



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDAS ESPECIALIDADES
ESPECIALIDAD EN ENFERMERIA EN SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA

“ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORIA DE NOLA PENDER EN
DOCENTES DEL IESTP “TUPAC AMARU” DISTRITO DE SAN
SEBASTIAN- CUSCO, 2022”

TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
ESPECIALISTA EN SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA

AUTOR:

LIC. PINARES BONNETT MITSY YAMIL

<https://orcid.org/0000-0001-5391-4453>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA – PERÚ

2022

AUTORIZACIÓN Y DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Mitsy Yamil Pinares Bonnett, con DNI **23950758**, en mi condición de autora del trabajo académico presentada para optar el **TÍTULO PROFESIONAL DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA** de título “ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORIA DE NOLA PENDER EN DOCENTES DEL IESTP “TUPAC AMARU” DISTRITO DE SAN SEBASTIAN- CUSCO, 2022”; **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para reproducir y publicar de manera permanente e indefinida en su repositorio institucional, bajo la modalidad de acceso abierto, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO**¹ que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de **11%** y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

En señal de conformidad con lo autorizado y declarado, firmo el presente documento a los 30 días del mes de noviembre del año 2022



Mg. Mitsy Pinares B.
23950758

Mitsy Yamil Pinares Bonnett
23950758



Eduardo Percy Matta Solis
42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

¹ Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

INFORME DE ORIGINALIDAD - TURNIT

MITSY

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	11 %	2 %	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.udes.edu.co Fuente de Internet	1 %
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Índice general

RESUMEN.....	6
ABSTRAC.....	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MATERIALES Y METODOS	16
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	20
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	22
ANEXOS	

Índice de Anexos

Anexo A. Matriz de Operacionalización.....	9
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	30
Anexo C. Consentimiento Informado.....	36

RESUMEN

Objetivo: Determinar los estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los docentes del IES “Tupac Amaru” del distrito de San Sebastián, Cusco 2022.

Materiales y métodos: Se utilizará un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-transversal. Cuya población consistirá en 48 docentes del IESTP” Tupac Amaru”. Se utilizará una encuesta como técnica y el instrumento que se empleará será el cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS - I) de Nola Pender, está conformada por 48 ítems y 6 dimensiones (Nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización). Cada enunciado presenta 4 alternativas de respuesta con una escala de Likert de 1 nunca, 2 algunas veces, 3 frecuentemente y 4 rutinariamente. La puntuación total estará considerada entre 48 a 192 puntos, estableciendo que, a mayor puntuación, más saludables serán los estilos de vida del docente. Los **resultados**, serán presentados en tablas estadísticas y figuras descriptivas que se relacionan con la variable estilos de vida. **Conclusiones**, la investigación aportara a la institución Educativa para que puedan tomar acciones que mejoren los estilos de vida de los docentes de dicha institución.

Palabras claves: Estilos de vida, Docentes, Saludables (Fuente: DeSC)

ABSTRACT

Objective: To determine the lifestyles according to the theory of Nola Pender in the teachers of the IES "Tupac Amaru" of the district of San Sebastián, Cusco 2022.

Materials and methods: A quantitative approach is reinforced, with a descriptive-cross-sectional design. Whose population will consist of 48 teachers of the IESTP "Tupac Amaru". A survey was disconnected as a technique and the instrument to be used will be the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS - I) by Nola Pender, it is made up of 48 items and 6 dimensions (Nutrition, exercises, responsibility in health, of stress, interpersonal support, self-actualization). Each statement presents 4 response alternatives with a Likert scale of 1 never, 2 sometimes, 3 frequently and 4 routinely. The total score will be considered between 48 and 192 points, which indicates that the higher the score, the healthier the teacher's lifestyles will be. The **results** will be presented in statistical tables and descriptive figures that are related to the lifestyle variable. **Conclusions**, the research will contribute to the educational institution so that they can take actions that improve the lifestyles of the teachers of said institution.

Keywords: Lifestyles, Teachers, Healthy (Source: MeSH)

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud en el año 2016, sostiene información a nivel mundial, donde persiste la violencia física y abusos sexuales ocasionadas por sus parejas u otras personas, estas agresiones son cometidas en el entorno familiar y en un 38% son asesinadas por sus parejas sentimentales. Por otra parte, se estima que, de 1000 millones de niños de 2 a 17 años, sufren violencia emocional, física o sexual (1).

