humano haciéndolo más coherente con participaciones de conductas que estimen una mejor convivencia de su ser con lo que hace e introduce dentro de su organismo. Este modelo “da a conocer la forma amplia de los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones para actuar de tal manera que promueva la salud” (Pinargote, 2022). Se sustenta en los siguientes aspectos teóricos expresados a continuación:

Enfocándose en la teoría de Albert Bandura, quien resalta la importancia de “los procesos del conocimiento en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas” (Pinargote, 2022). Ante esto señala algunos requisitos que modifiquen el comportamiento del individuo, así como su atención, reproducción y motivación:

Existe un modelo de *valoración de expectativas de la motivación humana de Feather*: que data una característica de la conducta que se puede pensar y que para que se piense de forma congruente con la salud es necesario motivarlo, siendo este factor predeterminante ante la meta por alcanzar que es un bienestar físico que evite enfermedades de tipo no transmisibles y que son motivo de muerte en muchas personas a nivel mundial.

Por otra parte, se sitúa la intencionalidad que se entiende como un compromiso personal de acción que forma parte de la motivación y es factor decisivo ante decisiones que son básicas para la acción de conductas o acciones que desarrollen las personas en su diario vivir, que son hábitos o estilos de vida que se asimila con su propio desarrollo. Es decir, estos factores son características del modelo que ayudan al sujeto que lo aplica a alejarse de tantas dificultades de que deterioran la salud y forjan una figura mental y física dañina para el ser humano, por eso es importante que este modelo planteado sea práctico en todos quienes deseen ser mejores en su actividad complementaria a la alimentación.

El modelo que se proyecta de Pender, es uno de los más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo 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, que en el caso que nos ocupa, se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud. La modificación de estos factores, y la motivación para realizar dicha conducta, lleva a las personas a un estado altamente positivo llamado salud.

La concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, en la que involucra a la persona como ente integral, le analiza su estilo de vida, ventajas, su resistencia, potencialidad y capacidad que tenga para tomar decisiones que tengan relación a su componente salud y su propio estilo de vida. Este modelo le da importancia a la cultura, entendida ésta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para la realización del presente estudio se ha utilizado un enfoque cuantitativo porque para recabar la información se realizó una encuesta que arrojó datos numéricos cuantificables a su posterior informe descriptivo, como menciona Campos (2014) en su libro sobre *Métodos de Investigación: integración de la Investigación cuantitativa y la investigación cualitativa* lo refiere como fundamento a la explicación de fenómenos estudiados de manera numérica a fin de analizar cuantitativamente sus resultados.

Tiene el tipo descriptivo – transversal por el detalle de los fenómenos y comportamientos de las variables de estudio y transversal por los datos que se recopilan en un determinado tiempo mientras se ejecuta la investigación, es decir, se describen todos los elementos estudiados en resultados estadísticos que son de comprensión y análisis del indagador en un tiempo estimado. (Gerónimo, Guzmán, Magaña, & Ramos, 2017).

También es del tipo aplicada por su objeto en la búsqueda y consolidación de los comportamientos de variables de estudio para su posterior análisis de solución que es aplicable en un determinado campo o unidad investigativa. A su vez, es de campo porque se desarrolla en donde suscitan los fenómenos o variables de estudio, el investigador recopila los datos directamente de los participantes o agentes de estudio dentro de la unidad de análisis. (Sutton & Vives, 2021)

También es de diseño no experimental porque el investigador recaba la información y las analiza en base a los datos arrojados de forma natural, sin intervención o manipulación de ellas, para luego analizarlas y sacar sus conclusiones al caso, así lo resalta Arias (2021) quien define

“No hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio”.

3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la población

Son considerados aquellos estudiantes que están cursando el último año de la carrera de enfermería en la Universidad Estatal de Milagro y que, además, están ejecutando labores de internado rotativo. Por ser quienes reflejan una mayor madurez de opinión en base al tema investigativo y familiarizarse con las variables de estudio

3.2.2 Delimitación de la población

Los agentes de la investigación han sido considerados aquellos estudiantes del último año de la carrera de enfermería en la Universidad Estatal de Milagro en un total de 204 encuestados.

3.2.3 Tipo de muestra

Para ejecutar la investigación se ha optado por el tipo no probabilístico por conveniencia, ya que, para seleccionar a los sujetos que ejecutaran el instrumento de investigación, se basó en un juicio subjetivo de forma estricta, donde dentro de la unidad de análisis se estimó a cierto grupo de estudiantes que cumplen las características propias del estudio y por conveniencia por la necesidad que tiene el caso estimado en el beneficio que otorgan cada uno de los individuos seleccionados por observación e intuición previa de quien ejecuta el estudio. En esto se basa este tipo de muestra que se selecciona por el criterio que no es llevado al azar, sino más bien por detalles específicos que deben cumplir para ser incluidos, no todos tienen la misma posibilidad de ser seleccionados. (Pereira & Marcos, 2021)

3.2.4 Tamaño de la muestra (en caso de que aplique)

Se tomó a consideración una población de 206 estudiantes que cursan el último año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro en la jornada matutina.

3.2.5 Proceso de Selección

- ✓ Criterio de inclusión:

Estudiantes de enfermería que cursen el último año de la carrera y que ejecuten labores de internado rotativo.

- ✓ Criterio de exclusión:

Estudiantes rezagados, que estén en el nivel de estudio mas no estén ejecutando labores de internado último semestre.

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

Para ejecutar el proceso investigativo se adecuaron los siguientes métodos y técnicas de recolección de datos:

3.3.1 Métodos teóricos

Método inductivo – deductivo. – Se lo realiza por medio del razonamiento lógico estratificado que ayuda a obtener estancias específicas (deducir) para generar globales y tener premisas generales en base a las específicas (deductivo) que forman parte de conclusiones del estudio. (Palmero, 2020)

Método analítico – sintético. – Este método ayuda a que se pueda comprender de mejor manera el contexto del problema a investigar en base de los resultados que se obtienen en la unidad de análisis. Es vital para, una vez analizados los datos, sacar conclusiones (sintetizar) y recomendaciones que se priorizan para la investigación. (Aguilar, 2021)

3.3.2 Métodos empíricos

Uno de los métodos empíricos más utilizado y reconocidos como eficaces al momento de ejecutar los procesos de recolección de datos es la **observación** que será parte de este estudio, además, se lo ha considerado por ser “un proceso riguroso que consiste en la percepción directa del objeto de investigación y permite conocer, de forma efectiva, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada” (Hernández, Arguelles, & Palacios, 2021).

3.3.3 Técnicas e instrumentos

Técnica de recolección de datos

Como técnica a emplear en el estudio se ha estimado la encuesta por ser de mayor alcance para la recopilación de datos, además, porque se la conoce como “un procedimiento de investigación ampliamente usado, dado que posibilita obtener y confeccionar datos de modo eficiente y rápido” (Rodríguez, y otros, 2021).

Instrumento de recolección de datos

Para ello se ha utilizado el cuestionario que será de base para la encuesta, tomados como referencia el enfoque cuantitativo de investigación, que se detalla a continuación:

Se aplicará el Cuestionario de estilos de Vida II descrito y basado en la teoría de Nola Pender, el que consta de 52 ítems en las cuales mide las siguientes sub-escalas, Nutrición, actividad física, Responsabilidad de la Salud, Relaciones Interpersonales, crecimiento espiritual, manejo del estrés, el mismo que llevará una escala de calificación de comportamiento sumada emplea un formato de respuesta de 4 puntos para medir la frecuencia de auto informe más conocida como escala de Linker, el puntaje obtenido en la sumatoria total indicara si existe un estilo de vida saludable o no saludable de manera general y en cada una de las sub-escalas descritas anteriormente.

A su vez para complementar la investigación de las sub escalas, Relaciones Interpersonales, crecimiento espiritual, manejo del estrés se realizará una entrevista para determinar cómo los aspectos subjetivos también influyen en los estilos de vida de los estudiantes.

3.4 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

La información que se obtendrá de este estudio será procesada por medio de cuadros estadísticos los cuales nos arrojarán porcentajes y se realizara un análisis de cada variable para de esta manera se podrá dar una correcta interpretación de los resultados. Los respectivos datos estadísticos serán insertados en un documento digital del programa Microsoft Excel, para luego ser ingresadas al programa estadístico de SPSS versión 25 que facilitarán la información en tablas de análisis de contingencia, estadística inferencial para correlación de variables.

3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

El permiso generado por Susan Noble Walker, College of Nursing, University of Nebraska Medical Center, Omaha, para la aplicación del Cuestionario, así mismo, se cuenta con la solicitud de permiso a la Facultad Ciencias de la Salud y Servicios Sociales y el Consentimiento informado para manejo de los datos obtenidos por los estudiantes de los últimos semestres de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

CAPÍTULO IV:

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

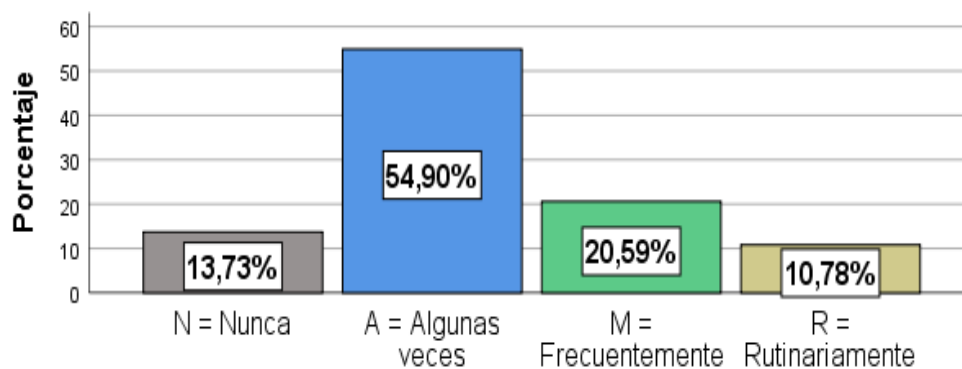
Tabla 1 Nutrición

Escojo una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	14
Algunas veces	112	55
Frecuentemente	42	21
Rutinariamente	22	11
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 1 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: En base a la evaluación de la conducta nutricional se evidencia que el mayor porcentaje de los encuestados opta por un consumo bajo en grasas con una frecuencia poco efectiva para su salud, es decir que existe despreocupación.

Tabla 2 Nutrición

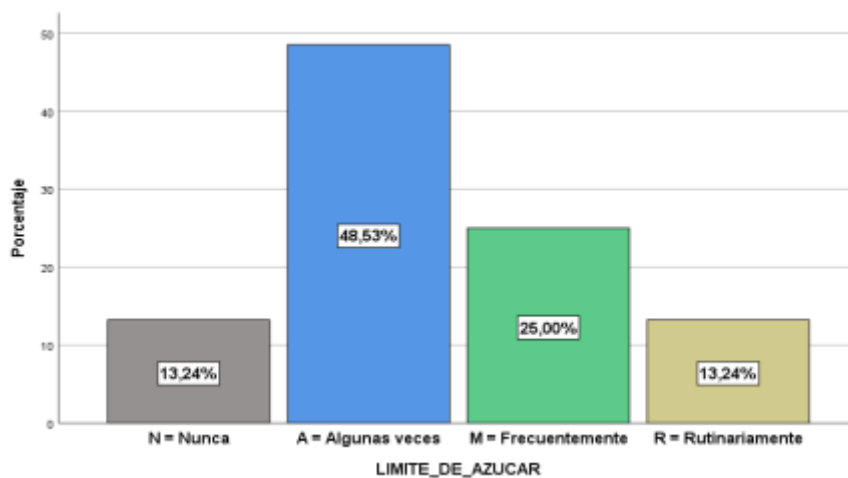
Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	13,2
Algunas veces	99	49,0
Frecuentemente	51	25,0
Rutinariamente	27	13,2
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 2 Nutrición

Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Del 100% de los encuestados en el consumo de azúcares se pudo observar que solo el 13,24% tiene una conducta favorable y que en su mayoría algunas veces se limitan con aquello .

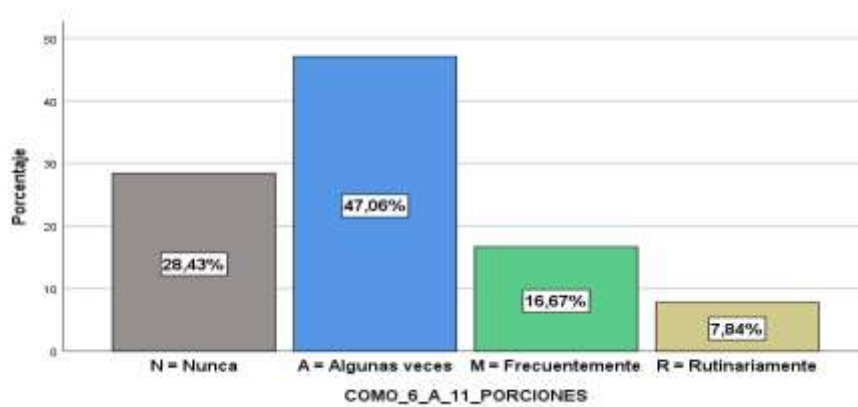
Tabla 3 Nutrición

Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos), todos los días

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	58	28,4
Algunas veces	96	47,1
Frecuentemente	34	17,0
Rutinariamente	16	8,0
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 3 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: En esta tabla se evidencia que el consumo de carbohidratos (pan, cereales.) es de manera equilibrada ya en porcentaje de consumo diario esta por el 8 % según los encuestados.

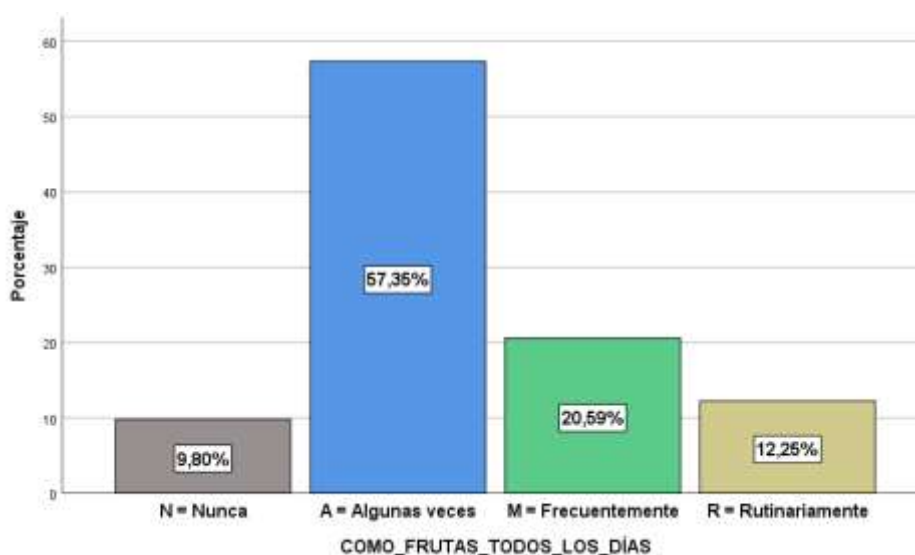
Tabla 4 Nutrición

Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días

COMO_FRUTAS_TODOS_LOS_DÍAS				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	20	9,8	9,8	9,8
A = Algunas veces	117	57,4	57,4	67,2
M = Frecuentemente	42	20,6	20,6	87,7
R = Rutinariamente	25	12,3	12,3	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 4 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: se refleja un alto porcentaje del 57.35% en algunas veces, 21% frecuentemente y 12,25 % rutinariamente, lo cual se interpreta que es un hábito bajo el consumo de frutas y se debería consumir con mayor regularidad.

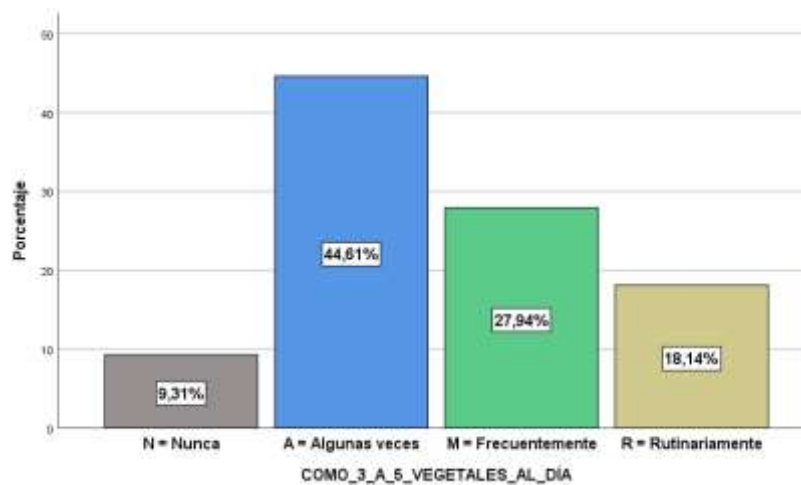
Tabla 5 Nutrición

Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	9,3
Algunas veces	91	45,0
Frecuentemente	57	28,0
Rutinariamente	37	18,1
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 5 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Los resultados obtenidos denotan que 37 estudiantes (18,1%) si mantienen una alimentación centrada en vegetales, mientras que entre los estudiantes que NUNCA o ALGUNAS VECES se alimentan de vegetales suman el 54%. Es decir, la mayoría no toma en cuenta los vegetales como algo primordial en el consumo de su dieta diaria y no se aprovecha de la mejor manera las vitaminas que poseen cada una de ellas,

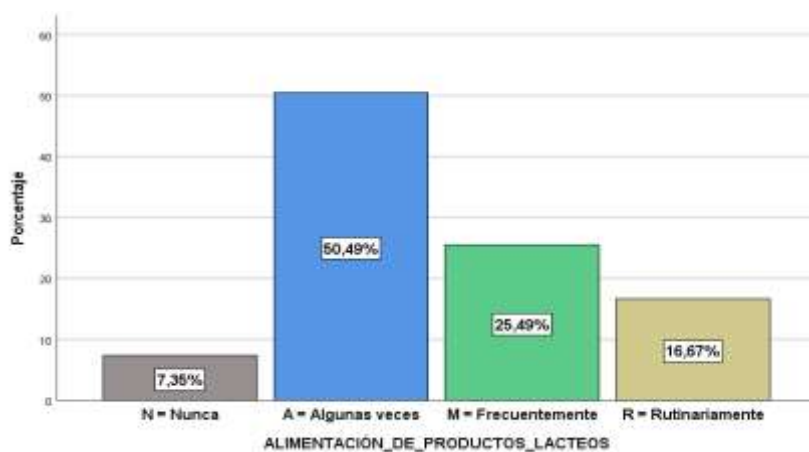
Tabla 6 Nutrición

Como o toma de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	7,4
Algunas veces	103	50,5
Frecuentemente	52	25,5
Rutinariamente	34	16,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 6 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: el 50,5 expone que algunas veces y el 25,5 frecuentemente que son los porcentajes más altos, es decir que el consumo de estos lácteos es aceptable y se lo puede notas en el consume de los desayunos que por lo general se consume.

