

NOMBRE DEL TRABAJO:
ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO FRANKLIN ROOSEVELT - 2023

ASESOR: <ul style="list-style-type: none">Dra. Lizeth Karina Alvarez Gamarra	AUTORES: <ul style="list-style-type: none">Bach. Huaman Santoyo, Leydi KarolinBach. Marcañaupa Lima, Victoria
---	---

RESUMEN DEL SOFTWARE DE DETECCIÓN DE SIMILITUDES

RECuento de palabras
12755 Words

RECuento de caracteres
70958 Characters

RECuento de páginas
55 Pages

Tamaño del archivo
1.0MB

Fecha de entrega
Oct 11, 2023 9:31 AM GMT-5

Fecha del informe
Oct 11, 2023 9:32 AM GMT-5

7% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 7% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS:

**ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE HUANCAYO FRANKLIN ROOSEVELT - 2023**

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

AUTORAS

Bach. Huaman Santoyo, Leydi Karolin

Bach. Marcañaupa Lima, Victoria

ASESOR:

Dra. Lizeth Karina Alvarez Gamarra

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud pública y Epidemiología

Huancayo – Perú

2023

Dedicatoria

A Dios, que ha sido mi fuente de inspiración y fortaleza, por iluminar mi camino y darme la sabiduría para seguir adelante en mi vida diaria

A mis queridos padres, por su inquebrantable fe en mí y su amor. Sin su apoyo, paciencia y sacrificio, esta tesis no sería posible.

A mis compañeros, por compartir sus conocimientos, ideas y colaborar de diversas formas con la investigación. Esta tesis es el fruto de nuestro esfuerzo colectivo.

Leydi

A Dios, a quien le dedico el fruto de este trabajo de investigación con el más sincero agradecimiento. Me ha dado la fuerza para superar los desafíos que encontré en esta travesía académica.

A mis padres, cuyo amor incondicional, sacrificio y apoyo constante han sido la base de mi educación y desarrollo, les dedico este trabajo con profunda gratitud.

A mis respetados docentes, cuya enseñanza y conocimiento ha sido una fuente constante de inspiración y me han guiado hacia un entendimiento más profundo de mi campo de estudio.

Victoria

Agradecimiento

A la Universidad Privada de Huancayo, “Universidad Roosevelt” que nos brindó la oportunidad de adquirir conocimientos y desarrollarnos académicamente. Esta institución representa un faro de aprendizaje y crecimiento, y estamos agradecidas por la oportunidad que nos ha proporcionado para expandir nuestros horizontes académicos y personales.

A nuestra dedicada asesora de tesis, Dra. Lizeth Karina Alvarez Gamarra, queremos expresar nuestra más sincera gratitud. Su orientación experta, paciencia y apoyo constante fueron fundamentales para el éxito de este proyecto. Sus consejos y comentarios enriquecieron nuestro trabajo y nos ayudaron a alcanzar los estándares más altos de calidad académica.

A los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt quienes generosamente colaboraron en esta investigación. Su participación fue esencial para la recopilación de datos y el análisis de resultados. Vuestras valiosas perspectivas y experiencias contribuyeron de manera significativa a la profundidad y relevancia de este estudio.

PÁGINA DEL JURADO

Mg. Silvia Elizabeth de la Calle Robles

PRESIDENTE

Mg. Maruja Yupanqui Quispe

SECRETARIO

Dra. Lizbeth Alvarez Gamarra

VOCAL

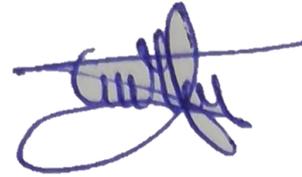
Declaratoria de autenticidad

Bach. Leydi Karolin Huaman Santoyo con DNI N° 71203335 y Bach. Victoria Marcañaupa Lima con DNI N° 71240011, egresadas de la Universidad Privada de Huancayo, “Universidad Roosevelt” de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, declaramos a modo de juramento que todos los datos, documentos y hallazgos presentados en esta tesis son genuinos y veraces, reflejando un esfuerzo de investigación honesto y riguroso. En ningún momento hemos alterado, falsificado o fabricado información en este trabajo académico. Asimismo, garantizamos que todas las fuentes utilizadas están debidamente citadas y referenciadas según las normas académicas pertinentes. Por consiguiente, rectificamos lo mencionado anteriormente, firmando esta declaratoria el 03 de octubre de 2023.



.....
Bach. Leydi Karolin Huamán Santoyo

DNI: 71203335



.....
Bach. Victoria Marcañaupa Lima

DNI: 71240011

ÍNDICE

Carátula.....	ii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	v
Página del jurado	vi
Declaratoria de autenticidad	vii
Índice	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	11
2.1. Tipo y diseño de investigación	27
2.2. Operacionalización de variables	27
2.3. Población, muestra y muestreo.....	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	28
2.5. Procedimiento.....	29
2.6. Método de análisis de datos.....	29
2.7. Aspectos éticos	29
III. RESULTADOS	31
IV. DISCUSIÓN.....	33
V. CONCLUSIONES	35
VI. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	
ANEXOS	

RESUMEN

La investigación actual tuvo como objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023. Asimismo, el tipo de investigación fue básico, con un diseño no experimental, tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 180 estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, con una muestra de 123 estudiantes. El tipo de muestreo fue probabilístico, las técnicas fueron la encuesta y la documentación y los instrumentos fueron el cuestionario y la ficha de recolección de datos. Resultados: El 100% (123) de los estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico medio, el 16,3% (20) tuvo un estilo de vida y un rendimiento académico bueno, el 13,0% (16) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico bueno y el 2,3% (3) tuvo un estilo de vida malo y un rendimiento académico bajo. Conclusión: Si existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023, ya que el p-valor fue menor a 0,05, lo cual indica la relación significativa.

Palabras clave: estilo de vida, rendimiento académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The current research aimed to determine the relationship between lifestyles and academic performance in Nursing students at the private university of Huancayo Franklin Roosevelt-2023. Likewise, the type of research was basic, with a non-experimental design, descriptive correlational and cross-sectional type. The population was made up of 180 Nursing students from the Franklin Roosevelt Private University of Huancayo, with a sample of 123 students. The type of sampling was probabilistic, the techniques were the survey and documentation, and the instruments were the questionnaire and the data collection form. Results: 100% (123) of the Nursing students at the private university of Huancayo Franklin Roosevelt, 57.7% (71) had a regular lifestyle and average academic performance, 16.3% (20) had a good lifestyle and academic performance, 13.0% (16) had a regular lifestyle and good academic performance and 2.3% (3) had a bad lifestyle and poor academic performance. Conclusion: There is a relationship between lifestyles and academic performance in Nursing students at the private university of Huancayo Franklin Roosevelt-2023, since the p-value was less than 0.05, which indicates a significant relationship.

Keywords: lifestyle, academic performance, university students

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son el mayor determinante de la salud, dado que integran el conjunto de hábitos y conductas que modulan la vida diaria de los universitarios, dicho aspecto resulta de gran importancia, ya que influye directamente en su bienestar físico y mental, así como en su rendimiento académico. La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud, en la que se desarrollan y se consolidan aspectos de sus estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Los estilos de vida saludables son fundamentales para enfrentar los desafíos académicos, mantener un buen rendimiento académico y maximizar el potencial de desarrollo personal durante los años universitarios (1).

Por otra parte, el rendimiento académico en los estudiantes no solo determina la capacidad de los futuros profesionales para adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para brindar una atención de calidad a los pacientes, sino que también impacta directamente en la seguridad y el bienestar de estos. Un rendimiento académico sólido garantiza una formación integral, la comprensión de los protocolos y prácticas médicas, y la toma de decisiones informadas, lo que se traduce en una atención segura y efectiva a lo largo de sus carreras como enfermeros. Además, el buen rendimiento académico también puede abrir oportunidades de especialización y crecimiento profesional, contribuyendo al avance y la excelencia en la profesión de enfermería (2).

Añadiendo a ello, adoptar estilos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado, promueve una mejor calidad de vida, aumenta la energía y la concentración, y reduce el estrés. No obstante, a pesar de la importancia que acarrea ello, a nivel internacional se presentan una serie de problemáticas en torno a estilos de vida inadecuados. En Taiwán, aproximadamente el 20 % de los universitarios tienen problemas de calidad del sueño, los cuales no solo tienen un impacto negativo en su salud fisiológica y psicológica, sino que también suelen ir acompañados de hábitos poco saludables, como el uso de teléfonos móviles antes de dormir (3). En China, alrededor del 40 % de los estudiantes universitarios no alcanzan las recomendaciones de la OMS para la actividad física (al menos 150 min) y menos de la mitad de esta población se adhiere al mínimo recomendación consumo de frutas y verduras (al menos cinco porciones de frutas y verduras por día) (4). En Estados Unidos, la ausencia de estilos saludables en la alimentación ha ocasionado un incremento de obesidad, donde la prevalencia de sobrepeso entre los

universitarios es del 34% (5). En Bangladesh, la falta de estilos de vida saludables en torno a la salud mental ha ocasionado que 28.5 % de los universitarios presente estrés, el 33.3 % ansiedad y el 46.92 % depresión (6).