En el 2018, según la OMS, 41 millones de personas fallecen a causa de enfermedades no transmisibles al año, haciendo un 71% de muertes a nivel mundial, de las cuales 17,9 millón corresponde a enfermedades cardiovasculares, 9 millones de personas con cáncer; 3,9 millones enfermedades respiratorias y diabetes 1,6 millones. Por consiguiente, las enfermedades cardiovasculares ocupan los primeros puestos de tasa de mortalidad a nivel mundial (2).

En el 2017, según datos de la Encuesta Nacional de Salud, en España existe un 17,4% de población adulta mayor con obesidad, 37,1% de la población tiene sobrepeso, y el 54,5% exceso de peso. Asimismo, la población entre 15 y 69 años no tiene un nivel de actividad física saludable en un 35,3%, siendo esto una clara radiografía de los estilos de vida en relación con la nutrición saludable y actividad física de la población española (3).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional el 2015, manifiesta que existe un 56,5% de población joven y adulta con un exceso de peso, 37,8% sobrepeso, obesidad un 18,7%, son aspectos que se relacionan en un 48,9% al incumplimiento actividad física, por lo tanto, no se cumplen las recomendaciones de ejecutar actividades y ejercicios físicos (4).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, manifiesta que la falta de actividad física, inadecuada alimentación, el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos son los causantes de diversas enfermedades en el 80% de la población (5).

Así mismo, en Colombia, la presencia de 35 millones de muertes es producidas por enfermedades crónicas, ocasionadas por una inactividad física en poblaciones de escaso y mediano recurso económico (6).

De la misma manera, el 2016 otro estudio en Colombia realizado en 6 universidades demostró que, los estudiantes en el 40,9%, hacen poco o ningún ejercicio con un tiempo de 30 minutos tres veces a la semana, siendo el sexo femenino las que menor realizan esta actividad (7).

En un estudio realizado en España el año 2016, determinaron que la prevalencia del sedentarismo en varones fue de 32,2% y en mujeres siendo mayor en un 39%, en las personas con sedentarismo encontraron que hay un porcentaje con obesidad en un 26%, y una actividad física baja en un 38% (8).

Según un estudio realizado en Chile, el 2020 un 80% de la población presenta sedentarismo en el grupo adulto mayor, y en la población mayor de 15 años se han registrado casos de sobrepeso por lo menos en un 50% (9).

En Costa Rica, provincia de San José, para el 2019, el 40 % de población femenina, representa riesgo de enfermedades coronarias como, consecuencia del sobrepeso no teniendo hábitos de consumo de frutas y verduras (10).

En el Perú, departamento de Arequipa el 2015, el 70% de los adultos mayores no desarrollan hábitos de estilos de vida saludables y que el 62.5% sufre de sobrepeso (11).

Por otra parte, según ESAN el 2019, del 64 % de muertes, el 60 % de la carga de enfermedades fueron por presentar enfermedades crónicas, instando a que la población practique estilos de vida saludable para reducir estos porcentajes (12).

El 2019 el Instituto Nacional Estadística e Informática, reporta que un 61.2% de población de 50 a 59 años presenta enfermedades crónicas, y el 77,4% mayor de 60 años padecen de alguna enfermedad crónica, siendo esto preocupante porque no se tienen estilos de vida saludables (13).

Un estudio realizado en el Cusco, en la Municipalidad de Echarate el 2020 presentan que, el 67.6% de la población, tienen una alimentación no saludable, el 53,7% no tienen estilos de vida saludables, el 53.7% realizan actividades recreativas, mientras que el 68.4% consumen alcohol y el cigarrillo, por lo tanto, se tiene que el 57.60% tiene un estilo de vida no saludable y 42.40% saludable (14).

Mendigurre (15), establece que las personas se caracterizan por presentar diferentes estilos de vida adecuados a los ambientes climatológicos, donde se desarrollan

diferentes estilos de vida como alimentación, educación, trabajo, y cultura que determinan la calidad de vida en el adulto mayor.