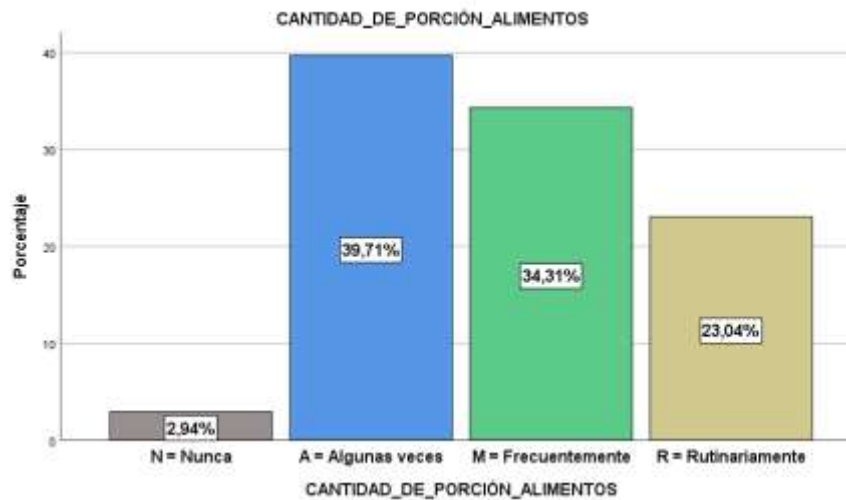
Tabla 7 Nutrición

Pido información a los profesionales de cómo tener un buen cuidado de mí salud

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	2,9
Algunas veces	81	39,7
Frecuentemente	70	34,3
Rutinariamente	47	23,0
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 7 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: los porcentajes van medianamente nivelados, los encuestados si piden información sobre el cuidado de la salud, expone que hay importancia en saber como deben de cuidarse para mantener la salud estable y en un futuro no se agrave.

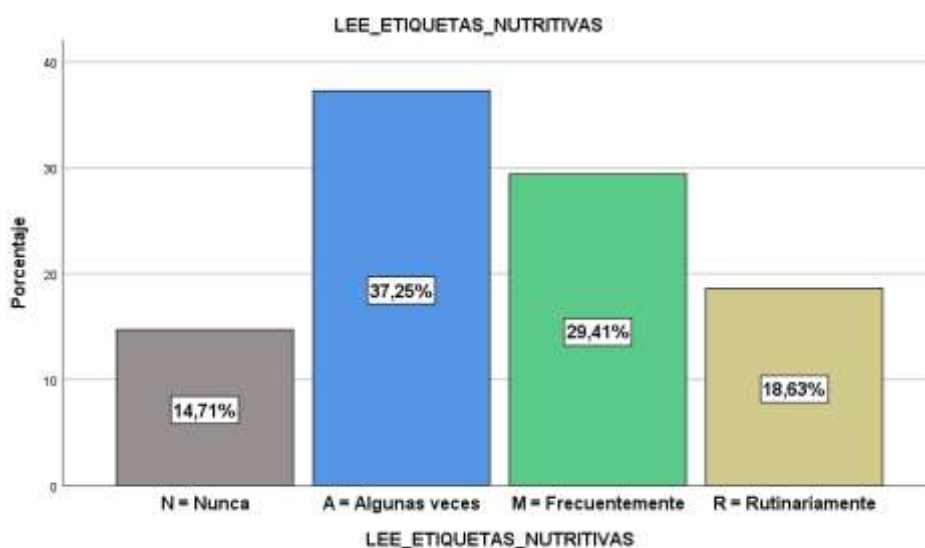
Tabla 8 Nutrición

Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	30	14,7
Algunas veces	76	37,3
Frecuentemente	60	29,4
Rutinariamente	38	18,6
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 8 Nutrición



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: se identifica que el 37,3% revisa algunas veces, el 29,4 frecuentemente, 18,6 rutinariamente y el 14,7 nunca, es decir se controla medianamente el contenido de los alimentos empacados, pero debería ser una constante la revisión para saber el contenido de las mismas y analizar la clase de vitaminas, nutrientes, si contienen grasa o azucares que pueden afectar o no para la salud.

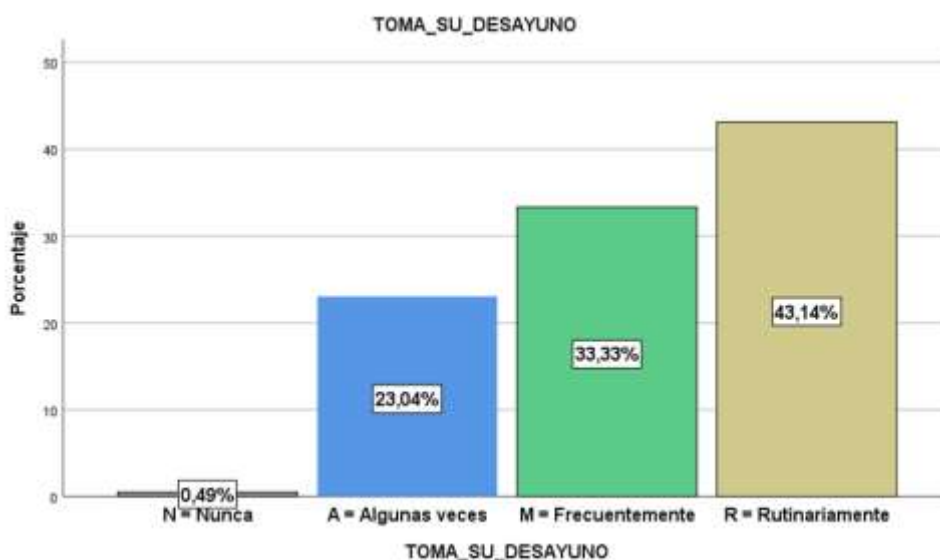
Tabla 9 Toma desayuno

Cada que tiempo tomo desayuno

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	1	,5
A = Algunas veces	47	23,0
M = Frecuentemente	68	33,3
R = Rutinariamente	88	43,1
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 9 Toma desayuno



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Sorprendentemente, se refleja que muchos estudiantes, entre “Algunas Veces” y “Frecuentemente”, que corresponden a 105 estudiantes (56%), no suelen comer el desayuno. Algunas veces sí, otras no. Mientras que 1 estudiante, nunca lo hace. Estos grupos mencionados ponen en peligro el alejar una de las principales comidas para su organismo y podrían tener consecuencias nutricionales a futuro.

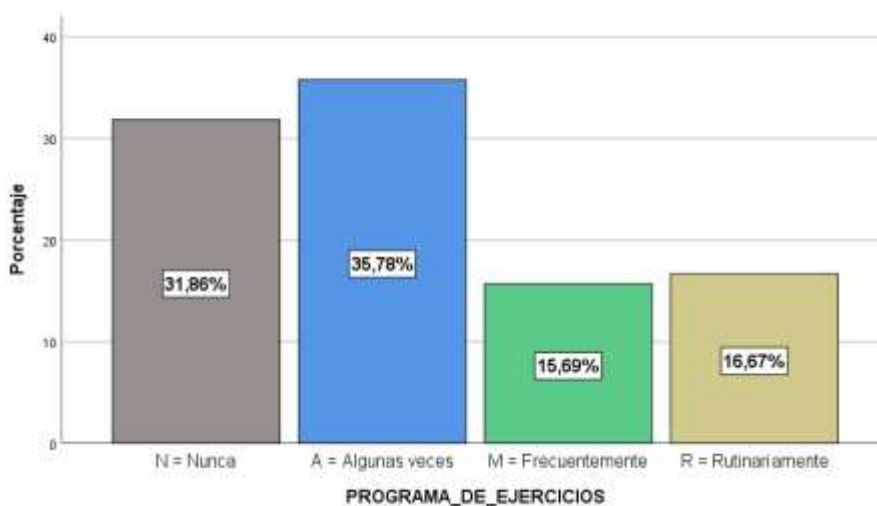
Tabla 10 Actividad Física

Sigo un programa de ejercicios planificados

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	65	31,9
A = Algunas veces	73	35,8
M = Frecuentemente	32	15,7
R = Rutinariamente	34	16,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 10 Actividad Física



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: posiblemente las altas horas de trabajo y cambios de horarios, tanto de estudio como en las respectivas guardias, normales en esta profesión, no permitan gestionar de manera organizada un ciclo de entrenamiento. Tanto así que solo el 16,7%, que son 34 estudiantes de 204, recurre de manera organizada a su programa de ejercicios. En contraparte podemos mencionar que el 86%, hace a veces o nada de ejercicios.

Tabla 11 Realiza Ejercicios

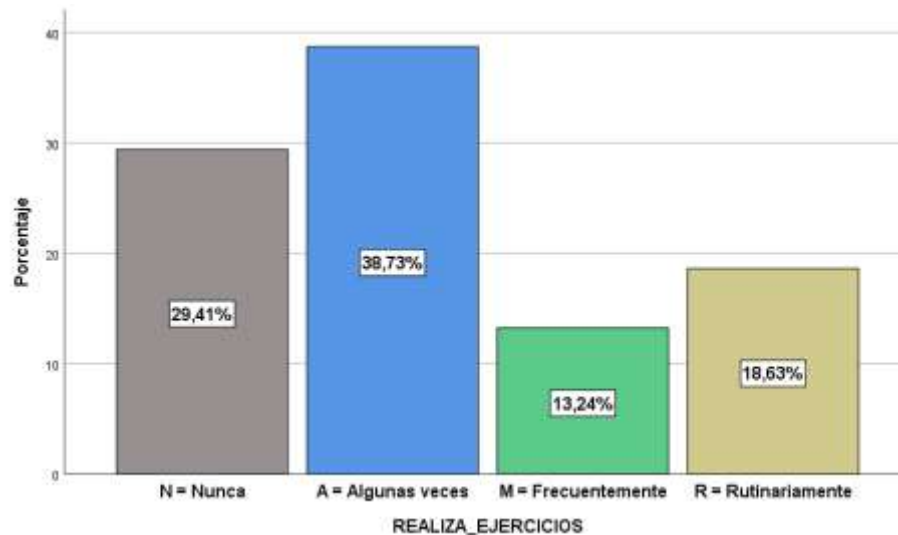
Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico o usar la maquina escaladora)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	60	29,4
A = Algunas veces	79	38,7
M = Frecuentemente	27	13,2
R = Rutinariamente	38	18,6
Total	204	100,0

Elaborado por:

Autor

Gráfico 11 Realiza ejercicios



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Teniendo en cuenta el gráfico anterior (N.10), que el 86% hace poco o nada de ejercicios programados. Tenemos, con respecto a los resultados en esta pregunta, un alarmante porcentaje del 52% (106 estudiantes), que hacen muy poco estas actividades y cerca del 30% (60 estudiantes), NUNCA realizan dichas actividades, en contraparte cerca del 18% (38 estudiantes), si lo hace de manera rutinaria.

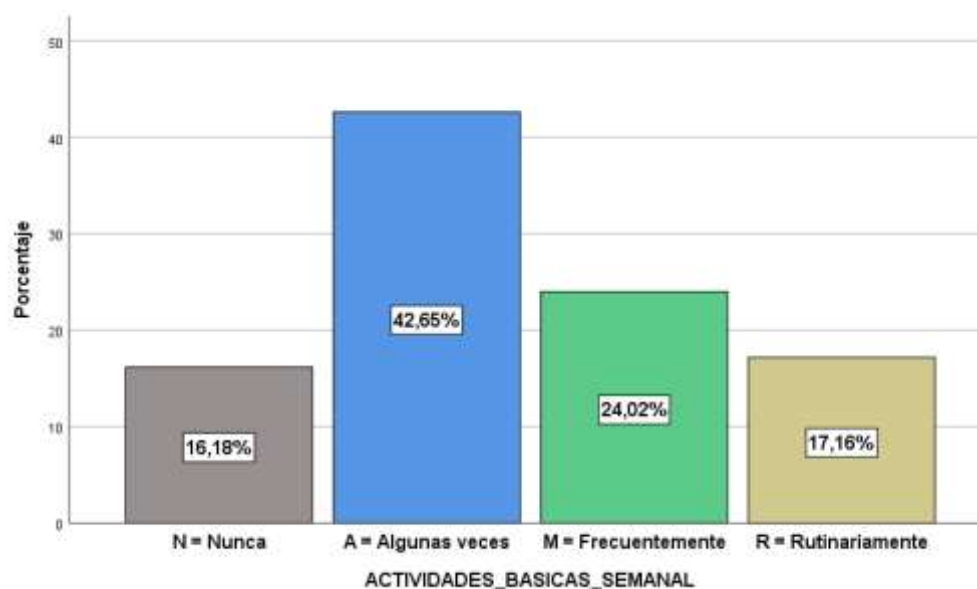
Tabla 12 Actividades básicas semanal

Hago actividades físicas livianas a moderadas (¿tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.

ACTIVIDADES BASICAS SEMANAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	33	16,2	16,2	16,2
A = Algunas veces	87	42,6	42,6	58,8
M = Frecuentemente	49	24,0	24,0	82,8
R = Rutinariamente	35	17,2	17,2	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 12 Actividades básicas semanal



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Como parte de una actividad cotidiana, aparentemente, sin embargo, hay 33 estudiantes encuestados (16,2%) que no lo realizan o que sus caminatas diarias no llegan a esa cantidad de minutos. Y tenemos que 87 estudiantes (42,6%) rara vez llega a esa cantidad de tiempo. Es decir, que no llegan a los parámetros básicos recomendados por los especialistas

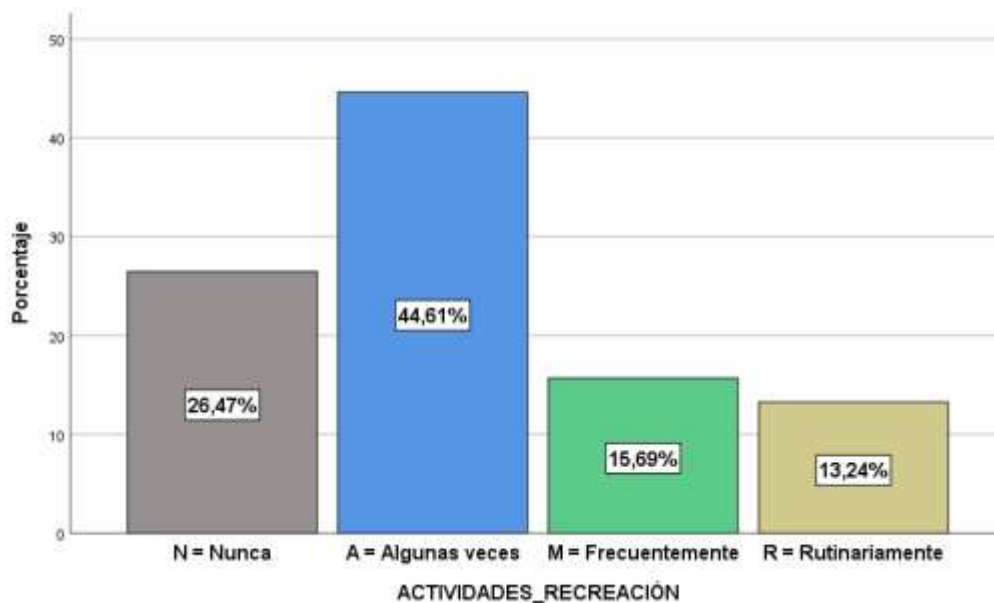
Tabla 13 Actividades de Recreación

Hago actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)

ACTIVIDADES_RECREACIÓN				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	54	26,5	26,5	26,5
A = Algunas veces	91	44,6	44,6	71,1
M = Frecuentemente	32	15,7	15,7	86,8
R = Rutinariamente	27	13,2	13,2	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 13 Actividades de Recreación



Fuente: Autor

Análisis e Interpretación: Tenemos una coherencia de inactividad con el cuadro anterior, donde 87 estudiantes “*Algunas Veces*”, no llegan a caminar los 30 minutos diarios; en esta ocasión, son 91 encuestados, 44,61%, que muy rara vez asiste o realiza actividades de recreación. De esa misma forma, tenemos que el 26% que son 54 estudiantes no realizan ninguna de estas actividades.