A nivel nacional, la situación no es diferente, dado que existen diferentes casos de estilos de vida no saludables, relacionados con su alimentación, la actividad física, sus hábitos de sueño y su salud mental. Una muestra de ello radica en que el 87.1% de los universitarios, en especial los de la ciudad de Huancayo, consumen varias veces por semana, frituras o grasas saturadas en exceso, además de ingerir alimentos con alto contenido de azúcares y harinas dentro de su alimentación diaria (7). Asimismo, cerca del 70% de universitarios huancaínos padecen de sobrepeso y obesidad y el 60 % de estos no realiza la actividad física indicada por la OMS (8). Añadiendo a lo anterior, el 50 % de los universitarios asegura tener hábitos de sueño irregulares, lo que ha incrementado los casos de insomnio (9). De igual manera falta de cuidado en los estilos de vida saludables en torno a la salud mental de los universitarios ha ocasionado que un 39% sufra de ansiedad y depresión severa, lo cual ha impactado considerablemente en su desempeño académico (10).

En conformidad con lo anterior, los estilos de vida negativos pueden conducir a un deficiente rendimiento académico en los universitarios debido a la falta de energía, dificultades para concentrarse y procesar información, mayor estrés y ansiedad, menor capacidad de retención y dificultades para manejar eficientemente las demandas académicas (11). A nivel internacional, existen varios casos de problemas en torno a un rendimiento académico inadecuado. En Chile, los resultados de desempeño académico, para las asignaturas de Enfermería presentan altos porcentajes de reprobación, con promedios de un 20 % a 40 % de no retención estudiantil (12). En los Países Bajos, debido a un rendimiento académico insatisfactorio, el 33% de los estudiantes universitarios de primer año de Enfermería no continúan con el segundo año de la malla curricular que comenzaron inicialmente (13). En Estados Unidos, un 15.8 % de estudiantes universitarios presentaron trastornos de ansiedad como causa directa de un rendimiento académico bajo, lo cual contribuyó a su deserción académica (14).

A nivel nacional, la situación no difiere en lo expuesto anteriormente. En 2021 en Ancash, se ha podido identificar que el 56.8% de los estudiantes de enfermería presentó un rendimiento académico bajo, 31.8% tenían un rendimiento académico deficiente y un 11.4% presentaba un desempeño académico regular. Asimismo, no se encontró estudiantes con

rendimiento académico alto (15). Una situación similar se encontró en Tacna en 2021, donde el 65,2% de los estudiantes presentó un desempeño regular (16). En Lima en 2022, se pudo encontrar que el 16,67 % presentaba un desempeño promedio. Esta situación puede poner en riesgo la calidad de la atención de salud que estos futuros enfermeros proporcionarán a los pacientes, ya que podrían no estar lo suficientemente preparados o informados sobre procedimientos y protocolos vitales. Además, un rendimiento académico bajo o regular puede resultar en la frustración y desmotivación de los estudiantes, lo que a su vez puede llevar al abandono de la carrera o a una disminución en el compromiso con la profesión (17).

A nivel local, en la ciudad de Huancayo, el 16 % de los universitarios que presenta un rendimiento académico bajo alude su condición académica a un estilo de vida inadecuado. Del mismo modo, estos estudiantes se encuentran evaluando el abandono de sus estudios. El rendimiento académico bajo acarrea consecuencias negativas entre los universitarios como el retraso en el progreso académico, la falta de motivación para continuar estudiando y problemas en su salud mental (18).

En el transcurso del estudio, se hizo necesario efectuar una pesquisa de antecedentes a nivel internacional. En el conjunto de especialistas examinados, es factible aludir a:

Férrandez et al. (2019) desarrollaron el artículo de investigación “Estilo de vida y rendimiento académico de estudiantes de odontología en Farmacología”. Esta investigación fue realizada con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en Farmacología, entre estudiantes de la Facultad de Odontología de La Habana durante el curso 2018-2019. En lo que respecta a los resultados, el estilo de vida fue adecuado en el 51,76 % de los estudiantes. Los resultados académicos en Farmacología fueron excelentes en un 37,64 %, buenos en un 42,35 % y regulares en un 20,01 %. Asimismo, no se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en Farmacología. No obstante, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico y los ítems que incluían ejercicio físico y reacción emocional. En conclusión, la actividad física y la reacción emocional influyeron en el desempeño académico de los estudiantes y deben interpretarse de manera integradora para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto universitario (19).

Rehman et al. elaboraron la investigación “Rendimiento académico auto informado en relación con los comentarios de salud entre los estudiantes de la Universidad de Bahria”,

2018. Este artículo de investigación tuvo como propósito de encontrar una asociación entre el rendimiento académico auto informado con diferentes factores sociales, conductas de salud y estilos de vida en estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que el estado de residencia de los estudiantes jugó un papel significativo en su desempeño académico ($p = 0.011$). Asimismo, la conducta de alimentación mostró una asociación significativa con el rendimiento académico ($p = 0,04$). Añadiendo a lo anterior, el grado de rendimiento académico fue insatisfactorio entre los estudiantes con trastorno del sueño severo. En conclusión, existe una asociación constructiva entre las conductas saludables, el estilo de vida y el rendimiento académico (20).

Hanawi et al. realizaron el estudio científico “Impacto de un estilo de vida saludable en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios”, 2020. El presente artículo científico fue desarrollado con el fin de determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento de 173 estudiantes universitarios que utilizan el Cuestionario de Indicador de Estilo de Vida Simple (SLIQ) y la Depresión, Ansiedad y estrés Puntaje-42 (DASS-42) para medir sus estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés. Los resultados arrojaron que el 71.8% consideró que tiene un estilo de vida poco saludable y el 28.2% un estilo de vida intermedio. Según el dominio de estrés SLIQ, el 50.7% está estresado y según el puntaje DASS, el 46.8% tiene ansiedad, factores que impactaron de manera negativa en su rendimiento académico. Finalmente, se pudo concluir que los estudiantes con estilos de vida insalubres tienen mayor ansiedad, depresión y estrés, lo que se refleja en su rendimiento académico. La implicación de este estudio es que las universidades deben proporcionar actividades para fomentar prácticas de estilo de vida saludables por parte de los estudiantes y de esta manera, mejorar su desempeño académico (21).

Alotaibi et al. desarrollaron la investigación “La relación entre la calidad del sueño, el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina”, 2020. Dicho estudio fue realizado con el fin de evaluar la calidad del sueño proveniente del estilo de vida de los estudiantes de Medicina e investigar la relación entre la calidad del sueño, el estrés y el rendimiento académico. Los resultados evidenciaron que el 77% de los participantes reportó mala calidad de sueño y el 63,5% reportó algún nivel de estrés psicológico. Asimismo, la mala calidad del sueño y los estilos de vidas insalubres se asociaron significativamente con niveles elevados de estrés mental, pero no mostraron una asociación significativa con el rendimiento académico. A modo de síntesis, la mala calidad del sueño proveniente de un inadecuado

estilo de vida se asoció significativamente con niveles elevados de estrés. Sin embargo, no mostraron ninguna relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico (22).

Kayaba et al. llevaron a cabo el estudio “El ritmo de sueño-vigilia y su asociación con el estilo de vida, la calidad de vida relacionada con la salud y el rendimiento académico entre estudiantes de enfermería japoneses: un estudio transversal”, 2021. Dicho trabajo académico fue elaborado con el fin de determinar el ritmo de sueño-vigilia de los estudiantes y su asociación con el estilo de vida, la calidad de vida y el rendimiento académico entre estudiantes de enfermería. Con relación a los resultados, alrededor del 18% de los participantes fueron identificados con un sueño de tipo vespertino. Los porcentajes de estudiantes que se saltaron las comidas y aquellos que aumentaron de peso corporal fueron más altos en el tipo vespertino que en el tipo matutino y el tipo intermedio. Asimismo, los porcentajes de los estudiantes de Enfermería que experimentaron ausencia, tardanza, quedarse dormido durante la clase y/o interferencia con el rendimiento académico fueron mayores en el tipo vespertino que en los otros grupos. En conclusión, el presente estudio tuvo implicaciones importantes para las características biológicas y el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, que se asocian con su calidad de vida relacionada con la salud y su rendimiento académico (23).

Whatnall et al. elaboraron el artículo científico “Comportamientos de estilo de vida y factores de riesgo para la salud relacionados en una muestra de estudiantes universitarios australianos”, 2020. La mencionada investigación tuvo como objetivo principal describir comportamientos de estilo de vida (consumo de frutas y verduras, consumo de alcohol, actividad física, tiempo sentado, tabaquismo, consumo de drogas, sueño, salud sexual) y factores de riesgo para la salud (índice de masa corporal, inseguridad alimentaria, salud mental) en una muestra de Estudiantes universitarios australianos. Los resultados arrojaron que el 89,5% no cumplía con las recomendaciones de vegetales, el 50,3% excedía las pautas de riesgo de por vida para el consumo de alcohol y el 38,1% no realizaba suficiente actividad física. A modo de conclusión, las tasas de conductas de estilo de vida poco saludables y los factores de riesgo para la salud relacionados fueron altas dentro de la población de estudio, lo que puede influir de manera negativa en su calidad de vida y desempeño académico (24).