Por lo tanto, los estilos de vida tienen que contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas, principalmente de los grupos más vulnerables a adquirir enfermedades crónicas como los adultos y adultos mayores, fomentando alimentación saludable, balanceada accesible a todos, actividad física, conductas saludables, control de emociones que se ven cada vez incrementadas favoreciendo un riesgo a la salud Pública.

Según la Organización Mundial de la Salud (16), define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Los estilos de vida saludable considerados en el presente estudio según la teoría de Nola Pender están considerados

Por la dimensión de ejercicios, que debe priorizar y dar mayor enfoque a las actividades físicas o recreativas, que vienen a formar parte de la vida diaria a través de programas que permitan una supervisión y seguimiento continuo.

"Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo" (17).

Ejecutar actividades físicas continuas y adecuadas implica generar al organismo gasto de energía, por lo tanto, se puede mantener el peso adecuado, mejorando el estado de salud de cuerpo y la mente, coadyuvando a la disminución de enfermedades cardiovasculares y mejorando el metabolismo del organismo.

La dimensión de nutrición saludable abarca la capacidad de saber seleccionar el consumo de alimentos nutritivos, que favorezcan la salud y bienestar del cuerpo.

"Una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos" (18).

Es importante tener en consideración una alimentación variada en la composición de la ingesta, consumiendo alimentos balanceados de grupo de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales acorde a las características las personas

tomando en consideración el sexo, la edad, hábitos y actividad física que realizan, considerando la posibilidad de alimentos variados propias de la zona que se encuentren disponibles a la necesidad de las personas en cantidad y calidad referidos al número de veces que se alimenta al día, respetando las hora de consumo de sus alimentos principalmente en el desayuno (19).

La dimensión de la responsabilidad en salud consiste en explicar la preocupación que uno debe tener por cuidar su salud, teniendo la información y conocimiento necesario para informarse y practicar las medidas que le permitan cuidar su salud teniendo el control de su bienestar.

El consumo de tabaco, alcohol y drogas afecta la salud, la vida familiar y laboral. (20)

El consumo de alcohol y cigarrillo, se relacionan con el desempeño y auto eficiencia dentro de un ambiente laboral y familiar, pues esto generan comportamientos inadecuados influyendo en los estilos de vida de las personas, deterioran la parte cognitiva, mental, influyendo en el bienestar y salud de las personas (21).

Por otra parte, se considera la dimensión del manejo de estrés, como punto central el desarrollo de recursos internos que le permitan mantener un grado de armonía interna encontrando la felicidad consigo mismo y el logro de sus objetivos a través de la búsqueda del sentido común para trabajar y lograr sus metas.

El sueño juega un rol preponderante en la salud de las personas, esta garantiza un adecuado metabolismo reponiendo las energías que generaron gasto durante el día, se recomienda que las horas de descanso oscilen entre las 6 a 8 horas diarias, esto permitirá reponer la energía gastada durante la jornada del día como el estudio, el trabajo, deporte y otras actividades (22).

Las horas de sueño deben garantizar un buen descanso, ya que ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad o sobrepeso, de preferencia las horas de descansar y levantarse deberían de tener un patrón exacto, manteniendo las mismas horas para dormir, facilitando un buen descanso (23).

El soporte Interpersonal, basada en la comunicación que le permita al individuo tener confianza y cercanía con el entorno social manteniendo relaciones estrechas

con los demás donde le permitan compartir sentimientos, pensamientos y expresiones verbales y no verbales.

La dimensión de la autoactualización comprende el hecho de tener un propósito en tu vida, que favorezcan tu desarrollo personal con satisfacción y felicidad.

La importancia de los estilos de vida radica en que toda persona está en constante aprendizaje, por lo tanto, puede adquirir y cambiar algunas conductas con el pleno conocimiento, información y aptitud que le permita imbuirse tomando algunas opciones saludables con respecto al cuidados de su salud y estilos de vida. La educación es un aspecto preponderante para tener estilos de vida saludables y estas deben partir desde la educación básica regular (24).

Se realizó una revisión de estudios sobre los estilos de vida donde se obtuvieron; que los diferentes estudios utilizaron la Teoría de Nola Pender que establece “Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro” (25)

El instrumento utilizado es el cuestionario del perfil de estilos de vida de Nola Pender, este instrumento PEPS -I, este compuesto por 48 ítems que evalúa 6 dimensiones, establecidos en ejercicios, nutrición, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualizaciones, las cuales permiten medir los estilos de vida.