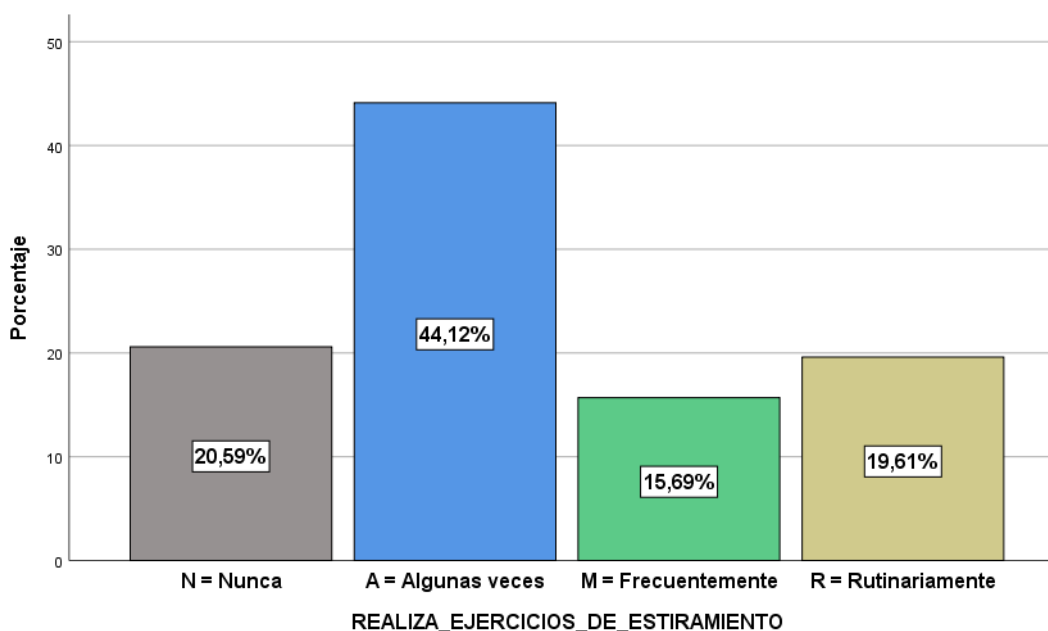
Tabla 14 Realiza ejercicios de estiramiento

Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana

REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	N = Nunca	42	20,6	20,6	20,6
	A = Algunas veces	90	44,1	44,1	64,7
	M = Frecuentemente	32	15,7	15,7	80,4
	R = Rutinariamente	40	19,6	19,6	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 14 Realiza ejercicios de estiramiento



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación: Para no irnos a puntos extremos, sumamos A+M y obtenemos en este análisis que 122 estudiantes que responden casi al 60%, pese a estar muchas horas de pie en sus prácticas o clases, estiran muy poco sus músculos; talvez 1 sola vez por semana. Porque tenemos que el 20,6% no estira o relaja nunca sus extremidades o espalda.

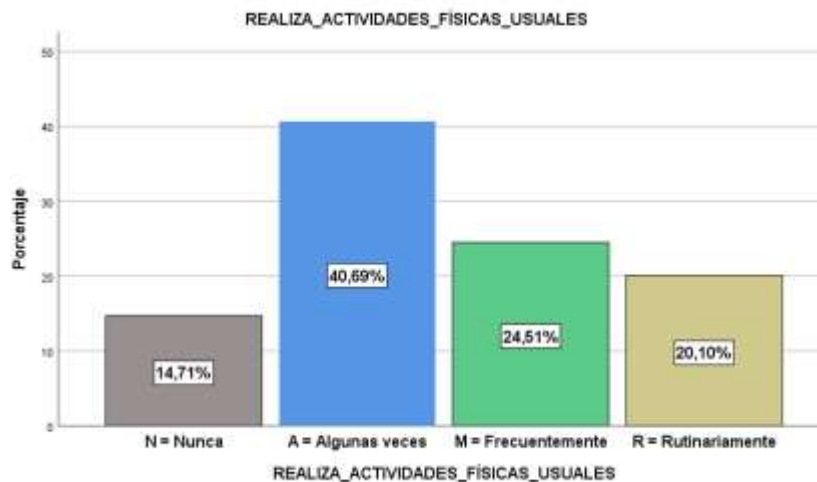
Tabla 15 Actividades físicas usuales

Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y caminar)

REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS USUALES				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	30	14,7	14,7	14,7
A = Algunas veces	83	40,7	40,7	55,4
M = Frecuentemente	50	24,5	24,5	79,9
R = Rutinariamente	41	20,1	20,1	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 15 Actividades Físicas usuales



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación: Como podemos apreciar no es una costumbre fiable el de realizar alguna actividad física por sencilla que parezca. Es así, que tan solo el 20% (41 estudiantes), tiene una memoria consciente y realiza dichas actividades que no son programadas en calendario. De “*Manera frecuente*” (podríamos traducirlo como, cuando hay la oportunidad) el 24,5% lo realiza; mientras que “A” que es el 40,7% que son 83 estudiantes, se lo traduciría como, “no siempre”, es decir, no viéndolo como una necesidad. El 14,7% que son 30 estudiantes, jamás lo hace.

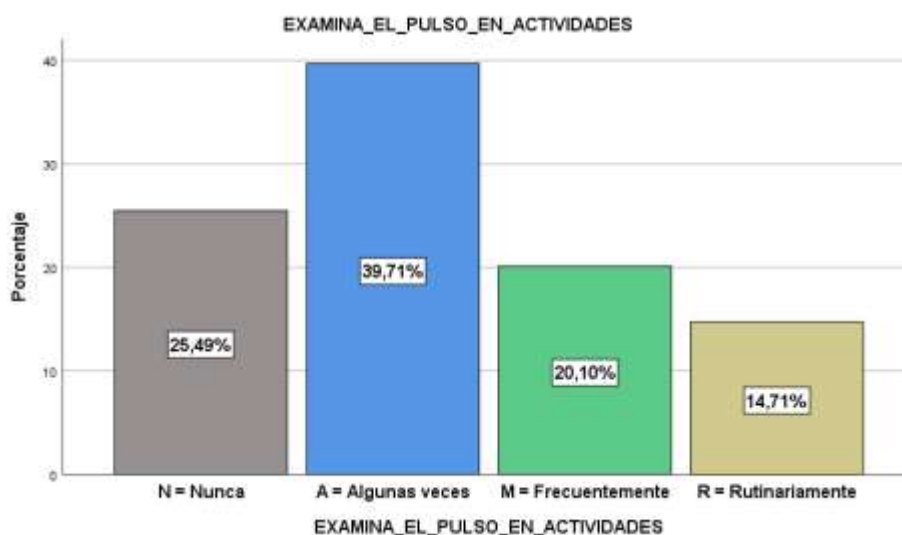
Tabla 16 Sobre el pulso

Examino su pulso cuando hace ejercicios

EXAMINA EL PULSO EN ACTIVIDADES				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	52	25,5	25,5	25,5
A = Algunas veces	81	39,7	39,7	65,2
M = Frecuentemente	41	20,1	20,1	85,3
R = Rutinariamente	30	14,7	14,7	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 16 Sobre el pulso



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación La tabla nos refleja que muy pocos son los que toman en consideración el estado de salud por el cual están pasando en el momento de hacer ejercicios. Es así que 30 estudiantes que son el 14,7% chequean sus pulsos. Si bien es cierto que no son deportistas, pero al ver el estado de sus pulsos, podrían hacer algo en su salud al respecto si ven una anomalía. Por ello es preocupante que en "A", el 39,7% no siempre cheque su estado corporal. Los estudiantes de *NUNCA*, se entiende, pues no realizan muchas actividades físicas, como se ve en la Tabla 11.

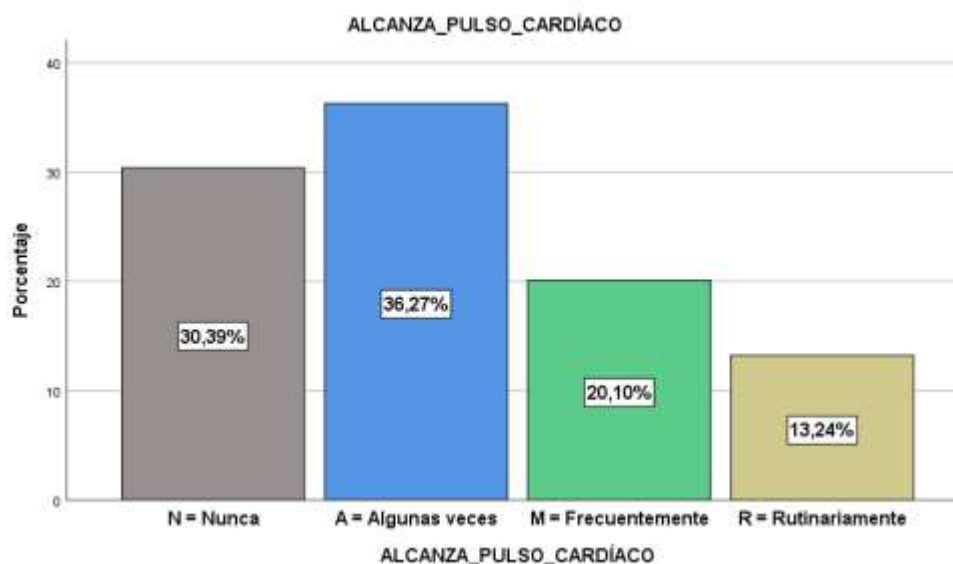
Tabla 17 Pulso positivo

Alcanzo el pulso cardíaco como objetivo cuando hace ejercicios

ALCANZA PULSO CARDÍACO				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	62	30,4	30,4	30,4
A = Algunas veces	74	36,3	36,3	66,7
M = Frecuentemente	41	20,1	20,1	86,8
R = Rutinariamente	27	13,2	13,2	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 17 Pulso positivo



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación: En esta tabla se evidencia que solo el 13% (27 estudiantes) llega a tener un pulso adecuado, mientras que 57%; 115 estudiantes no siempre llegan a tener un pulso objetivo, delatando así algún problema que podría empeorar en el futuro. En “NUNCA”, hay 62 estudiantes, pero podría ser más porque no realizan actividades físicas, por ello no habido la necesidad autoevaluarse.

RESPONSABILIDAD DE LA SALUD

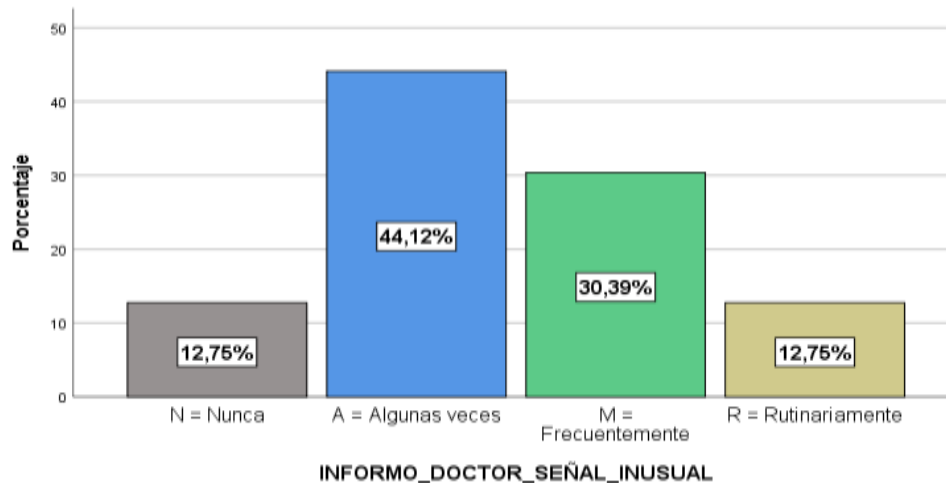
Tabla 18 Señal Inusual

Informo a un doctor(a) u otros profesionales de la salud sobre cualquier señal inusual o síntoma extraño

INFORMO DOCTOR SEÑAL INUSUAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	26	12,7	12,7	12,7
A = Algunas veces	90	44,1	44,1	56,9
M = Frecuentemente	62	30,4	30,4	87,3
R = Rutinariamente	26	12,7	12,7	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 18 Señal Inusual



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación: Lo que podemos analizar es que solo el 12,75%, (26 estudiantes), asiste a un profesional cada vez que ven algo inusual, como por ejemplo de la tabla anterior, no llegar al pulso correcto objetivo cada vez que realizan ejercicios. Porque en realidad podría pasar algo, azúcar elevada, presión etc. Tenemos como dato que el 44% que responde a 90 estudiantes, de las pocas veces que se fijan en el pulso cada vez que rara vez hacen ejercicio, si se acuerdan consultan a un profesional. Teniendo en cuenta que este grupo no siempre llegan a su pulso objetivo.

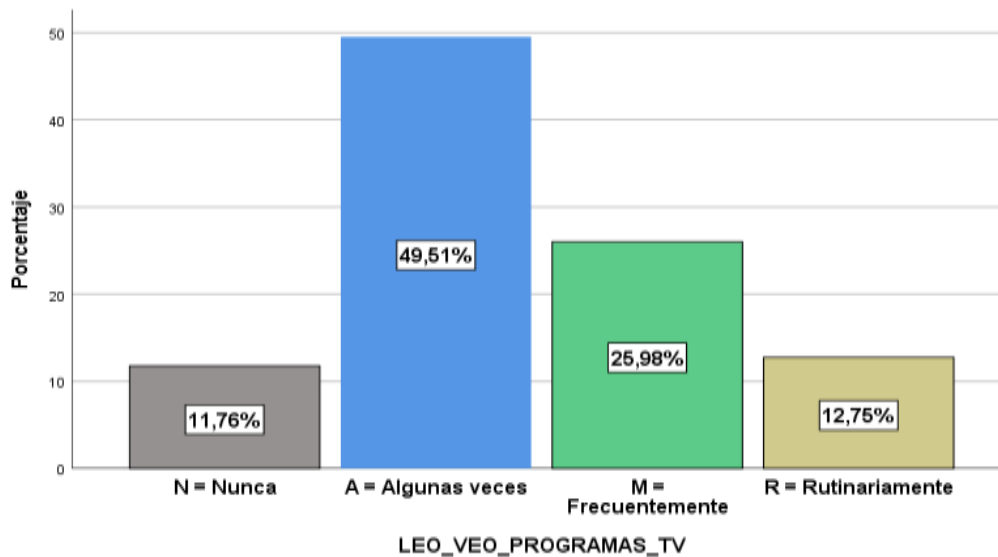
Tabla 19 Programas de TV

Utilizo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud

PROGRAMAS DE TELEVISIÓN				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	24	11,8	11,8	11,8
A = Algunas veces	101	49,5	49,5	61,3
M = Frecuentemente	53	26,0	26,0	87,3
R = Rutinariamente	26	12,7	12,7	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 19 Programas de TV



Elaborado por: Autor

Análisis e Interpretación: se evidencia muy pocos los que ven programas de salud, esto se da porque son pocos los que realizan algún ejercicio, por ende, estarán más interesados sobre su bienestar. En mayor valor de porcentaje tenemos cerca del 50% a “*Algunas veces*”, que son 101 estudiantes, donde muy poco ven programas de salud, demostrando su poco interés.

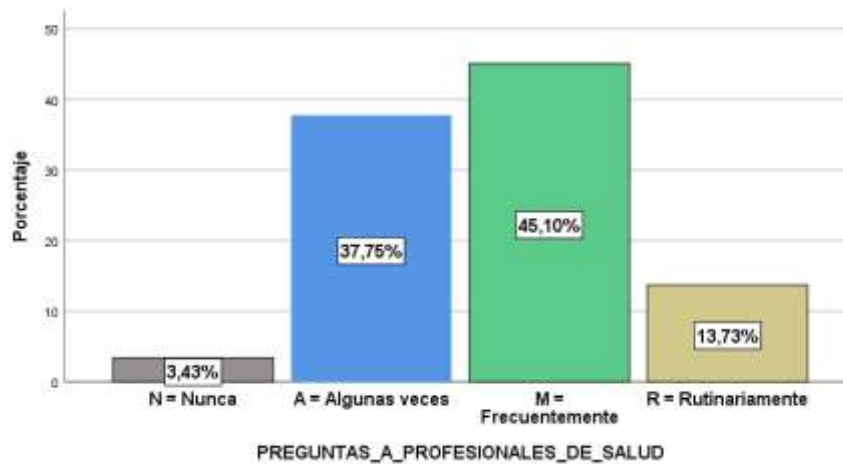
Tabla 20 Consulta a Profesionales

Realizo preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones

PREGUNTAS A PROFESIONALES DE SALUD		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	7	3,4
A = Algunas veces	77	37,7
M = Frecuentemente	92	45,1
R = Rutinariamente	28	13,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 20 Consulta a Profesionales



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: las respuestas podrían parecer ambigua, sin embargo, es importante saber que los estudiantes se interesan en conocer los procesos para luego entender y poner en práctica. La respuesta “M”, que es 45%, 92 estudiantes preguntan de manera no tan regular y que 28 estudiantes, 13,73% lo hacen muy seguido, es decir cada vez que tiene la oportunidad. Y en “Algunas veces”, que son 77 estudiantes llegando al 37,7%, muy poco busca aquella información.