Por otra parte, se procedió al análisis de los siguientes autores a nivel nacional:

Larrea et al. realizaron la investigación “Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao – 2022”, 2023. La tesis mencionada tuvo como objetivo investigar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. Los resultados obtenidos revelaron la existencia de una relación moderada (0.481) entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, se encontró una relación significativa ($Rho = 0.549$) entre la alimentación y el rendimiento académico, así como una relación notable ($Rho = 0.627$) entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Por añadidura, se determinó que el 74.5% de los estudiantes de enfermería presentaban estilos de vida regulares, mientras que el 13.7% tenían estilos de vida buenos y el 11.8% mostraban estilos de vida deficientes. Con relación al rendimiento académico, se observó que el 68.6% era de nivel regular, el 17.6% era bueno y el 13.7% era deficiente. En resumen, los hallazgos demuestran que los estilos de vida, en términos de alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y manejo del estrés, están relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes (25).

Sáenz elaboró la investigación denominada “Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios beneficiarios del programa Beca 18 de la Universidad Peruana Unión - Tarapoto, 2018”. El estudio realizado tuvo como objetivo investigar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios del programa Beca 18 en la Universidad Peruana Unión de Tarapoto. Los resultados obtenidos demostraron una relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Se encontró una correlación positiva entre el rendimiento académico y diversas dimensiones del estilo de vida, como los hábitos alimentarios, la actividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el consumo de drogas y el uso problemático de nuevas tecnologías, así como la actitud religiosa. El análisis de correlación reveló un valor de $r=0.348$ entre el estilo de vida y el rendimiento académico. En conclusión, los resultados indican que adoptar un estilo de vida saludable se relaciona positivamente con un mejor rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Esto resalta la importancia de implementar políticas públicas en educación y salud que promuevan un estilo de vida saludable entre la población universitaria. (26).

Asca realizó la tesis “Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes Filial Lima”, 2018. La investigación se centró en examinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los alumnos de la Clínica Integral III, perteneciente a la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes (UPLA) Filial Lima. Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación conveniente y progresiva entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. En términos del estilo de vida de los estudiantes, el mayor porcentaje se ubicó en la categoría de estilo de vida medio, lo que representa un promedio del 53%. En lo que respecta a la conclusión, existe una correlación significativa positiva entre estilos de vida y el rendimiento académico de los universitarios con un nivel de significancia (27).

Atuncar desarrolló la investigación denominada “Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019”, 2021. La investigación se centró en analizar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de los niveles de tercer, cuarto y quinto año de la carrera de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma. Los resultados obtenidos revelaron que el 98,4% de los estudiantes presentó estilos de vida saludables. Además, se observó que la mayoría de los estudiantes tenían estilos de vida saludables en las dimensiones de alimentación, consumo de alcohol, cigarrillos y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional, con porcentajes que oscilaron entre el 81,5% y el 98,4%. Sin embargo, se encontraron estilos de vida no saludables en las dimensiones de ejercicio y actividad física, así como en el tiempo de ocio, con porcentajes del 76,7% y el 58,2%, respectivamente. En cuanto al rendimiento académico, se determinó que el 73,5% de los estudiantes obtuvo un nivel de rendimiento bueno. En conclusión, se demostró una asociación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina Humana. Los resultados respaldan la importancia de adoptar estilos de vida saludables para obtener un buen rendimiento académico (28).

Ramírez realizó la tesis “Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019”. La tesis se enfocó en investigar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los alumnos del primer ciclo de la Escuela de Nutrición de la institución mencionada. Los

resultados obtenidos mostraron una correlación positiva débil entre los estilos de vida y el rendimiento académico, con un valor de Rho de Spearman igual a 0.071. Esto indica que, si bien existe una asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico, la relación es débil. En otras palabras, el estilo de vida de los estudiantes en el primer ciclo de la Escuela de Nutrición tiene una influencia limitada en su rendimiento académico (29).

Sáez realizó la tesis “Relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: Universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga del año 2019)”, 2022. La tesis en cuestión tuvo como fin determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, en Bucaramanga, Colombia. Según los resultados obtenidos, se observa que existen diferentes grados de relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en diferentes grupos de estudiantes de distintas carreras y géneros. En el caso de los estudiantes de Derecho, se encontró una correlación positiva moderada para el género masculino (0,301) y una correlación positiva débil para el género femenino (0,213). Esto indica que un estilo de vida más saludable se relaciona con un mejor rendimiento académico en estudiantes de Derecho, especialmente en hombres. En la carrera de Administración de Empresas, se encontró una correlación negativa débil para ambos géneros, con una correlación de (-0,226) para hombres y una correlación cercana a cero (0,009) para mujeres. En la carrera de Ingeniería de Sistemas, se encontró una correlación negativa moderada para ambos géneros, con una correlación de (-0,393) para hombres y (-0,107) para mujeres. En resumen, los resultados muestran una predominancia de correlaciones negativas entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estos grupos de estudiantes. Esto sugiere que, en general, un estilo de vida menos saludable podría estar asociado con un mejor rendimiento académico (30).

Añadiendo a lo anterior, resulta necesario brindar información conceptual relacionada a las teorías, variables y dimensiones del estudio:

La investigación toma en consideración la teoría de “Salud expansión de la conciencia”, de Margaret Newman, al proporcionar un marco teórico que puede ayudar a comprender la relación entre la salud, los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Según la teoría de Newman, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino una experiencia que involucra un crecimiento y desarrollo personal continuo. En este contexto, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería pueden influir en su nivel de conciencia y, por ende, en su rendimiento académico. La teoría de Newman enfatiza la importancia de

la conciencia y la interacción significativa con el entorno. Si los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludables, es más probable que experimenten una mayor conciencia y bienestar general. Esto, a su vez, puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico, ya que estarán más alertas, concentrados y en un estado físico y mental óptimo para enfrentar los desafíos académicos (31).

Los estilos de vida se definen como el conjunto de actitudes, acciones y costumbres que adopta un individuo o un colectivo en su vida cotidiana. Constituyen una forma de vivir singular que puede englobar aspectos como la ingesta alimentaria, la actividad corporal, las interacciones sociales, el trabajo, el esparcimiento, los principios, las creencias y las preferencias individuales. Este constructo abarca tanto las elecciones deliberadas que un ser humano realiza como las rutinas y los patrones de conducta que se instituyen de manera más automática con el transcurso del tiempo. Está influido por factores particulares, culturales, sociales, económicos y medioambientales (32).

Es necesario mencionar que los estilos de vida adoptados por las personas pueden resultar benéficos o perjudiciales para su bienestar. Por un lado, los estilos de vida favorables generalmente implican mantener una alimentación equilibrada, ejercitarse de manera regular, evitar la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas y el consumo de tabaco, asegurar un descanso adecuado y gestionar el estrés de forma apropiada. Por otro lado, los estilos de vida perjudiciales engloban prácticas como fumar, una dieta deficiente, inactividad física y consumo excesivo de alcohol, las cuales contribuyen de manera independiente al incremento de la mortalidad prematura y la aparición de enfermedades (33).

El consumo de alimentos se refiere al acto de ingerir y emplear alimentos con el propósito de satisfacer las necesidades nutritivas y energéticas del organismo. Constituye un proceso primordial para la supervivencia y el mantenimiento de la salud. Esta acción implica elegir, adquirir, preparar, cocinar y consumir alimentos provenientes de distintos grupos nutricionales. Por consiguiente, la ingestión de alimentos debe dirigirse hacia una dieta equilibrada y variada (incorporando de manera regular frutas, vegetales, pescado y productos integrales, al tiempo que se limita la ingesta de sodio, grasas saturadas y carbohidratos refinados), evitando el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y participando en actividad física de forma habitual (34).

La frecuencia de alimentación consiste en a la cantidad de comidas y refrigerios que se consumen durante el transcurso del día y constituye un aspecto relevante de los hábitos alimentarios de un individuo. Este elemento puede tener repercusiones en la regulación del apetito, el control del peso corporal, el mantenimiento de niveles estables de glucosa en la sangre y la preservación de niveles óptimos de energía a lo largo del día. La frecuencia de la alimentación puede variar de una persona a otra, puesto que algunas prefieren consumir tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) sin meriendas, mientras que otras optan por consumir porciones más reducidas con mayor frecuencia. (35).

La cantidad de alimentos consumidos se define como la cantidad o medida de los alimentos que una persona consume en una sola comida o a lo largo de un día. Es un elemento de consideración primordial en relación con una alimentación equilibrada y puede fluctuar en función de las exigencias individuales, el nivel de actividad física, el estado de salud y otros factores relevantes. Resulta esencial tener presente que el tamaño de las porciones que se consume, dado que tienen un impacto en la ingesta calórica total y en el equilibrio de nutrientes. (36).

La calidad de los alimentos se comprende como las características y atributos nutricionales y sanitarios de los alimentos que se consumen a diario. Asimismo, se refiere a la composición y valor nutritivo de los alimentos, su procedencia, procesamiento, almacenamiento y preparación. La calidad de los alimentos posee importancia, ya que puede incidir en la salud y el bienestar de las personas. Por ende, resulta imperativo optar por alimentos frescos, sometidos a un mínimo procesamiento, provenientes de fuentes sostenibles y que brinden los nutrientes indispensables para mantener una óptima salud (37).