Liska y colaboradores (26), en Guatemala, durante el año 2018, desarrollaron un estudio titulado “Caracterización antropométrica, nivel de actividad física y estilos de vida saludables en el personal docente, administrativo de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala” cuya muestra fue de 69 docentes y 56 administrativos, con estudio descriptivo transversal, como instrumento utilizaron cuestionarios International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y de evaluación de estilos de vida saludable, los resultados a los que arribaron fueron; el personal docente obtuvo un IMC de 25.4 y personal administrativo de 27,0, el 90% del personal demuestra comer tres veces al día, pero bajo consumo de frutas, verduras y agua, al igual que baja frecuencia de consumos de alcohol y cigarrillos, el 58% de los profesores son inactivos y el 66% el personal

administrativo, como conclusiones; arribaron, que el personal docente y administrativo tenga tiempo para efectuar actividad física y cambios de hábitos alimentarios para mejorar los estilos de vida.

Urreda y colaboradores(27), en Colombia en el año 2018, en su estudio titulado “Estilo de vida saludables en docentes del programa de enfermería de la universidad de los llanos”, tiene como objetivo, describir el perfil de los estilos de vida de los docentes, cuya muestra fue de 22 docentes, con un estudio de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo transversal, como instrumento utilizaron el cuestionario HPLP (Health Promoting Life Profile) de Nola Pender, los resultados a los que arribaron fueron que los docentes generan buenas relaciones interpersonales, en responsabilidad de su salud los docentes se preocupan por su salud, en el crecimiento espiritual obtuvieron una desviación de 3,7 considerado muy alto, en relación a nutrición se obtuvo una desviación estándar de 4,1 y en la actividad física una desviación estándar de 5,8, al igual que el manejo de estrés, como conclusiones; existe una predisposición a tener buenos estilos de vida, sin embargo no son saludables porque no realizan actividad físico, no hay buen manejo de estrés y no se alimentan adecuadamente pudiendo adquirir enfermedades crónicas.

Güecha y colaboradores (28), en su estudio realizado el 2018 en Colombia, titulado “Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado juan atalaya según la teorista Nola Pender ” tuvo como objetivo determinar los conocimientos acerca de los estilos de vida y como aplican en su vida diaria , utilizo un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo transversal, su muestra fue 16 docentes, el instrumento que aplicó fue el Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS -I) de Nola Pender, cuyos resultados fueron el 37, 5% de docentes consumen sus alimentos rutinariamente, el 62.5% a veces realiza actividad física, el 62.5% a veces es responsable con su salud, un 68,8% expresa sus sentimientos demostrando un manejo de estrés frecuentemente, en la dimensión de soporte interpersonal se encuentran con buen desempeño y en la autoactualización el 52.8% rutinariamente se siente autorrealizados, en

conclusión los docentes no manejan de forma rutinariamente los estilos de vida se dedican más al trabajo y descuidan su salud.

Mogollón y colaboradores (29), en su estudio realizado el 2020 en el Perú, cuyo título es “Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado” cuyo objetivo fue, determinar los estilos de vida de los estudiantes, enfoque cuantitativo, diseño transversal no experimental, su muestra considerada fue 330 estudiantes; utilizó como instrumento un cuestionario de Nola Pender, perfil de los estilos de vida (PEPS -I); cuyos resultados fueron, que los estudiantes se encuentran en un nivel medio en relación a los cuidados en su nutrición, y un 1.5% en un nivel alto con mejores estilos de vida, en conclusión los estudiantes de pregrado no cuentan con buenos estilos de vida.

Ramon (30), en su estudio del 2017 realizado en el Perú, titulado “Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana”, su objetivo fue determinar si existe una relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en docentes universitarios, el tipo de investigación fue básico con un diseño correlacional, su muestra fue de 103 profesores, instrumento utilizado fue el cuestionario. Los resultados demuestran que hay asociación significativa entre las dos variables en docentes universitarios, concluyendo que a mejores estilos de vida mayor es el estado nutricional de los docentes.