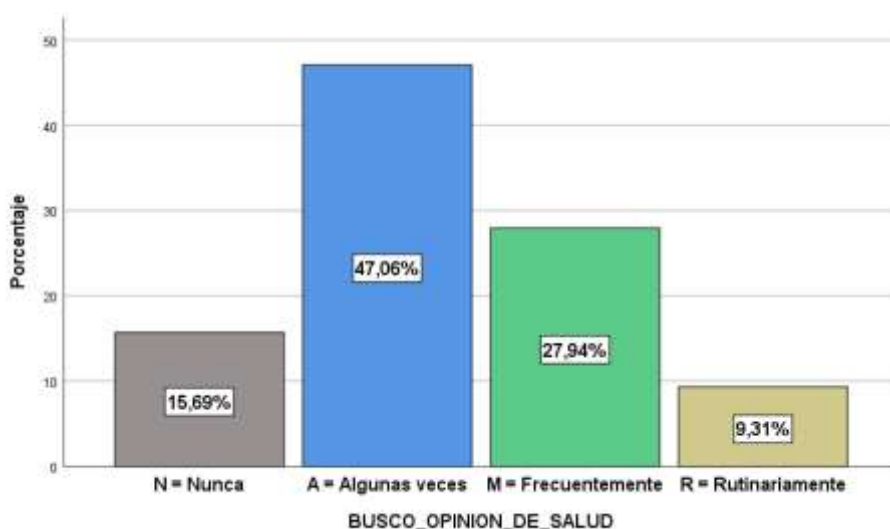
Tabla 21 Busco opinión de Salud

Busco una segunda opinión, cuando hay duda de las recomendaciones del proveedor de servicios de salud

SEGUNDA OPINION DE SALUD		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	32	15,7
A = Algunas veces	96	47,1
M = Frecuentemente	57	27,9
R = Rutinariamente	19	9,3
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 21 Busco opinión de Salud



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: No es de sorprenderse en los dos grupos de en medio, que muy poco interés tienen de buscar información aparte cada vez que tienen alguna duda, con ello dejarán el ánimo y costumbre y planificaciones de actividad sobre su salud. Entre estos dos antes mencionado suman el 74%, que muy rara vez buscan una segunda opinión cada vez que tienen dudas.

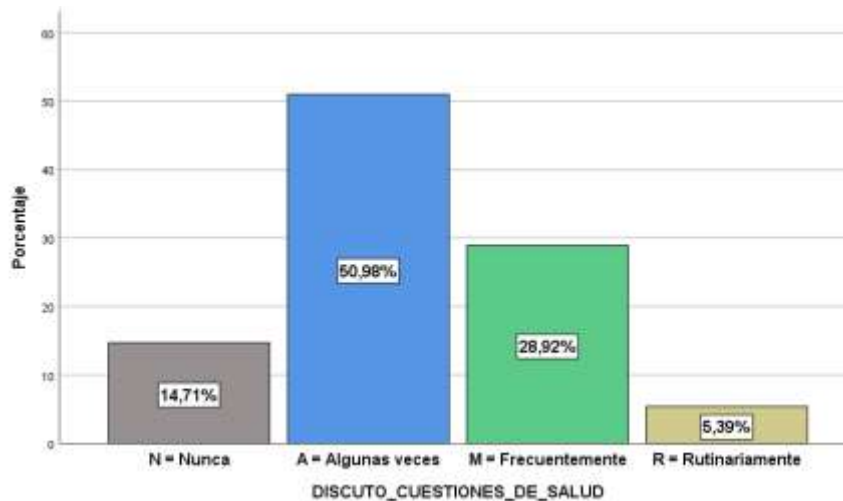
Tabla 22 Discuto cuestiones de Salud

Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.

DISCUTO CUESTIONES DE SALUD		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	30	14,7
A = Algunas veces	104	51,0
M = Frecuentemente	59	28,9
R = Rutinariamente	11	5,4
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 22 Discuto cuestiones de Salud



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: El interés de una responsabilidad sobre su propia salud solo reca en el ALARMANTE 5,39%, es decir a solo 11 estudiantes. Mientras que el 51%, (104 estudiantes) prefiere en ocasiones aislarse y no indagar. Algo parecido a la Tabla anterior, donde no buscaban una segunda opinión si tenían alguna duda.

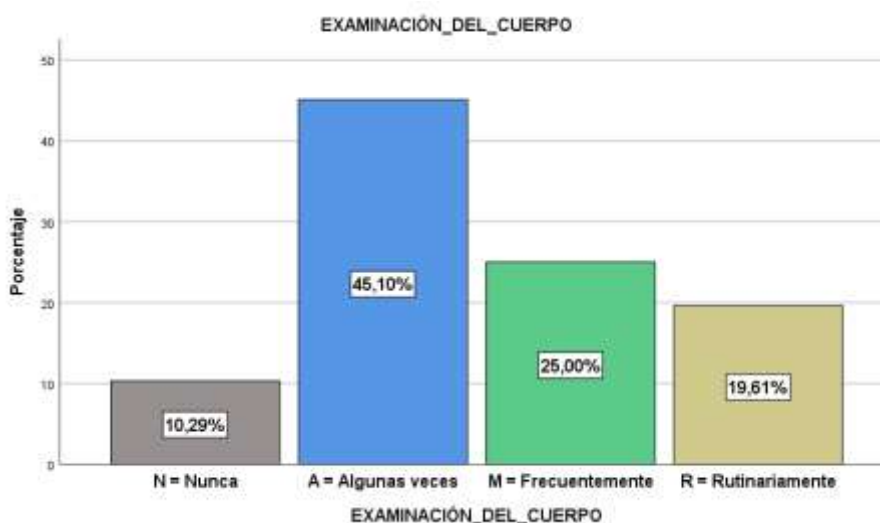
Tabla 23 Auto examinarse

Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, para identificar cambios físicos o señales peligrosas

EXAMINACIÓN DEL CUERPO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	21	10,3
A = Algunas veces	92	45,1
M = Frecuentemente	51	25,0
R = Rutinariamente	40	19,6
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 23 Auto examinarse



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Como se observa en *NUNCA*, el 10% no se examina, es decir 21 estudiantes no saben los cambios que puedan surgir en sus cuerpos. Mientras que el 45%, que son 92 estudiantes, no podrían saber aquellas señales peligrosas, donde podrían darse cuenta muy tarde. El 25% (51 estudiantes), se auto evalúan un poco más seguido, pero no tanto, es decir, meses sí; otros meses no.

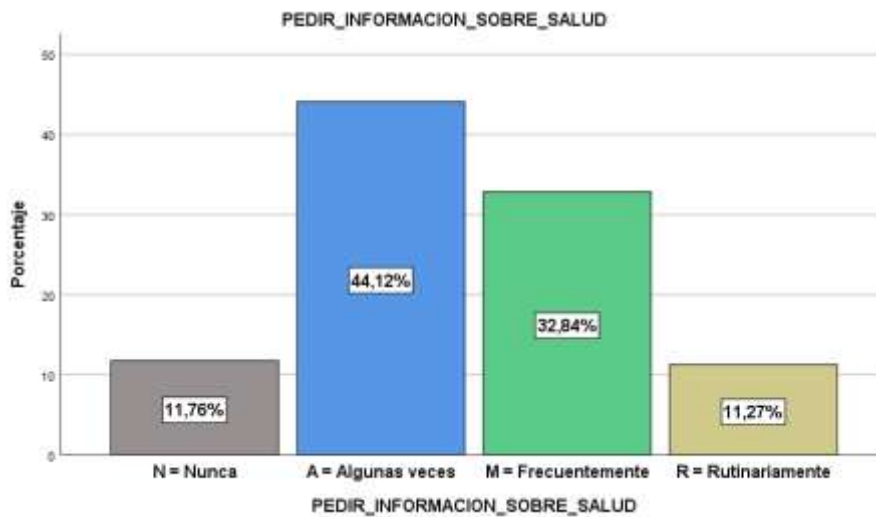
Tabla 24 Pedir información de Salud

Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma(o)

PIDO INFORMACION SOBRE SALUD		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	24	11,8
A = Algunas veces	90	44,1
M = Frecuentemente	67	32,8
R = Rutinariamente	23	11,3
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 24 Pedir información de Salud



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Es importante saber si los estudiantes se interesan en conocer los cuidados para ellos mismos. Vemos que en “A”, el 44% muy rara vez se interesa en solicitar información que podrían ayudarlos. Quienes, si se preocupan de manera más seguida cada vez que podrían sentir algo, por su autocuidado, tan solo son el 11,27% que son 23 estudiantes.

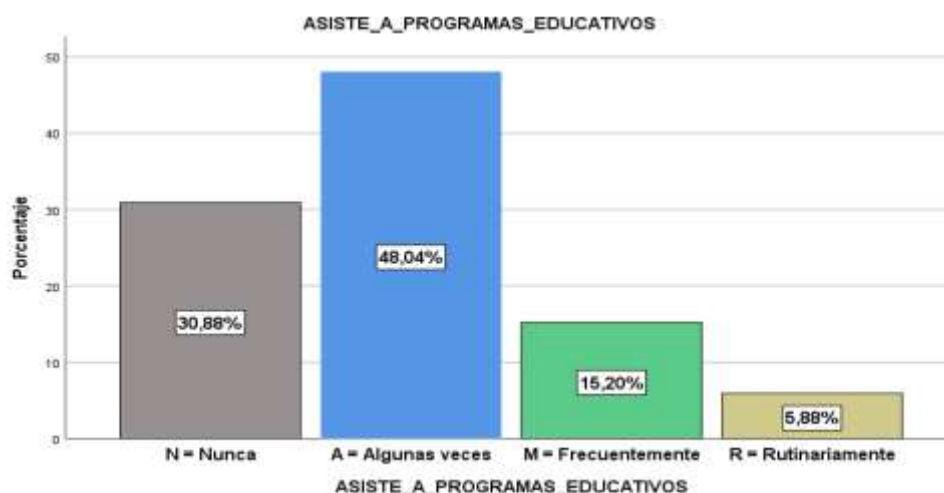
Tabla 25 Asistir a Programas Educativos

Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal

ASISTO A PROGRAMAS EDUCATIVOS		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	63	30,9
A = Algunas veces	98	48,0
M = Frecuentemente	31	15,2
R = Rutinariamente	12	5,9
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 25 Asistir a Programas Educativos



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: son pocos los que se interesan en buscar información asistir a programas educativos, solo 12 personas (5,88%), asisten o buscan programas educacionales que les permita conocer un poco más. Sin embargo, 48,04%, que corresponde a 98 estudiantes, tienen muy poco interés o casi nunca van a programas educacionales, pero si han ido. Pero hay 63 estudiantes (30,9%) que pese que se preparan para ser enfermeros, no han asistido a dichos programas de salud personal.

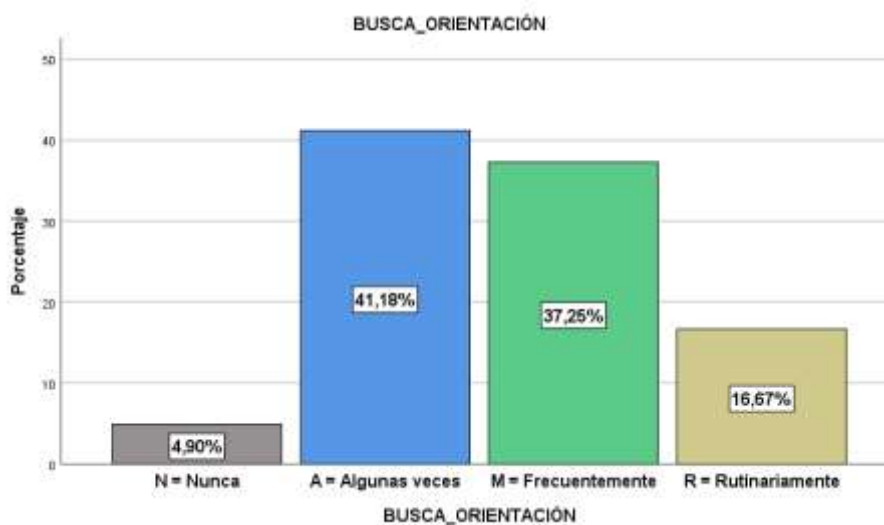
Tabla 26 Buscar Orientación

Busco orientación o consejo cuando es necesario

BUSCA ORIENTACIÓN		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	10	4,9
A = Algunas veces	84	41,2
M = Frecuentemente	76	37,3
R = Rutinariamente	34	16,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 26 Buscar Orientación



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Como se ha venido observando en el patrón, cuando nos referimos a buscar información con expertos, ha sido muy poco el interés de manera general. Es así que vemos a casi la mitad el 41,2% que son 84 estudiantes, muy poco existe aquella iniciativa. Mientras que 76 encuestados (37%) acuden un poco más seguido cuando tienen alguna duda o problema. En esta tabla hay una compatibilidad con las demás preguntas similares.

CRECIMIENTO ESPIRITUAL

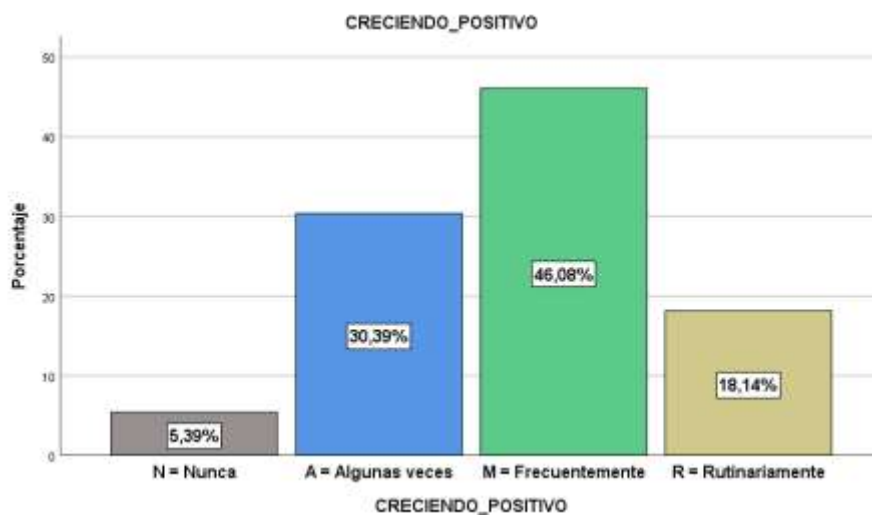
Tabla 27 Crecer Positivo

Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.

CRECIENDO_POSITIVO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	11	5,4
A = Algunas veces	62	30,4
M = Frecuentemente	94	46,1
R = Rutinariamente	37	18,1
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 27 Crecer Positivo



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Hay una aproximación positiva entre “M” y “R”, que se acercan a replantearse sus condiciones sobre su crecimiento personal y entre los dos suman un total de 131 estudiantes (64%), pero así mismo, hay que valorar aquellos que poco piensan de sus personalidades, si están progresando o no. “Algunas Veces”, tiene 62 estudiantes, quienes reflexionan muy poco sobre ellos mismos.

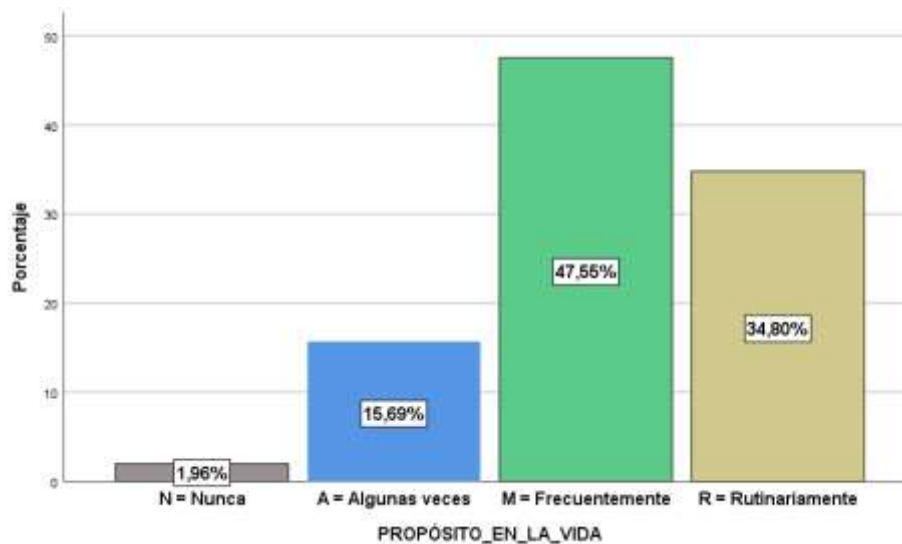
Tabla 28 Propósito en la vida

Creo que mi vida tiene propósito.

PROPÓSITO EN LA VIDA		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	4	2,0
A = Algunas veces	32	15,7
M = Frecuentemente	97	47,5
R = Rutinariamente	71	34,8
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 28 Propósito en la vida



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: En los aspectos personales de autopercepción la mayoría reflexiona muy seguido si lo que hace tiene un propósito. Este grupo representa el 47,55% que son 97 estudiantes. Con 34,80%, 71 estudiantes piensan de manera Rutinaria sobre sus estilos de vida. Por otro lado, el 15,69%, que son 32 estudiantes, no piensan muy seguido si sus vidas están yendo por buen camino con un propósito.

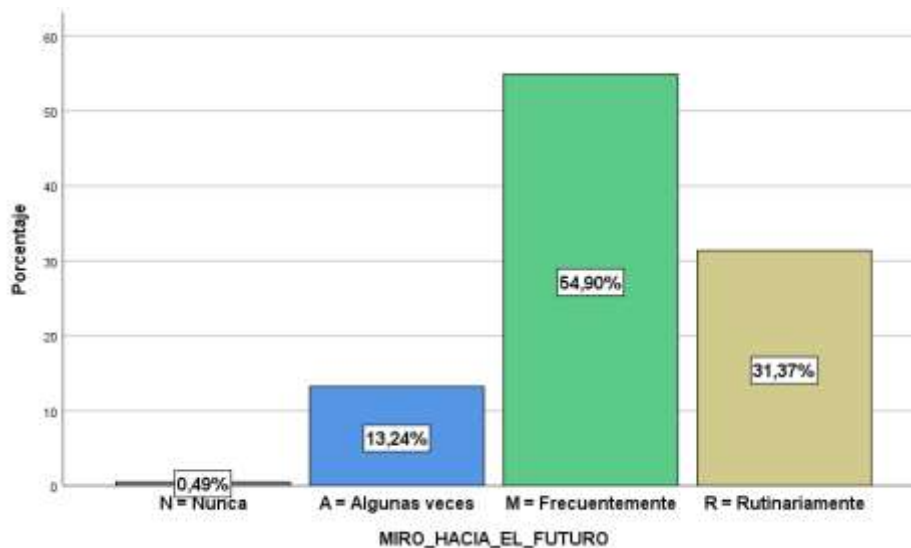
Tabla 29 Hacia el Futuro

Miro adelante hacia el futuro.