El ejercicio físico constituye cualquier práctica corporal premeditada, organizada y reiterativa que se lleva a cabo con la finalidad de potenciar o preservar la aptitud física, la salud y el bienestar integral. Asimismo, se puede concebir como cualquier desplazamiento corporal metódico originado por la musculatura que demanda un desembolso energético. Esta práctica estimula el desarrollo y fortalecimiento del sistema cardiovascular, muscular y óseo (38).

La frecuencia de actividad física se conceptualiza como la constancia con la que se lleva a cabo el ejercicio o la práctica física durante un período de tiempo establecido. Dicha periodicidad puede variar en función de las indicaciones particulares de cada individuo, sus

metas de salud y su condición física. Las directrices generales sugieren llevar a cabo actividad física de manera regular, preferiblemente todos los días de la semana o en la mayoría de ellos, para obtener los beneficios óptimos para la salud (39).

El grado de intensidad de la actividad física se define como el grado de esfuerzo y exigencia física experimentado durante un ejercicio específico. La intensidad puede oscilar desde baja hasta moderada o elevada, y se utiliza como un parámetro para determinar la cantidad de energía que se consume y los beneficios para la salud que se pueden obtener. Se aconseja que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa a lo largo de una semana (40).

Las relaciones interpersonales pueden ser descritas como el conjunto de interacciones que se desarrollan de manera mutua entre dos individuos o un grupo de personas. Estas constituyen un aspecto fundamental en la existencia humana, dado que no solo representan un medio para la consecución de objetivos específicos, sino también un logro en sí mismo. Como se reconoce, el ser humano, debido a su naturaleza social, requiere establecer vínculos con otros individuos y evita, en la medida de lo posible, el aislamiento de sus semejantes. Desde otra perspectiva, este concepto puede ser comprendido como la capacidad inherente a los seres humanos para colaborar entre sí, llevar a cabo tareas conjuntas y definir un propósito a alcanzar. Todos los individuos establecen diversas relaciones a lo largo de su vida, ejemplificado por la relación interpersonal con los progenitores, amigos, compañeros de estudio o colegas laborales (41).

La interacción social se refiere al proceso por el cual los individuos se relacionan, comunican e influyen mutuamente, constituye un elemento esencial de la existencia humana y desempeña un papel de relevancia en el desarrollo personal, emocional y cognitivo. La interacción puede adoptar diversas formas, tales como diálogos, gestos, expresiones faciales, contacto visual, intercambio de ideas y colaboración en actividades compartidas. Asimismo, puede tener lugar en diversos entornos, como el hogar, el trabajo, la escuela, las comunidades y los medios de comunicación. (42).

La gestión del tiempo libre se comprende como la planificación, organización y uso eficaz del tiempo disponible para actividades de ocio, recreativas y de descanso. Esto implica tomar decisiones conscientes acerca de cómo aprovechar el tiempo libre de manera que se satisfagan las necesidades individuales, se promueva el bienestar y se alcance un equilibrio

entre los distintos ámbitos de la vida. Es preciso identificar las actividades que brinden placer, relajación y gratificación personal, y asignarles un tiempo adecuado dentro de la rutina diaria o semanal. Asimismo, se requiere establecer prioridades, fijar metas y límites, y llevar a cabo una distribución eficiente del tiempo entre las diversas actividades y responsabilidades (43).

El compromiso en salud es el grado de entrega, responsabilidad y participación de un individuo en el cuidado de su propia salud, involucra tomar decisiones conscientes y adoptar comportamientos y acciones que contribuyan a mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Un ejemplo de ello es la adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el mantenimiento de un peso saludable, la abstención de hábitos perjudiciales como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol, y la búsqueda de atención médica cuando sea necesario (44).

El autocuidado engloba el conjunto de actividades y pautas que una persona elabora de forma consciente y responsable con el objetivo de conservar, promover y mejorar su propio bienestar físico, emocional y mental. Constituye un proceso activo y constante que conlleva la toma de decisiones fundamentadas y el compromiso con acciones que fomenten una vida saludable y equilibrada. El autocuidado resulta fundamental para mantener una armonía saludable en la vida cotidiana y prevenir el agotamiento, el estrés crónico y el deterioro de la salud (45).

El cumplimiento del tratamiento es definido como la medida en que la conducta de una persona en torno a su tratamiento (tomar medicamentos, seguir una dieta y/o ejecutar cambios en el estilo de vida) se corresponde con las recomendaciones acordadas por un proveedor de atención médica. La definición de del cumplimiento está relacionada con la medida en que un paciente ejecuta el régimen terapéutico o tratamiento prescrito y la persistencia de esa ejecución precisa en el tiempo (46).

La regulación del estrés comprende el conjunto de estrategias y técnicas empleadas con el fin de gestionar y disminuir los niveles de tensión en situaciones desafiantes o estresantes de la vida diaria. La regulación se direcciona principalmente a restaurar a una persona a un estado de equilibrio y bienestar, así como en el manejo más eficaz de las situaciones generadoras de estrés. Algunas manifestaciones de estas actividades comprenden las

prácticas de relajación, la actividad física, el autocuidado y la administración del tiempo. (47).

La identificación de situaciones de tensión corresponde al procedimiento de identificar y tomar conciencia de las circunstancias, acontecimientos o condiciones que suscitan estrés, ansiedad o tensión en un individuo. Con tal propósito, resulta imprescindible prestar atención a las señales y manifestaciones del estrés, así como a los factores desencadenantes subyacentes que desafían la capacidad de afrontamiento y provocan una respuesta de estrés. (48).

La expresión de emociones de preocupación hace referencia al acto de comunicar de manera abierta y manifestar las emociones vinculadas con la preocupación, la cual es una emoción que surge cuando una persona anticipa o teme posibles problemas o dificultades futuras, y puede estar relacionada con situaciones de incertidumbre, inseguridad o amenaza. La expresión de estas emociones de inquietud puede llevarse a cabo a través de la comunicación verbal, mediante el uso de palabras en una conversación o reunión, así como de forma no verbal, a través del lenguaje corporal y las expresiones faciales (49).

La propuesta de soluciones a las situaciones de estrés consiste en implica la presentación de ideas, tácticas o medidas que pueden colaborar en el manejo y disminución del estrés en diversas circunstancias. Estas propuestas están concebidas para brindar instrumentos y enfoques prácticos que auxilien en el abordaje más eficiente del estrés, fomentando el bienestar emocional y físico (50).

Las actividades de relajación son prácticas concebidas con el propósito de fomentar el sosiego físico y mental, aliviando los niveles de estrés y tensión. Estas actividades proveen un espacio de tiempo dedicado a desconectar, revitalizar tanto el cuerpo como la mente, y propiciar un estado de calma y bienestar general. Como ejemplos de tales actividades, se pueden mencionar la adopción de respiraciones profundas, la meditación, la audición de música de carácter apacible, la práctica de ejercicios de estiramiento, o la participación en actividades creativas tales como el dibujo o la pintura. (51).

La autorrealización hace referencia a la medida en la que una persona experimenta una sensación de gratificación y bienestar en los aspectos personales, profesionales, sociales y espirituales de su vida. Además, se comprende como un proceso de crecimiento y desarrollo personal que conduce a alcanzar el máximo potencial y satisfacción en la existencia.

Consiste en obtener un sentido de plenitud, propósito y autenticidad, explorar y descubrir las propias aptitudes, talentos y pasiones, y emplearlos para establecer metas trascendentales y perseguir los anhelos individuales (52).

Las actividades de desarrollo personal son prácticas y acciones emprendidas con el propósito de mejorar y crecer en diferentes aspectos de la vida. . Estas actividades pueden abarcar una amplia variedad de áreas, como el desarrollo de habilidades de comunicación, liderazgo, resolución de problemas, gestión del tiempo, manejo del estrés, inteligencia emocional, entre otros. Además de las actividades mencionadas, también se pueden incluir prácticas como la escritura de diarios, la participación en grupos de apoyo o la búsqueda de experiencias desafiantes que fomenten el aprendizaje y la superación personal. El desarrollo personal es un proceso continuo y personalizado, en el cual cada individuo puede elegir las actividades y enfoques que mejor se adapten a sus necesidades y metas (53).

El rendimiento académico alude al nivel de logro y éxito que un estudiante alcanza en su desenvolvimiento académico. Se examina a través de diversos índices, tales como calificaciones, puntuaciones de exámenes, participación en el aula y calidad de tareas y proyectos. El rendimiento académico no se limita únicamente a los resultados obtenidos, sino que también abarca el proceso de instrucción y la adquisición de saberes y destrezas. Incluye aspectos tales como la comprensión de los conceptos, la capacidad de análisis y síntesis, la habilidad para solventar dificultades, la comunicación efectiva y la aptitud para aplicar los conocimientos en distintos escenarios (54).

Añadiendo a lo anterior, el desempeño académico se ve afectado por múltiples elementos, como la diligencia, la incentivación, las capacidades de estudio, el entorno de instrucción y el respaldo académico y emocional brindado. El desempeño académico no solo importa para obtener calificaciones destacadas, sino también para adquirir un cimiento sólido de saberes y destrezas que resultarán fundamentales en el avance profesional y personal. (55).