Julcamoro (31), en el año 2018 en su estudio realizado en el Perú, titulado “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad federico Villareal”, su objetivo fue, determinar los estilos de vida en las estudiantes de enfermería, utilizó un enfoque cuantitativo, diseño descriptivo transversal, cuya muestra utilizada fue de 203 estudiantes, aplicó como instrumento Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender, modificado a 6 dimensiones, los resultados obtenidos fueron que, gran porcentaje dentro de las dimensiones de responsabilidad actividad física, alimentación y nutrición, crecimientos espiritual y control de estrés, no tienen buenos estilos de vida y un mínimo tiene en estilos de vida saludable en relaciones interpersonales, teniendo como conclusión que el 54% de estudiantes obtuvieron estilos de vida no saludables y el 46% estilos de vida saludables.

El presente trabajo aportará en el campo de la especialidad ya que permitirá determinar, cuáles son los estilos de vidas saludables en la población y mejorar aquellos que definitivamente pongan en riesgo la vida de las personas, generando actividades preventivo-promocionales con intervenciones oportunas para garantizar la disminución de enfermedades crónicas degenerativas y establecer una mejor calidad de vida en las personas.

Este trabajo de investigación está considerado dentro de los 11 problemas sanitarios de alta prioridad para la investigación, ya que los estilos de vida que no son saludables traen como consecuencias enfermedades cardiovasculares, hipertensivas, dislipidemias, diabetes en nuestra población adulta y adulta mayor, también esta consideradas dentro de las líneas de investigación de la Universidad en el área de salud Pública, en la temática de salud Familiar y Comunitaria y alimentación saludable

En el presente trabajo de investigación se utilizará, la Teoría de Nola Pender para explicar los estilos de vida de los docentes del Instituto de Educación superior, cuyos resultados permitirán determinar e identificar los estilos de vida y tomar decisiones oportunas que permitan prevenir enfermedades crónicas.

Este trabajo servirá como una herramienta importante para la Institución, ya que el equipo de gestión y el área de Bienestar, podrán proponer estrategias para impulsar cambios de conductas favorables para la salud de los docentes y ellos a su vez como educadores, puedan extrapolar la información al resto de los componentes educativos de la institución, con participación y monitorización del establecimiento de Salud de San Sebastián, para mejorar la salud pública de la población en general. La investigación cumplirá con el método científico, permitiendo responder al problema de investigación, utilizará instrumentos validados y confiables, el diseño de investigación será apropiado para describir el comportamiento de la variable.

El objetivo general de estudio será determinar los estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los docentes del IES “Tupac Amaru” del distrito de San Sebastián Cusco 2022.

II. MATERIALES Y METODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque a utilizar será cuantitativo, porque las variables estarán sujetas a medición y comprobación usando el análisis estadístico. (32), el diseño será no experimental, porque no se manipularán la variable, no se intervendrá ni manipularan los estilos de vida saludables; también será Transversal, ya que la recolección de datos se realizará en un solo momento y tiempo único, descriptivo porque se observarán los estilos de vida tal y como se presentan en los docentes de la Institución educativa (33)

2.2. POBLACIÓN

Se trabajará con la población total, que estará constituida por todos los Docentes de la Institución Educativa. El total de docentes que participarán del estudio serán en un total de 48 que se encuentran registrados en la oficina de recursos humanos.

Criterios de Inclusión:

- Docentes que acepten participar del trabajo de Investigación
- Docentes contratados y nombrados que laboran en el periodo 2022.
- Docentes contratados y nombrados con una antigüedad de más de tres años de permanencia en la institución.

Criterios de Exclusión:

- Docentes que se encuentren con licencia por patología de COVID-19

No se trabajará con una muestra ni muestreo, ya que se considerará una población censal.

2.3 VARIABLES DE ESTUDIO

La variable principal serán los estilos de vida de los docentes del Instituto, la naturaleza de la variable es cualitativa y su escala de medición será ordinal.

Definición conceptual: Los estilos de vida se definen como la forma muy particular de cada docente, que a su vez se interaccionan con las condiciones de vida y patrones conductuales que puede desarrollar en su entorno sociocultural, familiar e individual (16).