MIRO_HACIA_EL_FUTURO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	1	,5
A = Algunas veces	27	13,2
M = Frecuentemente	112	54,9
R = Rutinariamente	64	31,4
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 29 Hacia el Futuro



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Al igual que la Tabla anterior, van casi a la par, puesto que, si no se han analizado sobre el propósito de sus vidas, es más probable que no tengan claro su futuro. Y en esta pregunta se corrobora. Tenemos que el 54,90%, que son 112 estudiantes, se enfocan en su futuro casi siempre o de manera muy seguida. Mientras que 27 estudiantes (13,24%), muy rara vez se visionan a futuro con las cosas que hacen.

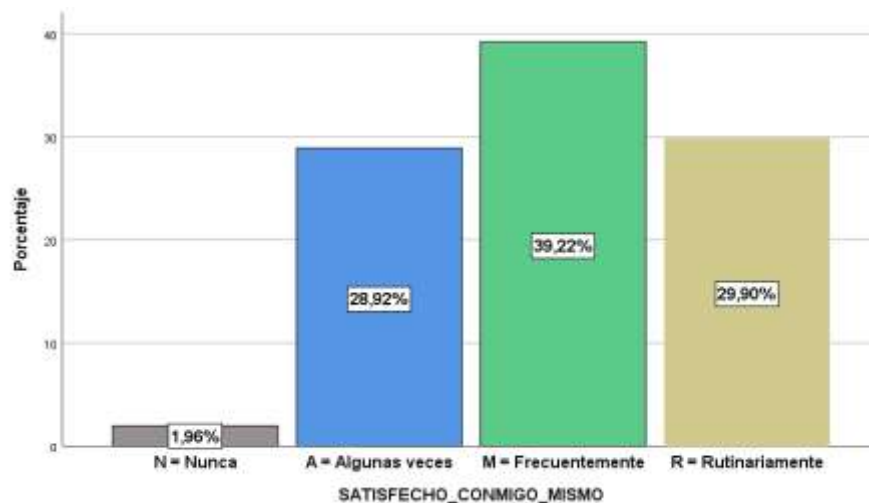
Tabla 30 Satisfecho conmigo mismo

Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).

SATISFECHO_CONMIGO_MISMO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	4	2,0
A = Algunas veces	59	28,9
M = Frecuentemente	80	39,2
R = Rutinariamente	61	29,9
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 30 Satisfecho conmigo mismo



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: En esta gráfica tenemos, que se sienten satisfechos de lo que son o han hecho en un porcentaje muy dividido; pero quien resalta es “M”, con 80 encuestados (39, %) que se sienten frecuentemente satisfechos, es decir, no siempre. Y 59 encuestados (28,9%) algunas veces se sienten en satisfechos y en paz, esto quiere decir que muy rara vez sienten esa sensación. En otras palabras, tenemos un grupo de 67% (139 encuestados) que muy poco llegan a tener una sensación completa en cada cosa que realizan.

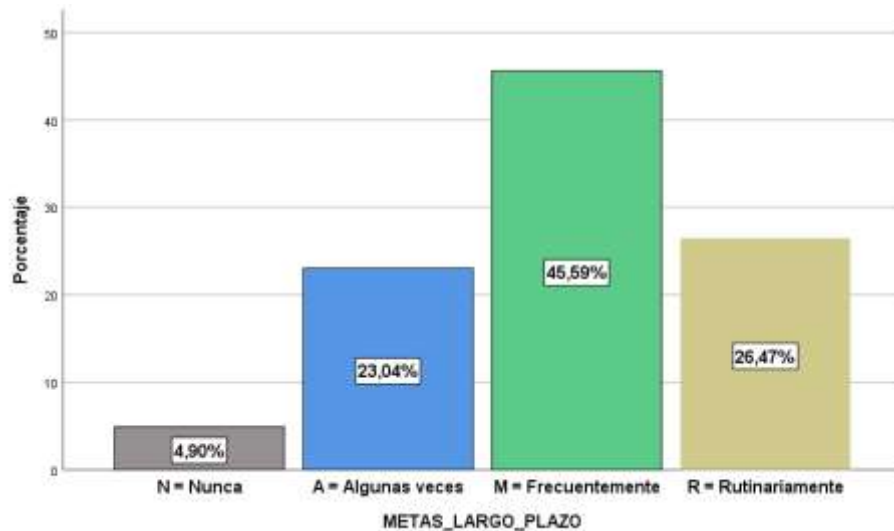
Tabla 31 Metas de largo plazo

Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.

METAS_LARGO_PLAZO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	10	4,9
A = Algunas veces	47	23,0
M = Frecuentemente	93	45,6
R = Rutinariamente	54	26,5
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 31 Metas de largo plazo



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: M= 45,6%, y R = 26,5% expresan tener metas de largo plazo y el A = 23,0% tienen esta idea a veces y N = 4,9% nunca, es decir que más del 70% se plantean metas de superación importante para el desarrollo individual de cada persona que desea desarrollarse.

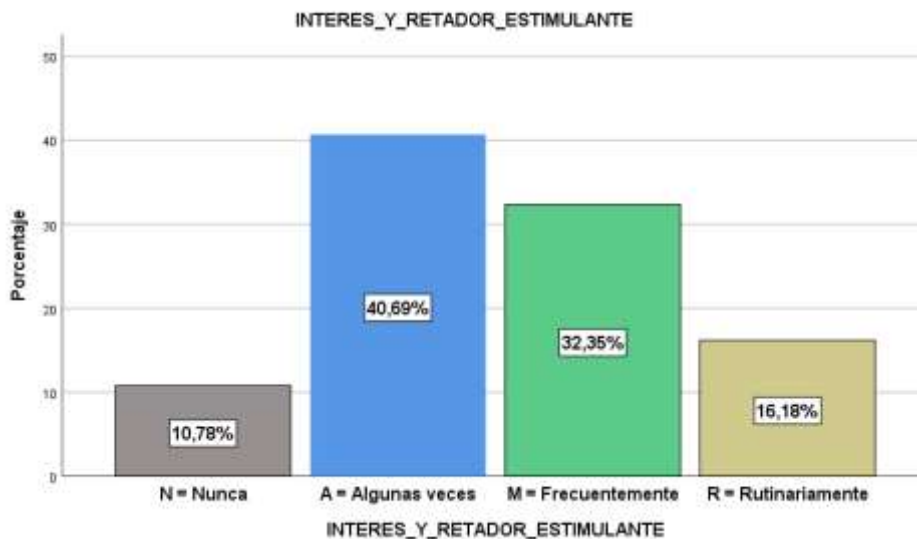
Tabla 32 Interés y retador estimulante

Encuentro cada día interesante y retador (estimulante)

INTERES_Y_RETADOR_ESTIMULANTE		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	22	10,8
A = Algunas veces	83	40,7
M = Frecuentemente	66	32,4
R = Rutinariamente	33	16,2
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 32 Interés y retador estimulante



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: A = 40,7% expone que algunas veces es interesante y retador (estimulante), M = 32,4% le parece frecuente, el R = 16,2% es rutinario y el N = 10,8% nunca., es decir que una gran mayoría señala que algunas veces les parece interesante cada día y pueden existir cosas innovadoras, y es algo frecuente pensar que el entorno cambie.

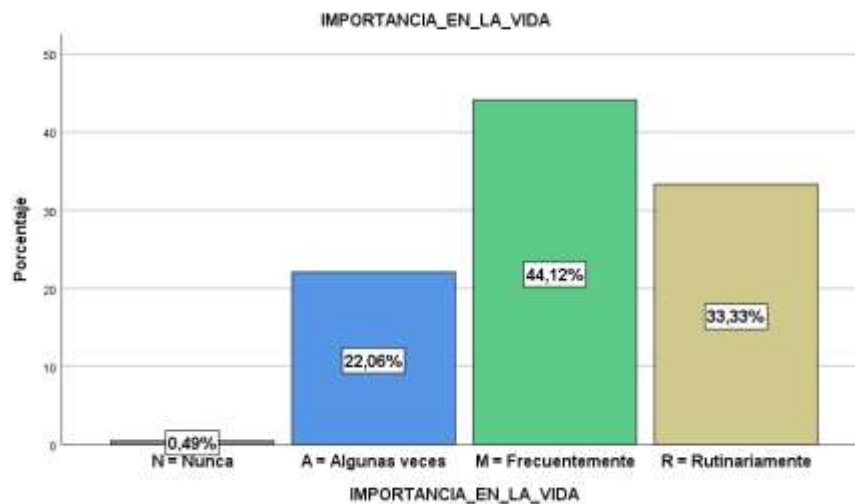
Tabla 33 Importancia en la vida

Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.

IMPORTANCIA_EN_LA_VIDA		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	1	,5
A = Algunas veces	45	22,1
M = Frecuentemente	90	44,1
R = Rutinariamente	68	33,3
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 33 Importancia en la vida



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para el 44,1% piensa consciente de lo que es importante para mí en la vida, para el 22,1% creen que algunas veces, es decir tener un panorama claro que es lo que desean alcanzar para su vida y que beneficios podría tener para su desenvolvimiento social.

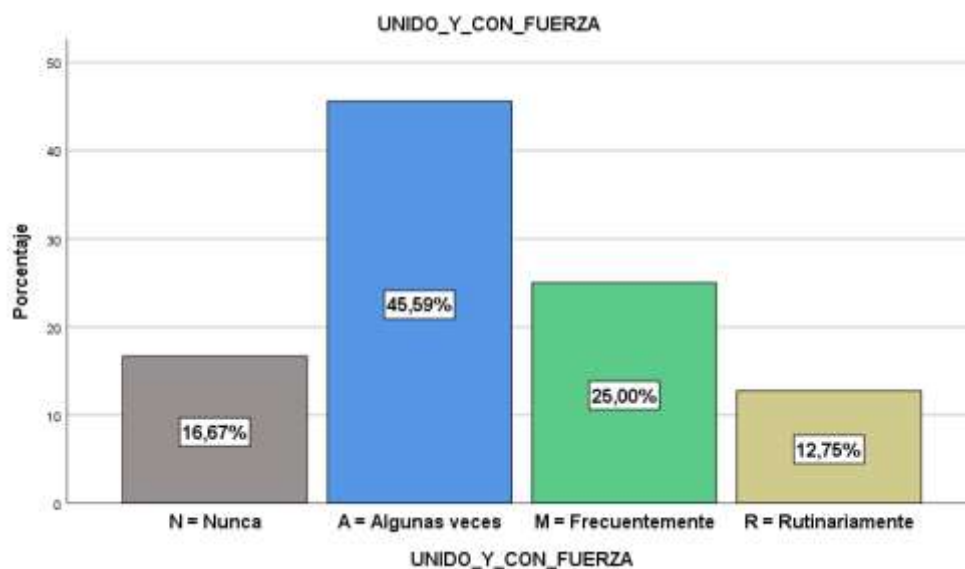
Tabla 34 Unido y con fuerza

Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.

UNIDO_Y_CON_FUERZA		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	34	16,7
A = Algunas veces	93	45,6
M = Frecuentemente	51	25,0
R = Rutinariamente	26	12,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 34 Unido y con fuerza



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para el 45,6% piensan que algunas veces el sentir algo mas grande y fuerte que ellos mismo y tienen esa ayuda necesaria para salir adelante en sus actividades, el 25,0% lo considera frecuente, mientras que el 16,7% nunca lo considera y dependen solo de ellos, para una minoría 12,7% lo sienten como algo rutinario o en cierta manera les da igual.

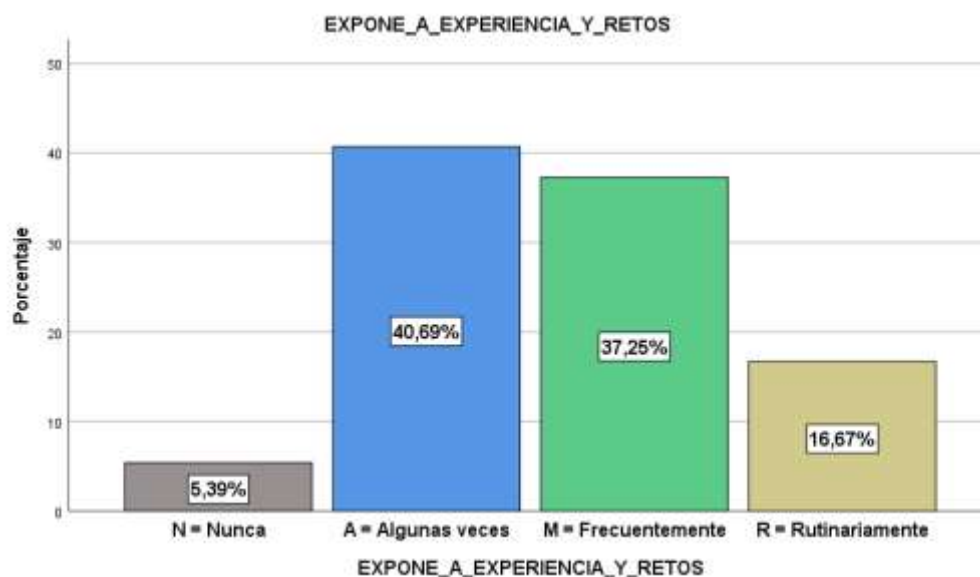
Tabla 35 Nuevas experiencias y retos

Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.

EXPONE_A_EXPERIENCIA_Y_RETOS		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	11	5,4
A = Algunas veces	83	40,7
M = Frecuentemente	76	37,3
R = Rutinariamente	34	16,7
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 35 Nuevas experiencias y retos



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Para el 40,7% piensa que se expone a nuevas experiencias y retos. Lo cual les sucede algunas veces, 37,3% lo ve como algo frecuente, para el 16,7% es rutinario y el 5,4 nunca les pasa, es decir que una gran parte experimenta con nuevas experiencias y retos de alguna manera en un tiempo indeterminado pero que si lo llevan a cabo.

RELACIONES INTERPERSONALES

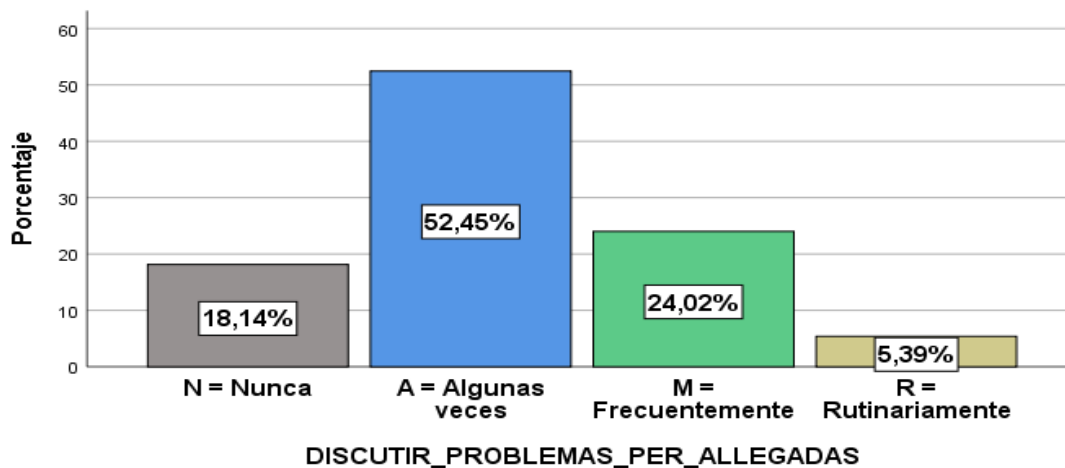
Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.

Tabla 36 Discutir problemas con personas allegadas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	37	18,1	18,1	18,1
A = Algunas veces	107	52,5	52,5	70,6
M = Frecuentemente	49	24,0	24,0	94,6
R = Rutinariamente	11	5,4	5,4	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 36 Discutir problemas con personas allegadas



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: el 52,5% expresaron que algunas veces cuentan sus problemas y preocupaciones con personas allegadas, 24,0% lo conversan frecuentemente, el 5,4% es rutinario y el 18% nunca lo conversan. Hay un alto índice que las personas cuentan sus problemas a sus allegados, esto puede ayudarles a tomar mejores decisiones, hacer que mejore su entorno o sirve como desahogo y tratar de vivir con menos carga emocional negativa.

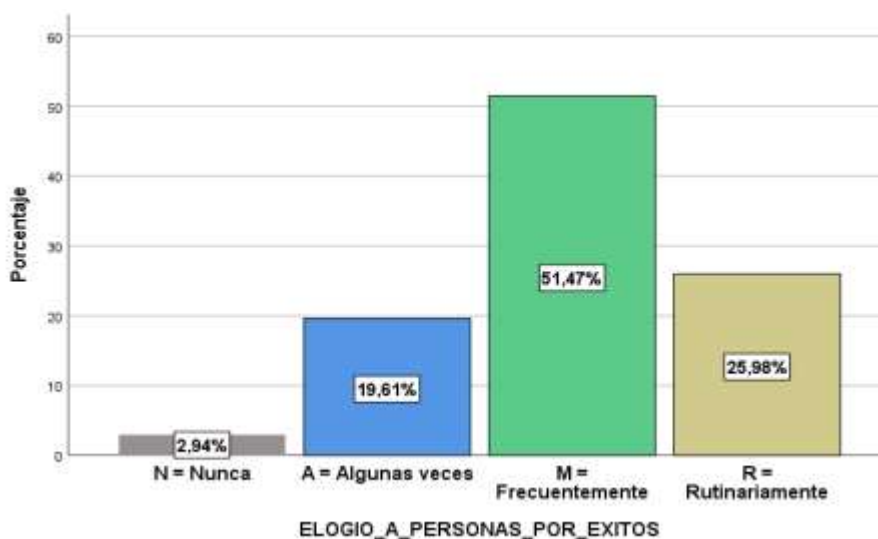
Tabla 37 Elogio a personas por éxitos

Elijo fácilmente a otras personas por sus éxitos.