La evaluación vigesimal se puede entender como un examen basado en la escala vigesimal, una escala habitualmente empleada en el ámbito educativo, constituida en verdad por 21 puntos (0-20). En el análisis vigesimal, las calificaciones de 10 o inferiores implican desaprobación o inaceptabilidad, el 0 refleja una carencia absoluta de conocimientos y/o competencias, y el 20 denota excelencia, pleno dominio de los saberes y/o competencias objeto de evaluación (56).

El promedio ponderado es el resultado de la suma de las calificaciones finales obtenidas en un período, dividida entre el número de créditos. Esto proporciona un promedio que permite realizar una comparación con otros estudiantes de un curso. Si el promedio ponderado excede el promedio de la clase, el estudiante se encontrará en una posición más ventajosa. En el ámbito universitario, un promedio ponderado elevado conlleva una serie de beneficios para el alumno, ya que situarse en los primeros puestos le otorga el privilegio de matricularse con anterioridad y, con ello, seleccionar los horarios y docentes más destacados (57).

Por otro lado, es necesario formular la problemática general a modo de interrogante: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023? De la misma manera, se presentan los problemas específicos que aborda el estudio: ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023?, y ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023?

En lo que respecta la justificación del estudio, podemos mencionar que los estudiantes universitarios tienen hábitos no saludables ya que consumen varias veces por semana, frituras o grasas saturadas en exceso, además de ingerir alimentos con alto contenido de azúcares y harinas dentro de su alimentación diaria (7). Asimismo, cerca del 70% de universitarios padecen de sobrepeso y obesidad y el 60 % de estos no realiza la actividad física (8). Asimismo, el 50 % de los universitarios asegura tener hábitos de sueño irregulares, lo que ha incrementado los casos de insomnio (9). De igual manera falta de cuidado en los estilos de vida saludables en torno a la salud mental de los universitarios ha ocasionado que un 39% sufra de ansiedad y depresión severa, lo cual ha impactado considerablemente en su desempeño académico (10).

Por su parte, existen problemas en torno al rendimiento académico, donde en 2021 en Ancash, el 56.8% de los estudiantes de enfermería presentó un rendimiento académico bajo y 31.8% tenían un rendimiento académico deficiente (15). En Tacna en 2021, el 65,2% de presentó un desempeño regular (16). En Lima en 2022, el 16,67 % presentaba un desempeño promedio. Los casos mostrados con anterioridad podrían comprometer la adquisición de habilidades esenciales para la práctica profesional, poniendo en riesgo la seguridad y eficacia en el cuidado de los pacientes. Esto podría tener un impacto directo en la calidad de la atención de enfermería y en la confianza de los pacientes en el sistema de salud (17).

Por ello, este estudio buscó determinar la relación de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería. Además, esta investigación también buscó destacar la importancia de la salud y el bienestar en la formación de profesionales de Enfermería, quienes, al lidiar con la vida y la salud de los pacientes, deben contar con un rendimiento académico óptimo y estilos de vida adecuados. Comprendiendo que los hábitos y comportamientos relacionados con la alimentación, el ejercicio y el sueño pueden influir el desempeño de los estudiantes es fundamental para proporcionar pautas que fomenten un estilo de vida saludable. Además, con los resultados obtenidos lo Institución Universitaria pueda para desarrollar estrategias y recomendaciones que promuevan un estilo de vida saludable y, a su vez, mejoren su rendimiento académico de sus estudiantes.

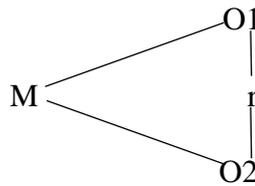
En conformidad con lo expuesto anteriormente, el estudio tuvo el objetivo principal presentado a continuación: Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023. También se muestran los objetivos específicos: Identificar los estilos de vida de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023 e Identificar el rendimiento académico de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.

Por su parte, también se muestra las hipótesis planteadas en la investigación: H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023, y Ha: Si existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de un tipo básica, ya que se busca obtener conocimientos novedosos que aporten a la comunidad científica (58). De la misma forma, el nivel de estudio fue el estudio correlacional, ya que permitió una relación entre las dos variables investigadas. El diseño de investigación fue no experimental, corte transversal, tal como se muestra en el esquema:



Donde:

M: Estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt

O1: Estilos de vida

O2: Rendimiento académico

r: relación entre las variables

2.2. Operacionalización de variables

La operacionalización de variables puede observarse en el Anexo N° 2

2.3. Población, muestra y muestreo

La población de la presente investigación estuvo conformada por 180 estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Comprendiendo que la población se define con un el total de sujetos que comprende el estudio (59).

Asimismo, el muestreo que se utilizó para obtener la muestra fue de tipo probabilístico aleatorio simple mediante la siguiente formulación:

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

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = total de la población (180)

$Z_{\alpha/2} = 1.962$ (nivel de confianza del 95%)

p = proporción de éxito (como no conocía dicha proporción, entonces se utilizó el valor $p=0.5$ (50%) que maximiza el tamaño muestral)

q = probabilidad de éxito: $1 - p$ (en este caso $1 - 0.5 = 0.5$)

E = error absoluto (en este caso deseamos un 5%)

Teniendo una muestra de 123 estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, mediante un muestreo aleatorio simple a través del software SPSS.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

En este estudio, se empleó la encuesta como técnica de investigación y el cuestionario como instrumento. El cuestionario correspondió a un procedimiento estandarizado que permitió recopilar y analizar un conjunto de datos (60).

El instrumento que fue empleado en la investigación fue el cuestionario, con la finalidad de medir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería que fue elaborado por Walker. Dicho instrumento abarcó dos partes: La primera parte constó de datos generales y específicos; la segunda parte tuvo 48 preguntas asociadas a la variable mencionada. La escala que se utilizó fue la Likert. Asimismo, la medición se dividió en tres niveles: malo (de 48-96 puntos), regular (de 97-144 puntos), bueno (de 145-192 puntos).

Para evaluar el rendimiento académico se utilizó la técnica de la documentación y el instrumento ficha de recolección de datos para recolectar las notas de 0 a 20 de los estudiantes de enfermería proporcionado por la dirección de la Facultad de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt del VI y VII ciclo. Por otra parte, la calificación analizada se categorizó en tres niveles: bajo (0-10), medio (11-14), bueno (15-20).

La evaluación de expertos asociados al tema confirmó la validez del instrumento utilizado para medir la primera variable. Estos expertos, con una vasta experiencia en el área, validaron de manera exitosa dicho instrumento.

El instrumento para medir la variable estilos de vida de Walker tuvo una confiabilidad alta, donde se calculó con alfa de Cronbach obteniendo una confiabilidad de 0.94.

2.5. Procedimiento

El estudio se llevó a cabo siguiendo una serie de pasos que se describen a continuación:

En primer lugar, se realizarán los trámites necesarios con la unidad de ética e investigación académica de la universidad para coordinar y obtener la autorización requerida.

En segundo lugar, se solicitó un permiso la universidad para llevar a cabo la investigación. Posteriormente, se procederá a imprimir los cuestionarios.

En tercer lugar, los estudiantes que acuden a la Escuela profesional de Enfermería fueron invitados a firmar un consentimiento informado, tras lo cual se aplicaron los instrumentos durante el mes de junio.

Por último, se realizó la codificación y se utilizaron técnicas estadísticas para el análisis de los datos obtenidos.

2.6. Método de análisis de datos

Los datos obtenidos se registraron en una hoja de cálculo de Excel y luego se transfirieron al software SPSS Versión 25 para realizar análisis estadísticos y obtener resultados descriptivos. Se empleó la prueba estadística de chi cuadrado para evaluar las hipótesis. Los resultados se presentaron en tablas para facilitar su comprensión y lectura.

2.7. Aspectos éticos

Durante el desarrollo del estudio, se siguieron normas y principios éticos esenciales que fueron aplicables en todo tipo de investigación. A continuación, se enumeran algunos de ellos:

En un primer plano, se subraya el principio del respeto hacia los participantes, la cual aseguró la consideración debida hacia la determinación de los estudiantes en lo que respecta a su disposición de colaborar o declinar su participación en la indagación. Es imperativo destacar

que se les proporcionó a los participantes la información pertinente y necesaria para tomar dicha determinación.

Adicionalmente, se enfatiza el principio de autonomía, en el cual los estudiantes tuvieron el derecho de recibir una información completa acerca de los propósitos de la investigación en la cual están involucrados, así como la libertad de decidir de manera voluntaria si deseaban participar en dicho estudio. En cualquier estudio, se vela por que los estudiantes expresen su consentimiento de manera consciente, libre, clara y específica, permitiendo el uso de la información para propósitos establecidos en el proyecto.

Por añadidura, se destaca el principio de justicia, se resalta que la investigación se desarrolló de manera imparcial y exenta de discriminación, garantizando que los estudiantes estuvieron debidamente instruidos y participaron de manera voluntaria. Adicionalmente, los resultados propiciaron la ejecución de medidas preventivas específicas, las cuales fueron accesibles para la totalidad de los estudiantes, sin distinción de su posición socioeconómica.

Asimismo, se hace alusión al principio de beneficencia, donde los datos recopilados, en consonancia con los objetivos de estudio, redundaron en beneficio de los estudiantes.