Definición operacional: Los estilos de vida se definen como la forma muy particular de cada docente, que a su vez se interaccionan con las condiciones de vida y patrones conductuales que puede desarrollar en su entorno sociocultural, familiar e individual expresada en nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, autoactualización, en los docentes del IESTP “Tupac Amaru” que será medido con el cuestionario de PEPS – I de Nola Pender

2.4 TÉCNICA DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La encuesta será considerada como la técnica a utilizarse en el presente estudio, ya que permitirá el recojo de los datos cuantitativos y descriptivos que proporcionará información sobre los estilos de vida en los docentes, obteniendo información óptima y veraz para el empleo de la investigación siendo confiable estadísticamente (34).

El instrumento de recolección de datos a utilizarse será un cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS -I) cuya autora fue Nola Pender, utilizada en la Universidad de Nebraska por Walker SN en 1995, que sirvió para medir la variable de estilos de vida, con 48 ítems en escala de Likert, utilizando 6 dimensiones nutrición, saludable, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización, con una calificación del 1 (nunca) 2 (algunas veces) 3 (Frecuentemente) y 4 (rutinariamente) (Anexo B)

Validez y confiabilidad

El instrumento de perfil de estilos de vida de Nola Pender, a nivel del Perú, en el año 2019, obtuvo una confiabilidad expresada con un Alpha de Cronbach de 0,935 siendo aceptable y con una validez por juicio de expertos con un valor de 0.800 siendo considerado valido (35).

Las 48 preguntas se dividirán en 6 dimensiones, primeramente, será nutrición con 6 preguntas, dimensión ejercicio con 5 preguntas, responsabilidad en salud contemplan 10 preguntas, manejo de estrés se considerarán 7 preguntas, la dimensión soporte interpersonal con 7 preguntas y por último la dimensión de autoactualización con 13 preguntas.

Se considerará estilos de vida saludable, al obtener un puntaje total entre 121 y 192 y no saludable si se encuentra entre los valores de 48 a 120, dentro de las

dimensiones también se considerará una escala valorativa para determinar si son saludable o no, dependiendo de la cantidad de ítems consideradas en cada dimensión. (Anexo C)

El presente cuestionario será entregado virtualmente a cada docente para su respectivo llenado utilizando formularios de Google drive que permitirán su recojo oportuno y casi inmediato, se les otorgara un tiempo máximo de 50 minutos para el correspondiente llenado.

2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se cursará una carta de presentación a la Universidad María Auxiliadora, para obtener el permiso de acceso de la directora del Instituto de Educación Superior “Tupac Amaru”, para poder trabajar con los docentes dicha institución.

2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

La recolección de datos se llevará a cabo en el mes de noviembre del presente año, en forma presencial, aproximadamente en 7 días hábiles. Seguidamente a los docentes participantes se les dará a conocer el objetivo del presente estudio para invitarlos a participar, así mismo se les explicará sobre el consentimiento informado para su debida participación. El llenado del cuestionario tendrá un tiempo de 60 minutos, luego de terminar el trabajo de campo, se procederá a verificar todas las fichas, que servirá para hacer el tamizaje correspondiente sobre el llenado y la verificación de la codificación en las fichas.

2.6. MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

El presente estudio será cuantitativo y descriptivo, para lo cual se utilizará el análisis estadístico con herramientas de la estadística descriptiva. Seguidamente el recojo de datos se hará a través de un procesamiento de base de datos utilizando el programa SPSS V.25, donde se realizarán el análisis de datos utilizando tablas de frecuencias y pruebas paramétricas.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

En el presente estudio consideraré los aspectos bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia, protegiéndose a los docentes en el presente estudio (36).

Principio de Autonomía

Considera la libre decisión del participante, siempre ésta respetada y promovida como objeto de investigación (37).

Este principio se aplicará en el presente estudio, considerando la libre participación y decisión del docente al aceptar el consentimiento y asentamiento informado documento que será firmado por los participantes para garantizar su formalidad.

Principio de beneficencia

Considerada a no causar daño a otros, sujeta a prevenir y eliminar el daño o hacer el bien a otros (38).

En ningún momento se perjudicará a los docentes, en su entorno laboral o familiar, su participación siempre será valorada.

Principio de no maleficencia

Considera el aspecto de no dañar y tener la obligación de disminuir el riesgo de causar un daño (39).

A todos los docentes se les explicará que su participación no causará ningún daño o repercusión en su salud, no siendo sometido a riesgos.

Principio de justicia

Consiste en la expresión operativa en la ética de la investigación es decir no se realizará ningún tipo de desigualdad en la selección de los sujetos de investigación (40).