ELOGIO_A_PERSONAS_POR_EXITOS				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	6	2,9	2,9	2,9
A = Algunas veces	40	19,6	19,6	22,5
M = Frecuentemente	105	51,5	51,5	74,0
R = Rutinariamente	53	26,0	26,0	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 37 Elogio a personas por éxitos



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: Para el 51,5% si elogian que otra persona tengan éxito porque puede ser un ejemplo a seguir, el 26,0% para ellos es algo rutinario, el 19,6% algunas veces si aprecian el éxito de los demás y un escaso 2,9% nunca elogian a las personas por sus éxitos, hay un porcentaje alto y positivo de las personas que si elogian el éxito de los demás porque mejora el entorno profesional y forzando a seguir el mismo camino de superación de forma directa e indirectamente.

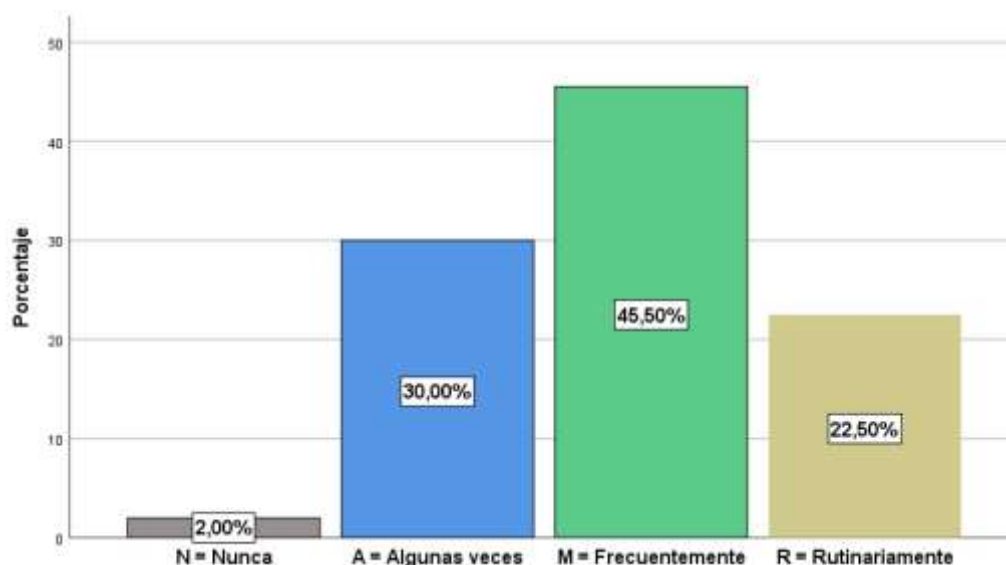
Tabla 38 Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras

Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.

MANTENGO_RELACIONES_SIGNIFICATIVAS_Y_ENRIQUECEDORAS.				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	4	2,0	2,0	2,0
A = Algunas veces	61	29,4	30,0	32,0
M = Frecuentemente	92	44,6	45,5	77,5
R = Rutinariamente	457	22,1	22,5	100,0
Total	204	100,0		

Elaborado por: Autor

Gráfico 38 Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para el M = 45,5% es frecuente mantener relaciones significativas y enriquecedoras, 30,0% exponen que algunas veces, para el 22,5% es rutinario, pero el 2,0% nunca, en este punto se expresa significativamente las condiciones positivas que enriquecen a la mayoría de personas con las interacciones con los demás.

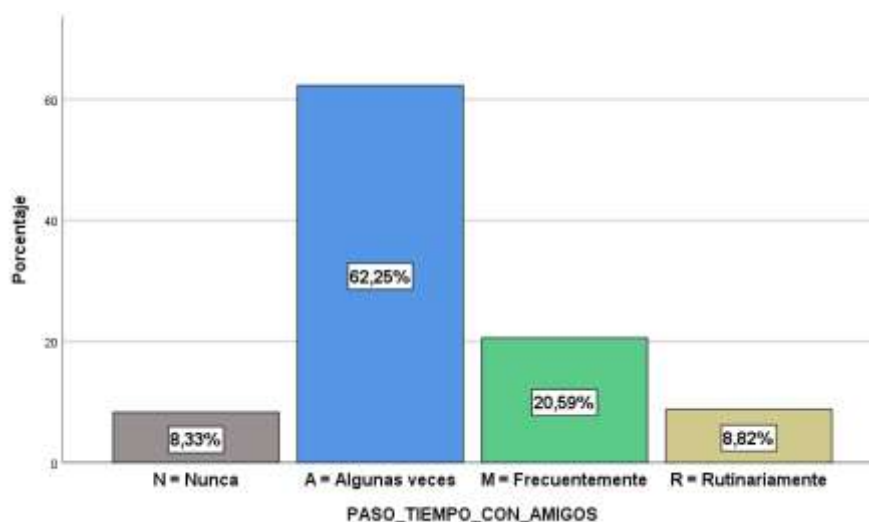
Tabla 39 Paso tiempo con amigos

Paso tiempo con amigos íntimos.

PASO_TIEMPO_CON_AMIGOS				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	17	8,3	8,3	8,3
A = Algunas veces	127	62,3	62,3	70,6
M = Frecuentemente	42	20,6	20,6	91,2
R = Rutinariamente	18	8,8	8,8	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 39 Paso tiempo con amigos



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: pasar tiempo con amigos en algunas veces es el resultado del 62,3% de los entrevistados, el 20,6 lo hacen frecuentemente, para un 8,8 es rutinario y el 8,3% simplemente nunca lo realizan. Mayoritariamente las condiciones de amistad de pasar entre amigos fortalecen las condiciones de supervivencia de la colectividad de las personas.

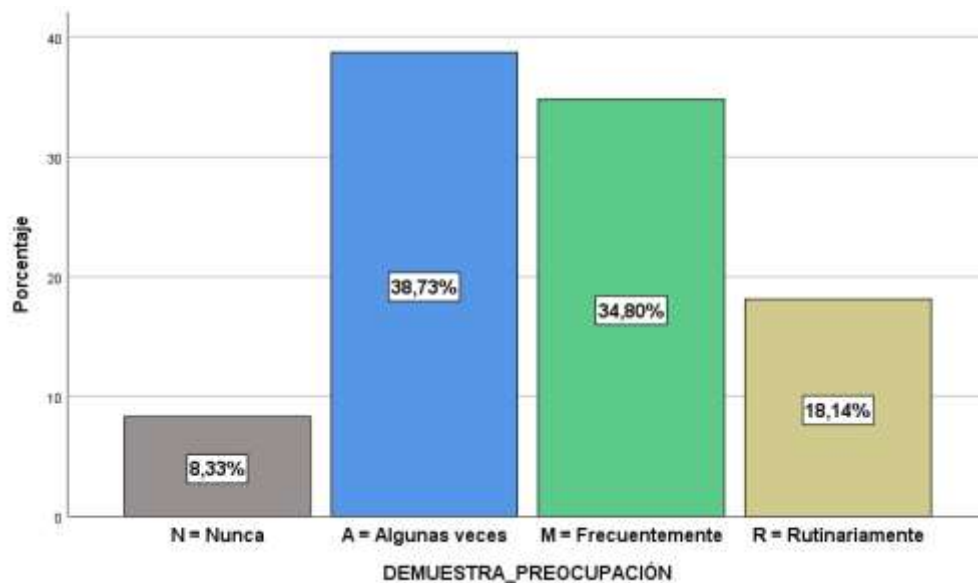
Tabla 40 Demuestra preocupación

Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.

DEMUESTRA_PREOCUPACIÓN				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	17	8,3	8,3	8,3
A = Algunas veces	79	38,7	38,7	47,1
M = Frecuentemente	71	34,8	34,8	81,9
R = Rutinariamente	37	18,1	18,1	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 40 Demuestra preocupación



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para el 38,7% algunas veces demuestran preocupación, 34,8% se denota de manera frecuente, el 18% es rutinariamente y el 8,3% nunca demuestra preocupación, existe un alto porcentaje de personas que demuestran preocupación, amor y cariño a otros. Importante desde el punto de vista emocional demostrar empatía y modo del buen vivir con las personas que los rodea.

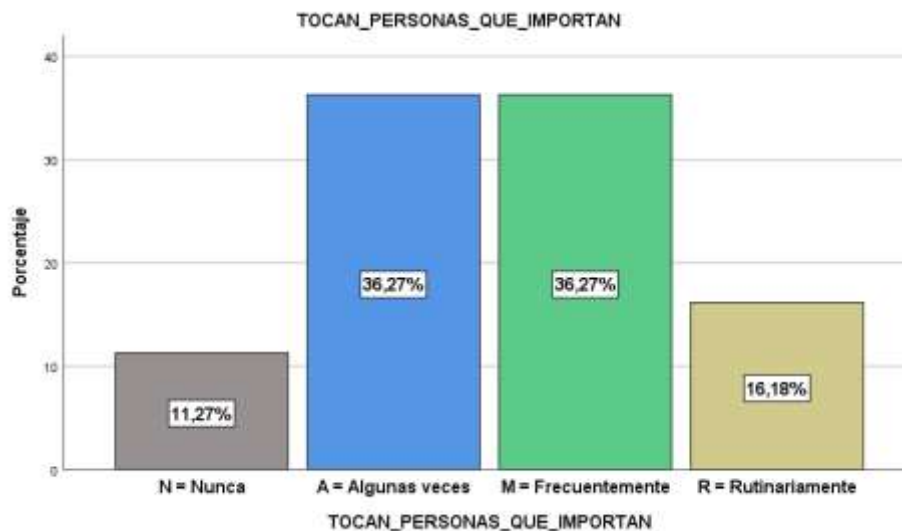
Tabla 41 Tocan personas que importan

Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.

TOCAN_PERSONAS_QUE_IMPORTAN				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	23	11,3	11,3	11,3
A = Algunas veces	74	36,3	36,3	47,5
M = Frecuentemente	74	36,3	36,3	83,8
R = Rutinariamente	33	16,2	16,2	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 41 Tocan personas que importan



Elaboración propia

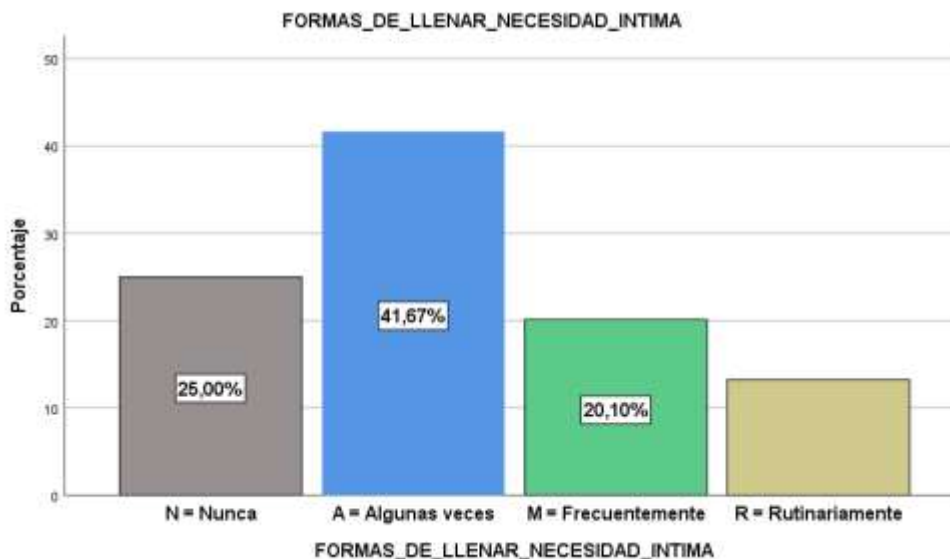
Análisis e Interpretación: más del 70% expone ser tocado(a) por las personas que me importan, porque existe la confianza de ambos lados y el cariño correspondiente, 16,2% lo afirma rutinariamente, pero el 11,3 no aceptarían que nadie las toque.

Tabla 42 Formas de llenar necesidad intima

FORMAS_DE_LLENAR_NECESIDAD_INTIMA				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	51	25,0	25,0	25,0
A = Algunas veces	85	41,7	41,7	66,7
M = Frecuentemente	41	20,1	20,1	86,8
R = Rutinariamente	27	13,2	13,2	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 42 Formas de llenar necesidad intima



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: El 41,7% expone que algunas veces llenan la necesidad intima, el 20,1% lo siente frecuente, el 13,2% es algo rutinario, pero el 25,0% nunca tiene la necesidad de llenar la necesidad intima, es decir la mayoría esta de acuerdo a determinar las formas de tener una mayor intimidad entre sus integrantes o de los profesionales.

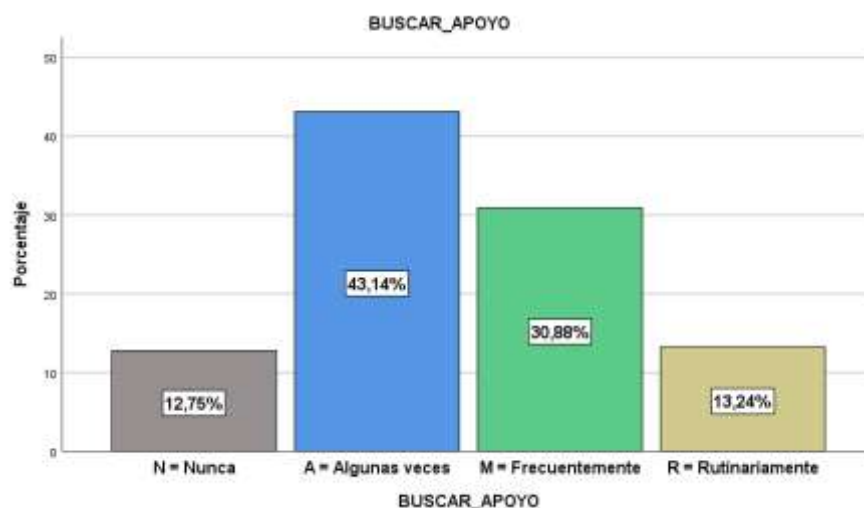
Tabla 43 Buscar apoyo

Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.

BUSCAR_APOYO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	26	12,7
A = Algunas veces	88	43,1
M = Frecuentemente	63	30,9
R = Rutinariamente	27	13,2
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 43 Buscar apoyo



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: El 43,14% que representa a 88 estudiantes encuestados, raramente busca a su grupo social cuando requiere apoyo, evitando opiniones o consejos que le permitan superarse de mejor manera. El 12,75% que son 26 estudiantes no tiene como opción recurrir a un grupo cada vez que se sientan “ahogados” con sus problemas, dificultades personales o de salud. Reflexionamos sobre estos dos grupos por que representan al 56% con un total de 114 estudiantes.

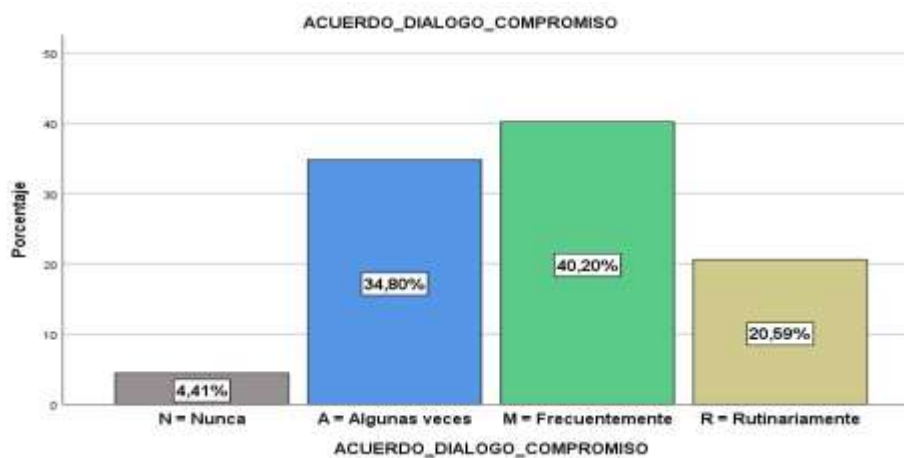
Tabla 44 Acuerdo, diálogo y compromiso

Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.

ACUERDO_DIALOGO_COMPROMISO		
	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	9	4,4
A = Algunas veces	71	34,8
M = Frecuentemente	82	40,2
R = Rutinariamente	42	20,6
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 44 Acuerdo, diálogo y compromiso



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: En esta gráfica podemos ver que el 80%, que son 153 estudiantes encuestados, normalmente no siempre o muy poco se ponen de acuerdo con las personas con quienes estén interactuando. Este tipo de aptitudes pueden traer muchos problemas posteriores y que pueden perjudicar las relaciones interpersonales.