Finalmente, se hizo uso del principio de no maleficencia, mediante el cual los estudiantes no se vieron sometidos u obligados a participar en la investigación sin su consentimiento.

III. RESULTADOS

Tabla 1
Los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023

		Rendimiento académico			Total
		Bajo	Medio	Bueno	
Estilos de vida	Malo	3 2,40%	4 3,30%	2 1,60%	9 7,30%
	Regular	6 4,90%	71 57,70%	16 13,00%	93 75,60%
	Bueno	0 0,00%	1 0,80%	20 16,30%	21 17,10%
Total		9 7,30%	76 61,80%	38 30,90%	123 100,00%

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 1 se observó que del 100% (123) de los estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico medio, el 16,3% (20) tuvo un estilo de vida y un rendimiento académico bueno, el 13,0% (16) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico bueno y el 2,3% (3) tuvo un estilo de vida malo y un rendimiento académico bajo.

Tabla 2
Estilos de vida en los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Malo	9	7,3
Regular	93	75,6
Bueno	21	17,1
Total	123	100,0

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 2 se observó que del 100% (123) de los estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, el 75,6% (93) tuvo un estilo de vida regular, el 17,1% (21) bueno y el 7,3% (9) malo.

Tabla 3
Rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de
Huancayo Franklin Roosevelt-2023

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	9	7,3
Medio	76	61,8
Bueno	38	30,9
Total	123	100,0

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 3 se observó que del 100% (123) de los estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, el 61,8% (76) tuvo un rendimiento académico medio, el 30,9% (38) bueno y el 7,3% (9) bajo.

Contrastación de hipótesis

Hipótesis general:

H_a: Si existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.

Tabla 4
Prueba de Chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	58.639 ^a	4	.000
Razón de verosimilitud	54.844	4	.000
Asociación lineal por lineal	34.790	1	.000
N de casos válidos	123		

En la tabla 4 se visualiza que el p-valor determinado es $0,00 < 0,05$, se concluye que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se afirma que existe relación significativa directa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

IV. DISCUSIÓN

En la tabla 1 que corresponde al objetivo general se observó que del 100% (123) de los estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico medio, el 16,3% (20) tuvo un estilo de vida y un rendimiento académico bueno, el 13,0% (16) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico bueno y el 2,3% (3) tuvo un estilo de vida malo y un rendimiento académico bajo. Además, se obtuvo un p-valor menor a 0,05, lo cual indica la relación significativa entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico. Añadiendo a ello, según Larrea et al. mencionaron que el 60.8% (31) de los estudiantes ostentan un estado de nivel regular tanto en lo que respecta a su estilo de vida como a su desempeño académico. Asimismo, el 7.8% (4) de los universitarios exhiben un nivel positivo en su estilo de vida y un desempeño académico que se ajusta al mismo estándar. Por último, un 7.8% (4) del alumnado se encuentran en la categoría de estilo de vida malo, acompañada por un rendimiento académico que se halla en un estado deficiente (25). De igual manera, Sáenz determinó que existió una asociación significativa entre el estilo de vida y el desempeño académico en universitarios, con un valor de “Rho” calculado = 0.348; y el nivel de significancia, el valor de $p = 0.00007 = 0.000 < 0,05$ (26). Por otra parte, Alotaibi et al. en lo que respecta al marco conceptual, definieron a la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico como la influencia que existe entre la forma en que un estudiante vive su vida cotidiana, incluyendo sus hábitos y su desempeño en el ámbito académico, que abarca las calificaciones y sus habilidades de estudio (22). En lo referente a las teorías, el estilo de vida y el rendimiento académico se relacionan con la teoría de “Salud expansión de la conciencia”, de Margaret Newman, debido a que se puede entender como una cuestión de conciencia de la salud. Los estudiantes que adoptan estilos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y hábitos de sueño adecuados, pueden estar más en sintonía con su propio bienestar y, por lo tanto, tener una mayor conciencia de su salud. Esta conciencia de la salud puede influir positivamente en su capacidad para mantener un rendimiento académico óptimo al estar más alerta y enfocados en sus estudios (31).

En la tabla 2 que corresponde al objetivo específico 1 se observó que el 75,6% (93) tuvo un estilo de vida malo, el 17,1% (21) bueno y el 7,3% (9) malo. Igualmente, Asca indicó que el 51.43% de los estudiantes tenía un nivel medio de los estilos de vida, el 25.71% fueron catalogados en un estilo de vida bueno, y el 22.86% se situaba en un nivel malo (27). Por añadidura, Hanawi et al. mencionaron que el 71,8% de los estudiantes obtuvo un estilo de

vida malo y el 28,2% alcanzó un estilo de regular (21). Por otro lado, Kayaba et al. en lo relacionado al marco conceptual, mencionaron que los estilos de vida de los universitarios son la manera en que los estudiantes universitarios eligen vivir sus vidas y llevar a cabo sus actividades diarias, incluyendo su bienestar físico, emocional y académico (23). En lo que respecta a las teorías, los estilos de vida de los universitarios se relacionan con la teoría de “Salud expansión de la conciencia”, de Margaret Newman, dado que la teoría destaca la importancia de expandir la conciencia de la salud en un sentido holístico. En este contexto, los estudiantes universitarios que adoptan estilos de vida saludables están más propensos a expandir su conciencia hacia el autocuidado y el bienestar integral, lo que puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico (31).

En la tabla 3 que corresponde al objetivo específico 3 se visualizó que el 61,8% (76) tuvo un rendimiento académico medio, el 30,9% (38) bueno y el 7,3% (9) bajo. Por añadidura, Ramírez indicó que el 66.13% de los alumnos han logrado un rendimiento académico regular, el 18.28% presentó un rendimiento académico malo y solo el 15.59 % logró un rendimiento académico medio (29). Asimismo, Rehman et al. mencionaron que el (15,5%) de los universitarios reportaron un rendimiento académico excelente, 242 (29,8%) tuvieron un rendimiento muy bueno, 310 (38,1%) estuvieron en un nivel bueno, 100 (12,3%) tuvo un nivel regular y 35 (4,3%) fue catalogado en un nivel malo (20). Añadiendo a lo anterior, en torno al marco conceptual Whatnall et al. conceptualizaron al rendimiento académico de los estudiantes como la medida en que los estudiantes alcanzan y demuestran su nivel de conocimientos, habilidades y competencias en un entorno educativo, generalmente evaluado a través de exámenes (24). Con respecto a las teorías, el rendimiento académico de los universitarios se relaciona con la teoría de “Salud expansión de la conciencia”, de Margaret Newman, debido a que los estudiantes que son conscientes de la importancia de cuidar su salud, tanto física como emocionalmente, pueden estar mejor preparados para enfrentar las demandas académicas. Esto podría traducirse en una mayor motivación, capacidad de concentración y resistencia al estrés, todos los cuales son factores que influyen en el rendimiento académico (31).

V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que si existe una relación significativa directa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023, ya que el p-valor fue menor a 0,05, lo cual indica la relación significativa. Asimismo, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento académico medio.
2. Los estilos de vida en los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023 fue regular, ya que se obtuvo que el 75,6% (93) tuvo un estilo de vida regular.
3. El rendimiento académico en los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023 fue medio, debido a que el 61,8% (76) tuvo un rendimiento académico medio.

VI. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud deben fomentar y estimular la creación de programas de educación enfocados en la promoción de un estilo de vida saludable dirigidos a los estudiantes universitarios. Estos programas abordarán aspectos como el control de peso y medidas corporales, el monitoreo de los niveles de glucosa y la medición del perímetro abdominal, además de incluir talleres prácticos sobre alimentación saludable y otras actividades relacionadas, con el objetivo de beneficiar a la comunidad universitaria en general.
2. Se recomienda a los estudiantes de Enfermería de la universidad privada Franklin Roosevelt tener conciencia acerca de la relevancia de adoptar un estilo de vida saludable a través de la participación en actividades deportivas, disfrutar del aire libre, mantener una alimentación adecuada y establecer un horario de hábitos de sueño reparador.
3. Se recomienda a la escuela de enfermería de la universidad privada Franklin Roosevelt incentivar investigaciones sobre los estilos de vida en otros centros educativos, para así evidenciar como ello afecta al rendimiento académico de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia Health styles and habits in Pharmacy students. *Educación Médica*. 2018 Noviembre; 19(3): p. 294-305.
2. Oliveira J, Aredes N, Galdino H. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*. 2021; 55.
3. Wang PY, Chen KL, Yang SY, Lin PH. Relación entre la calidad del sueño, la dependencia de los teléfonos inteligentes y los comportamientos relacionados con la salud en estudiantes universitarias secundarias. *Plos One*. 2019 Abril.
4. Liang W, Ping Y, Rui B, Ping Y, Hu C, Lippke S. Un programa de intervención de estilo de vida basado en la web para estudiantes universitarios chinos: protocolo de estudio y características iniciales de un ensayo aleatorizado controlado con placebo. *BMC Salud Pública*. 2019 Agosto 13; 19(1907).
5. Molano N, Vélez R, Rojas E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2019 Junio; 24(1).
6. Li Y, Wang A, Wu Y, Han N, Huang H. Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios: revisión sistemática y metanálisis. *Fronteras de Psicología*. 2021 Julio 14; 12.
7. Zevallos C. ¿Qué alimentos deben consumir los universitarios para cortar malos hábitos alimenticios? [Online].; 2023. Available from: <https://larepublica.pe/datos-ir/2023/03/22/que-alimentos-debe-consumir-los-universitarios-para-mejorar-sus-habitos-alimenticios-dieta-para-estudiantes-nutricion-alimentacion-balanceada-atmp-2041534>.
8. La República. ¿Sabías que 150 minutos de ejercicio semanal contribuyen para una vida saludable? [Online].; 2023. Available from: <https://larepublica.pe/apunte-educativo/2019/11/20/sabias-que-150-minutos-de-ejercicio-semanal-contribuyen-para-una-vida-saludable>.