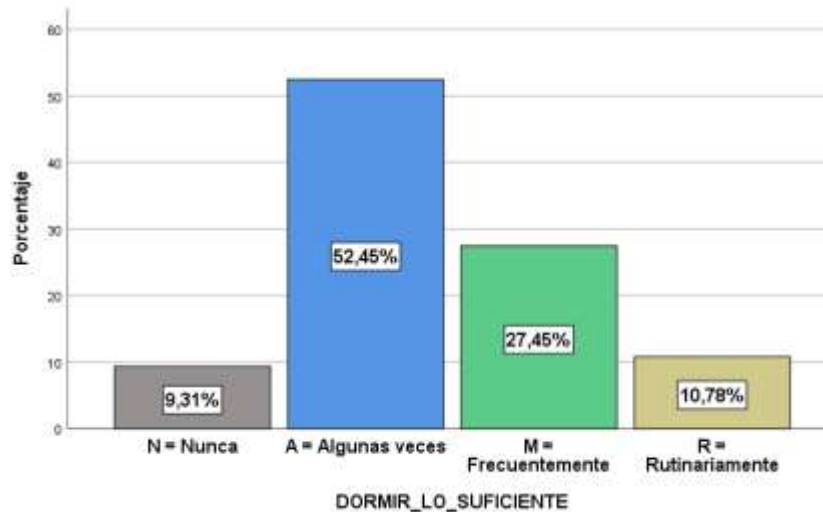
MANEJO DEL ESTRÉS

Tabla 45 Duermo lo suficiente

DORMIR_LO_SUFICIENTE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	19	9,3	9,3	9,3
A = Algunas veces	107	52,5	52,5	61,8
M = Frecuentemente	56	27,5	27,5	89,2
R = Rutinariamente	22	10,8	10,8	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 45 Duermo lo suficiente



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: M = 89,2, un alto porcentaje establece que duerme lo suficiente y el A = 61,8 expone que frecuentemente lo hace, es decir que existe un alto índice que expresa que dormir es parte necesaria del cotidiano vivir porque el descanso reactiva las actividades normales del cuerpo humano.

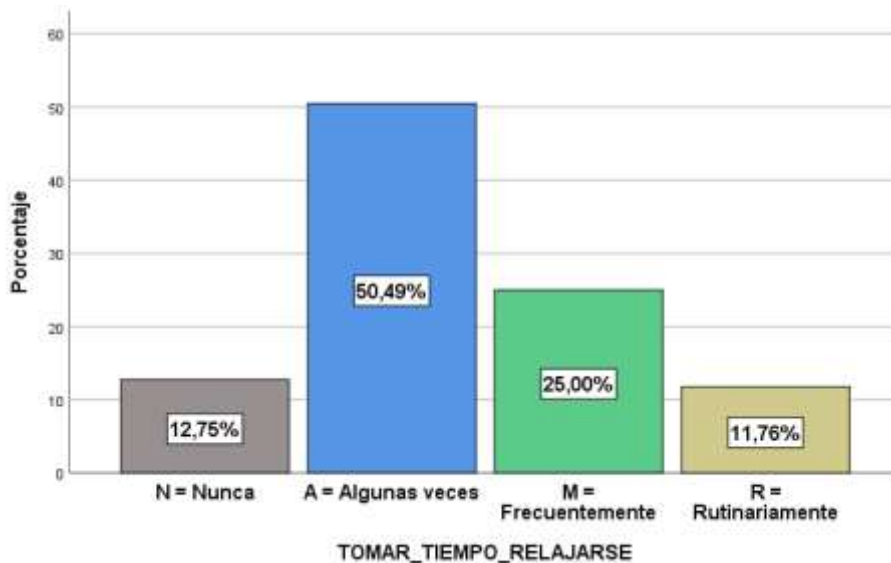
Tabla 46 Tomar tiempo para relajarse

Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.

TOMAR_TIEMPO_RELAJARSE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
N = Nunca	26	12,7	12,7	12,7
A = Algunas veces	103	50,5	50,5	63,2
M = Frecuentemente	51	25,0	25,0	88,2
R = Rutinariamente	24	11,8	11,8	100,0
Total	204	100,0	100,0	

Elaborado por: Autor

Gráfico 46 Tomar tiempo para relajarse



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: relajarse es una parte importante, el 50,5% lo afirma que algunas veces, el 25,0% lo ve como frecuente, el 11,8% es rutinario, pero para un 12,7% nunca toma tiempo para relajarse, en su mayoría lo ven importante tomarse algo de tiempo para poder relajarse del arduo trabajo que tiene esta profesión que exige mucha dedicación.

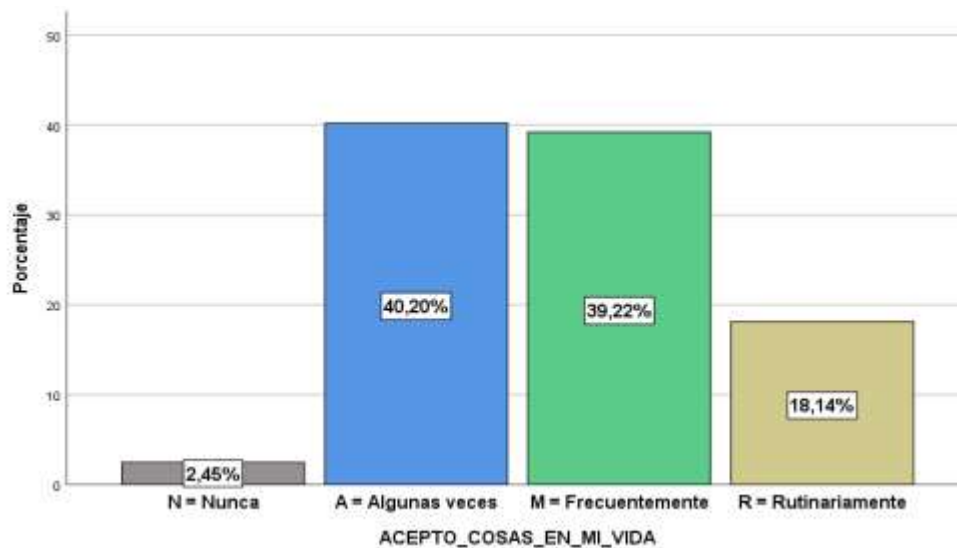
Tabla 47 Acepto cosas en mi vida

Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	2,5
Algunas veces	82	40,2
Frecuentemente	80	39,2
Rutinariamente	37	18,1
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 47 Acepto cosas en mi vida



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para el 40,2% algunas veces terminan aceptando aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar, el 39,2% es de forma frecuente, el 37% es rutinario y el 2,5% nunca, casi el 80% acepta las cosas que no lamentablemente no se puede cambiar, como la pérdida de un familiar o de pronto algún amor, entre varias cosas que no se pueden cambiar y dejarlas pasar con el tiempo.

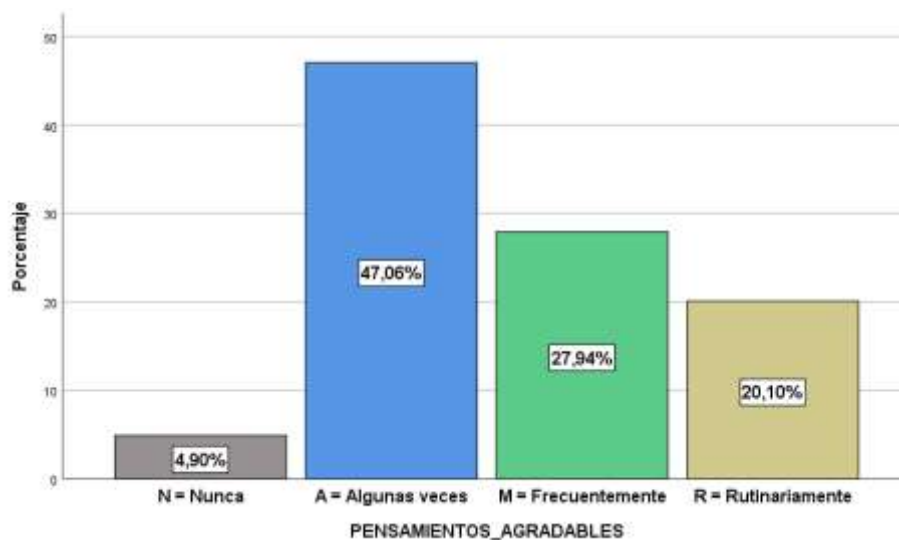
Tabla 48 Pensamientos agradables

Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	4,9
Algunas veces	96	47,1
Frecuentemente	57	27,9
Rutinariamente	41	20,1
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 48 Pensamientos agradables



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: para los encuestados el 47,1% concentra algunas veces a tener pensamientos agradables a la hora de acostarme, el 27,9% frecuentemente lo hace y un 20,1% es rutinario, pero el 4,9% nunca lo hace, es decir una gran mayoría tiene pensamientos agradables y esto puede reflejarse en las buenas vivencias lo que se desee a futuro mediante las planificaciones lo que se desee mas adelante.

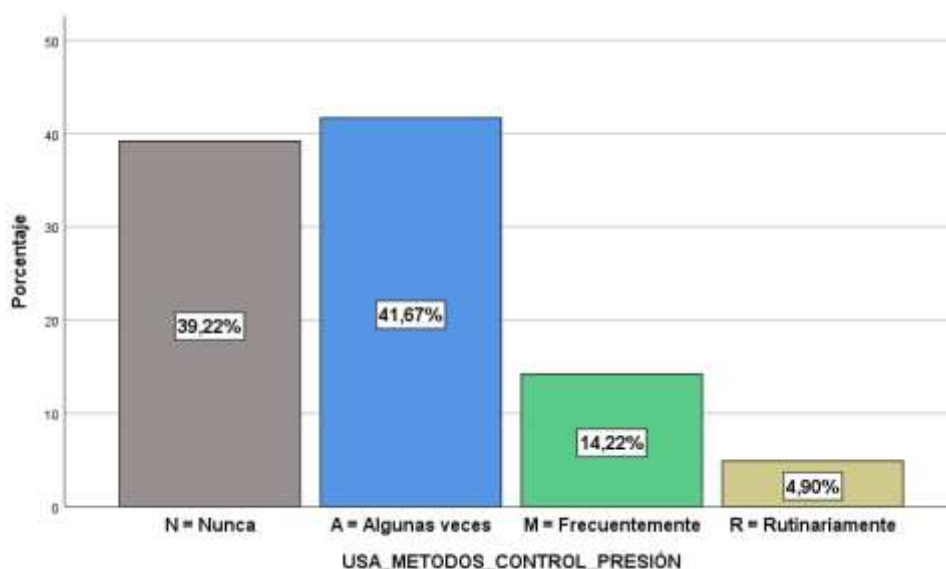
Tabla 49 Manejo del estrés

Uso métodos específicos para controlar mi tensión.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	80	39,2
A = Algunas veces	85	41,7
M = Frecuentemente	29	14,2
R = Rutinariamente	10	4,9
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 49 Manejo del estrés



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: el 41,7% manifiesta utilizar métodos específicos para controlar la tensión, pero algunas veces, el 39,2% nunca lo hace, el 14,2 lo hace frecuentemente y el 4,9 rutinariamente, es decir que el control de la tensión es relativamente bajo, por lo que se debe tomar medidas para tratar de mejorar dichos controles.

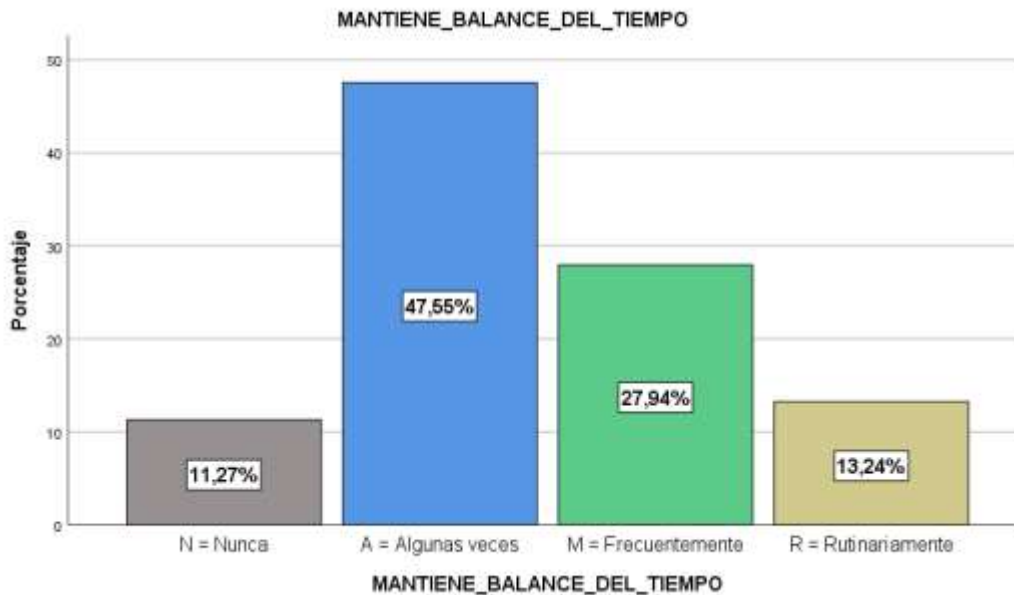
Tabla 50 Mantiene balance del tiempo

Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	23	11,3
A = Algunas veces	97	47,5
M = Frecuentemente	57	27,9
R = Rutinariamente	27	13,2
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 50 Mantiene balance del tiempo



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: el 47,5% manifiesta algunas veces tener ese balance entre trabajo y pasatiempo distribuyendo sus tiempos, el 27,9% lo hace frecuentemente la distribución, el 13,2% lo ve como algo rutinario dividir el tiempo entre las dos opciones, pero el 11,3% nunca lo hace o tiene definido un tiempo para cada cosa.

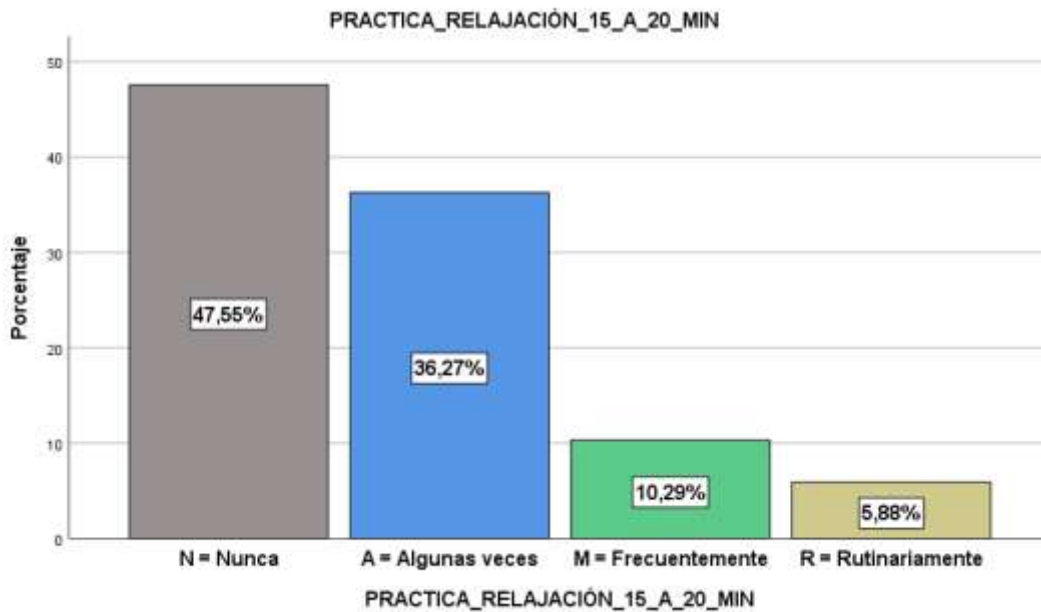
Tabla 51 Practica relajación de 15-20 minutos

Manejo del estrés Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
N = Nunca	97	48,0
A = Algunas veces	74	36,3
M = Frecuentemente	21	10,3
R = Rutinariamente	12	6,0
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 51 Practica relajación de 15-20 minutos



Elaboración propia

Análisis e Interpretación: En este caso es necesario interpretar que el 47.55% de los estudiantes evaluados nunca realizan meditación, en un 36.27% que algunas veces lo realizan es importante recordar que la relajación o meditación ayuda a disfrutar y mejorar la calidad de vida a su vez reduce el estrés, riesgo de enfermedad.

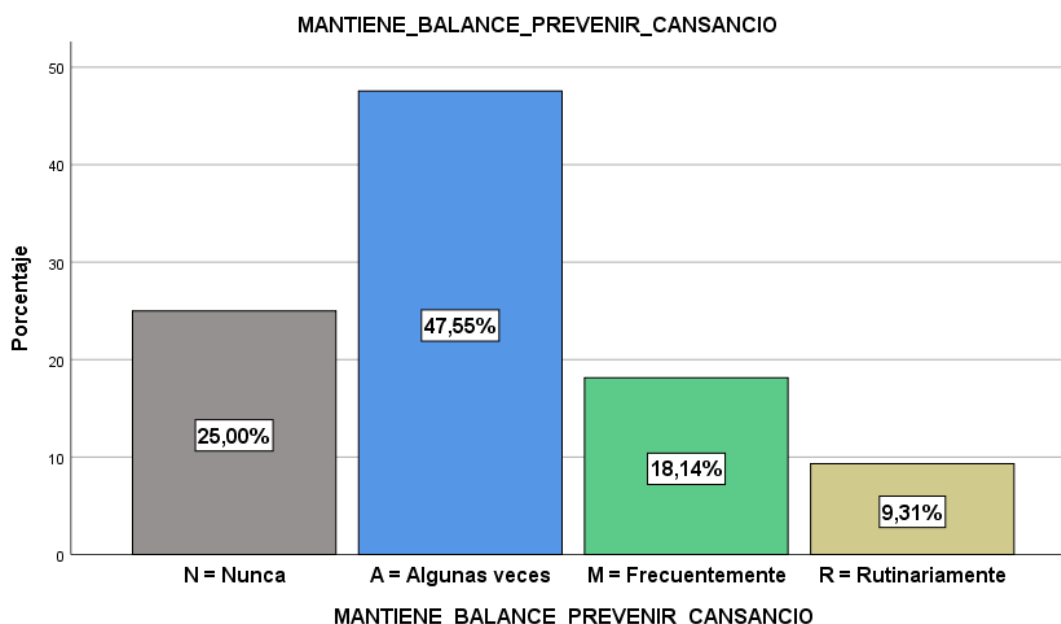
Tabla 52 Mantiene balance prevenir cansancio

Mantengo un balance para prevenir el cansancio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	51	25,0
Algunas veces	97	48,0
Frecuentemente	37	18,1
Rutinariamente	19	9,3
Total	204	100,0

Elaborado por: Autor

Gráfico 52 Mantiene balance prevenir cansancio



Elaboración Propia

Análisis e Interpretación: En el siguiente gráfico se observa que los estudiantes de enfermería en un 47.55% algunas veces mantienen el balance para prevenir el cansancio; considerando que si esto no es con frecuencia o rutinario lo que se estimulara es un cansancio permanente facilitará a los síntomas de estrés que en camina a posibles enfermedades.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- El estudio ha determinado que el estilo de vida que llevan los estudiantes que han sido tomados como objeto de estudio incide en su salud, teniendo relevancia que las pautas obtenidas de indagaciones anteriores han corroborado que llevar un adecuado estilo de vida es una clave para mantenerse saludable, así permita desarrollar adecuadamente y sin problemas las actividades que se requieren en el ámbito profesional del sector Salud.
- Los hábitos alimenticios que llevan los estudiantes influyen en su desarrollo profesional, además, interfiere directamente en su salud integral y física, ya que se enfoca en la falta de nutrición que es básico para mantener un ritmo de vida congruente con la actividad profesional que realizan, así mismo, se ha referido a que una correcta nutrición, el cuidado de los hábitos alimenticios, tienen gran relevancia para el desempeño óptimo de sus labores, ya que inyecta energía y vitalidad en el organismo.
- Se reflejó la una planificación de actividad física es importante para mantener la salud, este criterio se ha visto estropeado por la falta de tiempo que tienen los estudiantes y el nivel de estrés al que se enfrentan por la actividad misma que desempeñan, es así que, tener un tiempo estimado dentro de la rutina diaria es vital para que se pueda mantener un correcto estilo de vida en la salud.
- Para que se consideren como parte de los componentes de la responsabilidad que asumen en la salud los estudiantes de enfermería se han mencionado que deben llevar relación con aspectos relacionados con la salud, las circunstancias adversas a este factor que desempeñen ellos son limitantes para que desarrollen sus actividades

y recomendaciones a otras personas si no estiman como tales hacia su propia conducta.

- Se ha referido que la sociedad juega un papel preponderante en la salud de los estudiantes de enfermería y que sus sugerencias o comentarios influyen directamente en sus actividades cotidianas, se menciona que éstos deben manejar sus clima laboral, social y académico en cuanto a su forma de llevar su vida, este elemento tiene gran relación con el idóneo estilo de vida, varios de los estudios presentados en esta investigación dan importancia a esta variable.

5.2 Recomendaciones

- Es importante que los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro tengan un adecuado estilo de vida, ya que afecta de forma directa a su salud, además, esta es la clave para mantenerse saludable y les ayude a desarrollar de forma eficiente y sin mayores inconvenientes sus labores académicas y profesionales sobre todo que son parte del sector delicado del país, la salud.
- Se debe considerar tener hábitos alimenticios que permitan tener un estado de salud óptimo integral y físico, dejándose llevar por aspectos de nutrición que han sido destacados en este estudio, a fin de que mantengan un ritmo de vida congruente con su carrera y, además, idear una dieta nutritiva que se torne un hábito de alimentación que no afecte en todos los aspectos de la vida del enfermero.
- Se recomienda llevar una planificación de actividad física ya sea: correr, trotar, ciclismo, natación, gimnasio, entre otros deportes o rutinas de ejercicios que ayude a mejorar el metabolismo y demás elementos propios de la salud corporal que, a su vez, deje beneficios que den un adecuado estilo de vida.
- Se da pautas ante los componentes de la responsabilidad que asumen en la salud los estudiantes de enfermería y se recomienda una práctica profesional que dé

ejemplo de conductas y hábitos que sean acordes con la salud, de modo que quienes estén alrededor de ellos sean partícipes de estas prácticas y se conviertan en hábitos dentro de la población en donde se relacionen directamente.

- Es vital que los estudiantes no se dejen influenciar en sus actividades por prácticas equivocadas o que deterioren la salud, ya que ellos son los primeros que deben mermarlas, por ello, se recomienda que den sugerencias o tips a personas a las cuales tengan relación directa como agentes de protección de la salud en la comunidad a la que desempeñan sus prácticas, entre otras funciones propias de la carrera.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, V. K. (2021). *Determinación del perfil lipídico en carne de cuy mediante el desarrollo e implementación de un método analítico, como aporte a la información nutricional en la provincia del Tungurahua*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33651/1/BQ%20274.pdf>
- Álvarez, C. S. (2017). *ESTILOS DE VIDA Y SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA Y LA ESCUELA COMO ENTORNO PROMOTOR DE SALUD, DUISBURG*. Obtenido de UPNA IBERUS: <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/27952/Alvarez%20Canal%2C%20Sara%20Tesis%20MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias, G. J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa: ENFOQUES CONSULTING EIRL.
- Azez, M. M., & Ávila, S. M. (2022). Caracterización de la calidad de vida en las mujeres con cáncer de mama, en el Policlínico 14 de Junio, 10 de Octubre. *Facultad de Tecnología de la Salud*, 13(2), 32-43. Obtenido de <http://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3931/1565>
- Barrena, B. S. (2021). *Análisis de la Calidad de vida de los pacientes intervenidos de aneurisma de aorta abdominal: cirugía abierta y endoprótesis*. Obtenido de Repositorio de la Universidad de Alcalá: <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/51813/Tesis%20Silvestra%20Barrena%20Blazquez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blanco, N. E., Chavarría, C. G., & Garita, F. Y. (Febrero de 2021). Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. *Revista Médica Sinergia*, 6(2). Obtenido de <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/639/1106>
- Businessweek. (2018). *La historia del hombre que inventó el estilo de vida saludable*. Obtenido de Businessweek: <http://www.elfinanciero.com.mx/bloomberg-businessweek/la-historia-del-hombre-que-invento-el-estilo-de-vida-saludable>
- Calpa, P. A., Santacruz, B. G., Álvarez, B. M., Zambrano, G. C., Hernández, N. E., & Matabanchoy, T. S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. doi:[http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(2\)_11.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(2)_11.pdf)
- Campos, A. (2014). *Métodos Mixtos de Investigación: integración de la Investigación cuantitativa y la investigación cualitativa*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio. Obtenido de

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AIYqEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=cuantitativo+metodo+de+investigacion+&ots=xJZOIGsnCW&sig=1qXmUPqyJRWb7iRih_yvOvqPUF4#v=onepage&q&f=false

- Climent, L. M., Carrascosa, S. C., & Botija, Y. (2022). Calidad de vida familiar en personas con daño cerebral adquirido. *Española de Discapacidad*, 10(1), 55-92. Obtenido de <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/article/view/742/460>
- Colombre, A., Hauché, R., & Gago, L. (2021). Estrategia de afrontamiento y Calidad de vida en adolescentes con cáncer. *Psicología UNEMI*, 5(009), 36-45. Obtenido de <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1344/1303>
- Cortés, C. . (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, 4(17), 9-12. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626/7532>
- De Dienheim, B. P., Silva, D. D., & Silva, D. D. (2020). Evolución de las enfermedades no transmisibles en el mundo. *Milenaria Ciencia y Arte*(15), 9-11. Obtenido de <http://milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/86/41>
- Gerónimo, R., Guzmán, L., Magaña, L., & Ramos, K. (2017). Calidad de servicio en la consulta externa de un centro de salud urbano de Tabasco. *Salud Quintana Roo*, 9(35), 11-15. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2016/sqr1635c.pdf>
- Guecha, L. P., & López, S. K. (2018). *PROMOCIÓN DE LA SALUD Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES DEL COLEGIO INTEGRADO JUAN ATALAYA SEGÚN LA TEORISTA NOLA PENDER DEL 2018-A*. Obtenido de Repositorio UDES: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4069/1/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20Y%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20DE%20LOS%20DOCENTES%20DE.pdf>
- Guijarro, R. M., Marín, C. M., Pulido, L. M., Romero, C. R., & Luque, R. L. (2021). Mejora de la calidad de vida en cuidadores informales de personas dependientes mediante talleres educativos. *Unidad de Gestión Clínica de Rehabilitación Sevilla.*, 43-58. Obtenido de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/478351/315371>
- Hernández, R. A., Arguelles, P. V., & Palacios, R. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 33-34. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/6701/7600>

- INEC. (2017). *Camas y egresos hospitalarios, defunciones generales*. Obtenido de Infografías: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2019/Causas_de%20enfermedad_y%20muerte.jpg
- León Reyna, P. L., Lora, L. M., & Rodríguez, V. J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37, 1-15. Obtenido de <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/viewFile/4043/682>
- OMS. (2018). *Informe de la Comisión Independiente de alto nivel*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272712/9789243514161-spa.pdf?ua=1>
- OMS. (1 de Junio de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palmero, S. S. (2020). *La enseñanza del componente gramatical: El método deductivo e inductivo*. Obtenido de Repositorio de la Universidad de La Laguna y Las Palmas de Gran Canaria: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23240/La%20ensenanza%20del%20compone%20gramatical%20el%20metodo%20deductivo%20e%20inductivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pereira, L., & Marcos, V. (2021). *El Diseño del Muestreo*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Nacional de Jujuy, San Salvador, Argentina: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/156720/CONICET_Digital_Nro.765f1689-fa9b-4347-bf51-55265c8d3477_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pérez, R. R., González, V. M., & Silva, C. M. (2021). Entrevistas en profundidad: técnica complementaria a las entrevistas clínicas en las intervenciones basadas en necesidades del paciente. *Pharmaceutical Care España*, 23(5), 34-41. Obtenido de <https://pharmcareesp.com/index.php/PharmaCARE/article/view/644/639>
- Pinargote, C. M. (2022). *Intervención de enfermería en pacientes con hipertensión arterial fundamentado en la teoría Nola Pender*. Obtenido de Repositorio de la Universidad del Sur Manabí: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3903/1/TESIS%20PINARGOTE%20C%20ASTRO%20MARIA%20GEOCONDA.pdf>

- Rodríguez, A. P., Del Pozo, D. L., Valero, G. V., Ruiz, M. E., Ávila, T. J., & Gregorio Varela, M. G. (2021). Pandemia de COVID y respuesta de la nutrición clínica en España: resultados de una encuesta nacional. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 207-212. Obtenido de <https://www.nutricionhospitalaria.org/articulos/03370/show#!>
- Rojas, P. A. (2022). *Autoeficacia, Regulación emocional, Flexibilidad psicológica, Pensamiento negativo repetitivo y su relación con Estilos de vida saludable*. Obtenido de Repositorio Digital Konrad Lorentz: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4946/911201001%20-%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, R. S., Tapias, M. L., & Santacoloma, S. A. (2021). Percepción de la calidad de vida durante el aislamiento social por Covid-19 en Colombia. *Semilleros: Contribuciones investigativas desde la psicología a las realidades sociales en Colombia*, 17-44.
- salud, e. Y. (5 de FEBRERO de 2018). Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Santoro, L. V. (2015). *La Salud Pública como problema de gobierno: Análisis de los problemas sociales de Salud Pública bajo el modelo de gobernanza*. Obtenido de Universitat Autònoma de Barcelona: <https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/325153/vs1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sutton, L., & Vives, T. (2021). Trabajo de campo virtual en investigación cualitativa. *Metodología de investigación en educación médica*, 10(37), 71-77. Obtenido de <http://www.riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/637/783>
- Yuquilema, C. M. (2022). *Prevalencia de cardiopatía congénita y su influencia en la calidad de vida de los pacientes atendidos en el Hospital del Niño Dr. Francisco de Icaza Bustamante de la ciudad de Guayaquil*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro: <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6156/1/YUQUILEMA%20CORTEZ%20MARIA.pdf>

ANEXOS

Permiso para aplicación del Cuestionario de Estilo de Vida II



COLLEGE OF NURSING
Community Based Health Department

985330 Nebraska Medical Center
Omaha, NE 68198-5330
402/559-6382
Fax: 402/559-6379

Dear Colleague:

Thank you for your interest in the *Health-Promoting Lifestyle Profile II*. The original *Health-Promoting Lifestyle Profile* became available in 1987 and has been used extensively since that time. Based on our own experience and feedback from multiple users, it was revised to more accurately reflect current literature and practice and to achieve balance among the subscales. The *Health-Promoting Lifestyle Profile II* continues to measure health-promoting behavior, conceptualized as a multidimensional pattern of self-initiated actions and perceptions that serve to maintain or enhance the level of wellness, self-actualization and fulfillment of the individual. The 52-item summated behavior rating scale employs a 4-point response format to measure the frequency of self-reported health-promoting behaviors in the domains of health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relations and stress management. It is appropriate for use in research within the framework of the Health Promotion Model (Pender, 1987), as well as for a variety of other purposes.

The development and psychometric evaluation of the English and Spanish language versions of the original instrument have been reported in:

- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, *36*(2), 76-81.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health-promoting lifestyles of older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advances in Nursing Science*, *11*(1), 76-90.
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J., & Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing Research*, *39*(5), 268-273.

Copyright of all versions of the instrument is held by Susan Noble Walker, EdD, RN, FAAN, Karen R. Sechrist, PhD, RN, FAAN and Nola J. Pender, PhD, RN, FAAN. The original *Health-Promoting Lifestyle Profile* is no longer available. You have permission to download and use the HPLPII for non-commercial data collection purposes such as research or evaluation projects provided that content is not altered in any way and the copyright/permission statement at the end is retained. The instrument may be reproduced in the appendix of a thesis, dissertation or research grant proposal. Reproduction for any other purpose, including the publication of study results, is prohibited.

A copy of the instrument (English and Spanish versions), scoring instructions, an abstract of the psychometric findings, and a list of publications reporting research using all versions of the instrument are available for download.

Sincerely,

Susan Noble Walker, EdD, RN, FAAN
Professor Emeritus



Milagro, 28 de Agosto del 2021.

Lorena Paola Ramírez Morán, BS, MPH.

Coordinadora de Maestría en Salud Pública.

De mis consideraciones:

Comunico para solicitar el respectivo permiso con las autoridades para la recolección de información de los estudiantes de sexto, séptimo y octavo semestre de la Carrera de Enfermería-Facultad Ciencias de Salud y Servicios Sociales durante el mes de septiembre del presente año en modalidad virtual ,los datos que serán utilizados para el proyecto de investigación con el tema: **ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO, NOVIEMBRE 2020-2021.**

Por la atención que se sirva dar a la presente, quedo de usted muy agradecido.



Trámite a través de correo por:
**ANDREA CRISTINA
POSUIGUA
MARTINEZ**

Lic. Andrea Posligua Martínez
MAESTRANTE EN SALUD PÚBLICA
TERCERA COHORTE, PARALELO B

Dirección: Cda. Universitaria Km. 1 1/2 vía Km. 28
Consultador: (04) 2715081 - 2715079
Teléfono: (04) 2715187 • E-mail: rectorado@unemi.edu.ec
Milagro • Guayas • Ecuador

VISIÓN

Ser una institución de educación superior pública, autónoma y acreditada, de prestigio y prologado, abierta a los cambios del pensamiento universal, que en la formación de profesionales promuevan valores, talentos, talentos, integridad y con un sólido compromiso social y ambiental para contribuir al desarrollo local, nacional e internacional.

MISIÓN

Es una institución de educación superior pública, que forma profesionales de calidad mediante la investigación científica y la vinculación con la sociedad, a través de un modelo educativo humanista, centrado en personas y competencias, con docentes altamente capacitados, infraestructura moderna y tecnología de punta, para contribuir al desarrollo de la región y el país.

www.unemi.edu.ec

CUESTIONARIO DEL ESTILOS DE VIDA II

INSTRUCCIONES: Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales al presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente

	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	N	A	M	R
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	N	A	M	R
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	N	A	M	R
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	N	A	M	R
5. Duermo lo suficiente.	N	A	M	R
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	N	A	M	R
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	N	A	M	R
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	N	A	M	R
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	N	A	M	R
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	N	A	M	R
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	N	A	M	R
12. Creo que mi vida tiene propósito.	N	A	M	R
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	N	A	M	R
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	N	A	M	R
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	M	R
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).	N	A	M	R
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	N	A	M	R
18. Miro adelante hacia el futuro.	N	A	M	R
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	N	A	M	R
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	N	A	M	R
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	M	R
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	N	A	M	R
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	N	A	M	R
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	N	A	M	R
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	N	A	M	R

	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	N	A	M	R
27. Disuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	N	A	M	R
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	N	A	M	R
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	M	R
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	N	A	M	R
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	N	A	M	R
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	N	A	M	R
33. Examinó mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	N	A	M	R
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	N	A	M	R
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	N	A	M	R
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	N	A	M	R
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	N	A	M	R
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	N	A	M	R
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	N	A	M	R
40. Examinó mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	N	A	M	R
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	N	A	M	R
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	N	A	M	R
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	N	A	M	R
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	N	A	M	R
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	N	A	M	R
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	N	A	M	R
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	N	A	M	R
48. Me siento unido(a) con una fuerza mas grande que yo.	N	A	M	R
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	N	A	M	R
50. Como desayuno.	N	A	M	R
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	N	A	M	R
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	N	A	M	R

© S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender, 1995.
 Reproduction without the author's express written consent is not permitted. Permission to use this scale may be obtained from:
 Susan Noble Walker, College of Nursing, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE 68198-5330.
 Se prohíbe la reproducción de este cuestionario sin el permiso escrito de las autoras. Se puede obtener dicho permiso de:

Link de la Encuesta aplicada en google from:

<https://docs.google.com/forms/d/1UZRnTaeLpY5O1wD0j63vQnY87nAlzFLIbGeBbCexkb4/edit?chromeless=1>

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