9. Andina. Insomnio: casos se incrementaron en 50% en personas con altos niveles de estrés. [Online].; 2019. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-insomnio-casos-se-incrementaron-50-personas-altos-niveles-estres-817603.aspx>.
10. Pereyra G. La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro. [Online].; 2021. Available from: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/la-otra-batalla-de-los-universitarios-la-salud-mental-agravada-por-el-encierro-universidades-pandemia-covid-19-clases-a-distancia-estudiantes-ansiedad-depresion-estres-noticia/>.
11. Gustems J, Calderón C, Calderón D. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de formación docente. Revista Europea de Formación del Profesorado. 2019 Febrero 15.
12. Ortega A, Espinoza O, Brito L. Rendimiento Académico de Estudiantes Universitarios en Asignaturas de las Ciencias Morfológicas: Uso de Aprendizajes Activos Basados en Problemas (ABP). Revista internacional de Morfología. 2021 Abril; 39(2).
13. Van E, Jansen E, Van W. El éxito académico de los estudiantes universitarios de primer año: la importancia del ajuste académico. Revista Europea de Psicología de la Educación. 2018; 33: p. 749–767.
14. Cuamba N, Zazuet N. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex. 2021 Marzo 2; 10(2).
15. Rupay O, Nuñez L, Alberto V, Regalado N, Menacho R, Valderrama O. Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2022; 6(23).
16. Carrillo S. Motivación y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública. Revista Científica De Enfermería. 2021; 1(2).
17. Contreras K, Ramírez E. Estilos de aprendizaje y rendimiento de estudiantes de enfermería en una universidad peruana durante la COVID-19. Educación Médica Superior. 2022; 36(3).

18. América Noticias. Orientación vocacional: un 42% de universitarios deja estudios por falta de guía, según investigación. [Online].; 2023.
19. Fernández G, Quiñones L, Álvarez C. Estilo de vida y rendimiento académico de estudiantes de odontología en Farmacología. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2020; 19(3): p. 1-12.
20. Rehman R, Zafar A, Mohib A, Hussain M, Ali R. Rendimiento académico autoinformado en relación con los comportamientos de salud entre los estudiantes de la Universidad de Bahria. Revista de la Asociación Médica de Pakistán. 2018; 68(2): p. 195-199.
21. Hanawi S, Saat N, Zulkafly M, Hazlenah H, Taibukahn N, Yoganathan D, et al. Impacto de un estilo de vida saludable en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Revista Internacional de Investigación Farmacéutica y Ciencias Afines. 2020; 9(2): p. 1-7.
22. Alotaibi A, Alosaimi F, Alajlan A, Bin K. La relación entre la calidad del sueño, el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de medicina. Revista de medicina familiar y comunitaria. 2020 Enero 13; 27(1): p. 23–28.
23. Kayaba M, Matsushita T, Katayama N, Inoue Y, Sasai-Sakuma T. El ritmo de sueño-vigilia y su asociación con el estilo de vida, la calidad de vida relacionada con la salud y el rendimiento académico entre estudiantes de enfermería japoneses: un estudio transversal. Enfermería BMC. 2021 Noviembre 9;(225).
24. Whatnall M, Patterson A, Brookman S, Convery P, Swan C, Pease S. Comportamientos de estilo de vida y factores de riesgo de salud relacionados en una muestra de estudiantes universitarios australianos. Revista de salud universitaria americana. 2019 Mayo 29;; p. 734-741.
25. Larrea C, Ramos D, Quispe Y. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao - 2022. ; 2023.

26. Sáenz D. Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios beneficiarios del programa Beca 18 de la Universidad Peruana Unión - Tarapoto, 2018. ; 2019.
27. Asca E. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes Filial Lima -2016. ; 2018.
28. Atuncar F. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019. ; 2021.
29. Ramírez L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019. ; 2019.
30. Sáez G. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: Universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga del año 2019). ; 2022.
31. Segura I, Barrera L. Un llamado a Enfermería para responder al cuidado de la salud de las personas en situación de enfermedad crónica por su impacto en su calidad de vida. *Salud Uninorte*. 2016; 32(2): p. 228-243.
32. Wah Y, Kao A, Tam L, Tse V, Tse D, Leung D. Estilo de vida que promueve la salud y calidad de vida entre los estudiantes de enfermería chinos. *Investigación y desarrollo de atención primaria de salud*. 2018 Abril 6; 19(6): p. 629-636.
33. Bennasar M, Yañez A, Pericas J, Ballester L, Fernandez J, Tauler P, et al. Análisis de clústeres de estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2020 Marzo 9; 17(5).
34. Srour B, Fezeu L, Kesse E, Allés B, Méjean C, Andrianasolo R. Ingesta de alimentos ultraprocesada y riesgo de enfermedad cardiovascular: estudio de cohorte prospectivo (NutriNet-Santé). *BMJ*. 2019 Mayo 19; 365.
35. Yikyung P, Dodd K, Kipnis V, Thompson F, Potischman N, Schoeller D, et al. Comparación de las ingestas dietéticas autoinformadas del recordatorio de 24 horas autoadministrado automatizado, registros de alimentos de 4 días y cuestionarios de

- frecuencia de alimentos con biomarcadores de recuperación. *El Diario Americano de Nutrición Clínica*. 2018 Enero 26; 107(1): p. 80–93.
36. Shepon A, Eshel G, Noor E, Milo R. El costo de oportunidad de las dietas basadas en animales excede todas las pérdidas alimentarias. *PNAS*. 2018 Febrero 16; 115(15).
 37. Mustafa F, Andreescu S. Sensores químicos y biológicos para el control de la calidad de los alimentos y el envasado inteligente. *Alimentos*. 2018 Octubre 16; 7(10).
 38. Dasso N. ¿Cómo es el ejercicio diferente de la actividad física? Un análisis conceptual. *Foro de Enfermería*. 2018 Octubre; 17: p. 45-52.
 39. Grasdalsmoen M, Randi H, Jussie K, Sivertsen B. Ejercicio físico e índice de masa corporal en adultos jóvenes: una encuesta nacional de estudiantes universitarios noruegos. *BMC Salud Pública*. 2019 Octubre 23; 19(1354).
 40. Macdonald L. Asociaciones entre el acceso espacial a las instalaciones de actividad física y la frecuencia de la actividad física; ¿Cómo se comparan los barrios residenciales y laborales en el centro oeste de Escocia? *Revista internacional de Geografía de la Salud*. 2019 Enero 29; 18(2).
 41. Serezade M, Carpio A, Laura Z, Flores E. Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. *Comuni@cción*. 2021 Julio; 12(3).
 42. Guillen S, Carcausto W, Quispe W, Mazzi V. Habilidades comunicativas y la interacción social en estudiantes universitarios de Lima. *Propósitos y Representaciones*. 2021 Enero; 9: p. 1-10.
 43. Stebbins R. Ocio como no trabajo: una definición (demasiado) común en la teoría y la investigación sobre actividades de tiempo libre. *Revista mundial de ocio*. 2018 Marzo 27; 60(4): p. 255-264.
 44. Manafo E, Petermann L, Mason P, Vandall V. Compromiso del paciente en Canadá: una revisión de alcance del 'cómo' y el 'qué' del compromiso del paciente en la

investigación en salud. Políticas y Sistemas de Investigación en Salud volumen. 2018 Febrero 7; 16(5).

45. Saad A, Younes Z, Ahmed H, Marrón J, Owesie R, Hassoun A. Autoeficacia, autocuidado y control glucémico en pacientes de Arabia Saudita con diabetes mellitus tipo 2: una encuesta transversal. *Investigación de diabetes y práctica clínica*. 2018 Marzo; 137: p. 28-36.
46. Campos J, Quintana E, Carrasco L. Estado y estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento de la EPOC. *Revista internacional de enfermedad pulmonar obstructiva crónica*. 2022 Octubre 24; 14: p. 1503-1515.
47. Wang M, Saudino KJ. Regulación de emociones y estrés. *Revista de Desarrollo de Adultos*. 2011; 18(95): p. 95-103.
48. Ming-hui L. Ayudar a los estudiantes universitarios a sobrellevar la situación: identificar predictores de afrontamiento activo en diferentes situaciones estresantes. *Revista de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental*. 2008.
49. Mjaaland T, Finsetb A, Fosslí B, Gulbrandsen P. Respuestas de los médicos a las expresiones de emociones negativas de los pacientes en las consultas hospitalarias: un estudio observacional basado en videos. *Educación y asesoramiento del paciente*. 2011 Setiembre; 84(3): p. 332-337.
50. Montero J, García J, Mosquera D, López Y. Una nueva definición del síndrome de burnout basada en la propuesta de Farber. *Revista de Medicina del Trabajo y Toxicología*. 2019; 4(31).
51. Dowd E, Connor P, Lydon S, Mongan O, Connolly F, Diskin C. Estrés, afrontamiento y resiliencia psicológica entre médicos. *Investigación de servicios de salud de BMC*. 2018 Setiembre 21; 18(730).
52. Dziuba S, Ingaldi M, Zhuravskaya M. La satisfacción laboral de los empleados y su desempeño laboral como elementos que influyen en la seguridad en el trabajo. *Sciendo*. 2020 Abril 17; 2(1).

53. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. Actividad física y deportes: beneficios reales para la salud: una revisión con información sobre la salud pública de Suecia. *Deportes*. 2019 Mayo 23; 7(5).
54. Dogán U. Compromiso Estudiantil, Autoeficacia Académica y Motivación Académica como Predictores del Rendimiento Académico. *El antropólogo*. 2017 Octubre 17; 20(3).
55. Hellas A, Ihantola P, Petersen A, Ajanovski V, Gutica M, Hynninen T. Predicción del rendimiento académico: una revisión sistemática de la literatura. *ITiCSE*. 2018 Julio;: p. 175–199.
56. Llanos F, Rosas A, Mendoza D, Contreras C. Comparación de las escalas de Likert y Vigesimal para la evaluación de satisfacción de atención en un hospital del Perú. *Revista Medica Herediana*. 2001 Abril.
57. De la Puente J. Promedio Ponderado, GPA, Tercio Superior: ¿Qué es eso? [Online]; 2021. Available from: <https://upal.edu.pe/promedio-ponderado-gpa-tercio-superior-que-es-eso/>.
58. Centro Universitario Interamericano. Investigación correlacional. *Rev. Cen Int. (México)*. 2020;: p. 1-4.
59. Espinoza I. Tipos de muestreo. *Rev. Unidad de investigación científica [Internet]*. 2018 [citado 16 de enero de 2023]; 3(5): p. 456-628.
60. Casas J, Repullo J, Campos D. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Revista Elsevier. (Madrid) [Internet]*. 2003 [citado 23 de diciembre de 2022]; 31((8). Disponible en: 10.1016/S0212-6567(03)70728-8): p. 527-538.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023”

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Método:</p> <p>Científico</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Básico</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental, tipo descriptivo correlacional y de manera transversal.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <pre> graph TD M --- O1 M --- O2 O1 --- r --- O2 </pre> </div>
<p>Problemas Específicos</p> <p>1. ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023?</p> <p>2. ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>1. Identificar los estilos de vida de los estudiantes en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.</p> <p>2. Identificar el rendimiento académico de los estudiantes</p>	<p>Huancayo Franklin Roosevelt-2023.</p> <p>Ha: Si existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Rendimiento académico</p>	

<p>en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023?</p>	<p>en Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.</p>	<p>universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023.</p>	<p>Donde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • M: Estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt • O1: variable 1 - Estilos de vida • O2: variable 2 – Rendimiento académico • r: relación entre las variables <p>Población de estudio: 180 estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt.</p> <p>Muestra: 123 estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt.</p> <p>Tipo de muestreo: Probabilístico.</p>
---	---	---	---

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida	Los estilos de vida se definen como el conjunto de actitudes, acciones y costumbres que adopta un individuo o un colectivo en su vida cotidiana. Constituyen una forma de vivir singular que puede englobar aspectos como la ingesta alimentaria, la actividad corporal, las interacciones sociales, el trabajo, el esparcimiento, los principios, las creencias y las preferencias individuales (32).	Los estilos de vida comprenden el consumo de alimentos, ejercicio físico, relaciones interpersonales, compromiso en salud, regulación de estrés y autorrealización (32).	Consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de alimentación - Cantidad de alimentos consumidos - Calidad de los alimentos 	Ordinal Malo:48-96 Regular: 97-144 Bueno:145-192
			Ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de actividad física - Grado de intensidad 	
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Interacción social - Gestión del tiempo libre 	
			Compromiso en salud	<ul style="list-style-type: none"> - Autocuidado - Cumplimiento del tratamiento 	
			Regulación de estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de situaciones de tensión 	

				<ul style="list-style-type: none"> - Expresión de emociones de preocupación - Propuesta de soluciones a las situaciones de estrés - Actividades de relajación 	
			Autorrealización	- Actividades de desarrollo personal	
Rendimiento académico	El rendimiento académico alude al nivel de logro y éxito que un estudiante alcanza en su desenvolvimiento académico. Se examina a través de diversos índices, tales como calificaciones, de exámenes, participación en el aula y calidad de tareas y proyectos (54).	El rendimiento académico comprende la evaluación vigesimal (54).	Evaluación vigesimal	- Promedio ponderado	<p style="text-align: center;">Ordinal:</p> <p style="text-align: center;">Deficiente:0-10</p> <p style="text-align: center;">Regular:11-14</p> <p style="text-align: center;">Bueno:15-20</p>

ANEXO 3: INSTRUMENTOS

Cuestionario sobre los estilos de vida

Instrucciones:

El instrumento utilizado en el estudio es completamente confidencial y anónimo. Será utilizado exclusivamente por las investigadoras y tiene validez para la investigación. Por esta razón, se solicita a los participantes que sean lo más sinceros posible al marcar con una "X" sus respuestas. Se agradece su colaboración.

	Preguntas	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				

10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contento(a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21	Miras hacia el futuro				

22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				

35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y				

	caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Crees que tu vida tiene un propósito				

Ficha de recolección de datos

N°	Código del estudiante	Ciclo	Notas

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título: “Consentimiento informado”

Yo _____

_____ declaro que he sido informado(a) e invitado(a) a participar en la investigación denominada “**Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023**”, ésta es una investigación científica que estamos desarrollando para optar el título de Licenciados en Enfermería. Esta investigación busca conocer la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023. Mi participación se llevará a cabo en la universidad, y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 15 minutos. Me han informado que la información recolectada será confidencial y que los nombres de los participantes se asociarán con un número de serie. Esto implica que las respuestas no podrán ser conocidas por terceros ni identificadas en la fase de publicación de los resultados. Estoy consciente de que los datos no me serán entregados y de que no recibiré ninguna compensación por participar en este estudio. Sin embargo, entiendo que esta información puede beneficiar indirectamente a la sociedad debido a la investigación en curso. Además, soy consciente de que tengo el derecho de negarme a participar o retirarme en cualquier etapa de la investigación sin tener que proporcionar una razón y sin sufrir consecuencias negativas. Sí, acepto participar voluntariamente en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

ANEXO 5: PROCESAMIENTO DE DATOS

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	
1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	
2	3	1	3	1	3	1	1	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	
3	4	2	3	2	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	
5	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
6	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	
7	4	4	4	4	3	3	2	4	3	1	3	3	1	1	1	2	2	
8	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	
9	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	3	
10	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	
11	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	
12	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	.	3	3	1	2	1	4	
13	2	1	3	2	2	1	1	3	3	1	4	4	3	3	2	3	2	
14	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	4	4	2	3	1	3	3	
15	4	3	3	2	3	2	1	3	2	1	4	4	2	3	2	3	3	
16	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	
17	4	3	4	2	3	3	1	3	3	1	4	4	2	3	2	4	3	
18	2	3	3	2	3	2	1	3	3	1	3	4	2	2	2	2	3	
19	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	
20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	
21	1	2	3	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	
22	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	
23	2	2	4	2	2	2	1	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	
24	3	3	4	3	3	3	1	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	
25	2	1	4	1	2	1	1	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	
26	4	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	
27	4	1	3	2	2	1	1	3	2	4	2	4	2	3	2	3	3	

ANEXO 6: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Lugar de aplicación del cuestionario y población de estudio



Aplicación del cuestionario de estilos de vida y recopilación de notas



ANEXO 7: PERMISO DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Huancayo, 17 de JULIO de 2023

CARTA N° 084-2023-VRAC-UPHFR

LEYDI KAROLIN HUAMÁN SANTOYO

VICTORIA MARCAÑAUPA LIMA

Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN (CUESTIONARIO).

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacerle llegar un cordial saludo a nombre de Vicerrectorado Académico de la Universidad Privada Franklin Roosevelt. Asimismo, en mérito a su **SOLICITUD N° 002-2023, SE COMUNICA QUE EL PRESENTE DESPACHO AUTORIZA APLICAR EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN (CUESTIONARIO)**, del trabajo de investigación "Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt-2023" de las tesis: Leydi Karolin Huamán Santoyo con DNI: 71203335 y Victoria Marcañaupa Lima con DNI:71240011. Por todo lo mencionado, con el presente documento las tesis podrán presentarse ante el docente del curso donde se va aplicar el cuestionario, con el fin que se conceda el permiso.

Agradeciendo por anticipado la atención que le brinde al presente, reitero las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente;



Dr. ISRAEL ROBERT PARIAJULCA FERNANDEZ
VICERRECTOR ACADÉMICO
UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO
FRANKLIN ROOSEVELT

C.c. Archivo.