Los docentes que participen de la investigación no tendrán ninguna preferencia alguna, siempre y en todo momento se considerara un trato cordial y respetuoso.

III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1 Cronograma De Actividades

ACTIVIDADES	2021																				
	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Identificación del Problema			X	X																	
Búsqueda bibliográfica				X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes								X	X	X											
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación									X	X	X	X	X								
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la investigación									X	X	X	X	X	X	X						
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación													X	X	X	X					
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo													X	X	X	X					
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos													X	X	X	X					
Elaboración de la sección material y métodos: Aspectos bioéticos													X	X	X	X					
Elaboración de la sección material y métodos: Métodos de análisis de información														X	X	X					
Elaboración de aspectos administrativos del estudio														X	X	X					
Elaboración de los anexos														X	X	X					
Aprobación del proyecto															X	X	X				
Trabajo de campo															X	X	X				
Redacción del informe final: Versión 1																	X	X			
Sustentación de informe final																	X	X			

3.2 Recursos Financieros

(Presupuesto y Recursos Humanos)

MATERIALES	2021				TOTAL
	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	S/.
Equipos					
1 laptop	1000				1000
USB	30				30
Útiles de escritorio					
Lapiceros	2				2
Hojas bond A4		13			13
Material Bibliográfico					
Libros	30	20	30	30	110
Impresiones	10	30	10	30	80
Espiralado	4	10	3	10	27
Recursos Humanos					
Digitadora	100				100
Imprevistos*		100		100	200
TOTAL	1178	173	43	170	1562

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Organización Mundial de la salud, Safehome [Internet]. Ginebra - Suiza 2016 [actualizada el 26 de mayo del 2020; acceso 24 de octubre de 2021]. Disponible en <https://www.who.int/es/news/item/26-05-2020-fifa-european-commission-and-world-health-organization-launch-safehome-campaign-to-support-those-at-risk-from-domestic-violence>
- 2.- Organización Mundial de la Salud, Enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra, 2021 [actualizada 13 de abril del 2021; acceso 25 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
- 3.- Ashkan P, Kairsten L. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. [Revista Internet] 2019 [acceso 25 de octubre de 2021]; 6736(9):1958-1972. Disponible en: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- 4.- Herazo B, Núñez N, Sánchez L. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. [Revista Internet] 2020 [acceso 24 de octubre de 2021]; 38, 547-551 disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/49480>
- 5.- Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias mundiales [Internet]. Suiza 2015 [acceso 24 de octubre de 2021]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44858/9789243564449_spa.pdf.jsessionid=B98F561A56A5F036B935A3B6CC990345?sequence=1
- 6.- Mendoza D, Urbina A. Actividad física en el tiempo libre y autopercepción del estado de salud en Colombia. [Revista en Internet] 2013. [acceso 25 de octubre del 2021]; 48 (177) 3-9. Disponible en: <https://www.apunts.org/es-actividad-fisica-el-tiempo-libre-articulo-X0213371713943215>
- 7.- García F, Herazo Y, Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. [Revista internet] 2015 [acceso 25

de octubre de 2021]; 143 (11): 1411-1418. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015001100006

8.- Brugnara L, Novials A, Gemma M, Soriguer F y colaboradores. Actividad física baja y su asociación con la diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular: un estudio poblacional a nivel nacional. [Revista internet] 2016. [acceso 22 de diciembre de 2021]; 11 (8): Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0160959>

9.- Minsal, Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. [Internet] La tercera 2015. [actualizada 28 de febrero 2015; acceso 22 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.latercera.com/noticia/minsal-chile-es-el-tercer-pais-con-el-estilo-de-vida-menos-saludable-en-america/>

10.- Álvarez C, y colaboradores. Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, [Revista en Internet] 2020 [acceso 28 de octubre de 2021]. 6(1): 4-13. Disponible en: <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/414/248>

11.- Taco S, Vargas R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya [Tesis Pregrado] Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2015. [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/379>

12.- Esan Bussines, Ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludable. [Internet] conexionesan – Perú 2019 [actualizada 27 de agosto 2019; acceso 28 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2019/08/27/ciudadanos-empoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable/>

13.- INEI, Condiciones de vida en el Perú, Informe técnico, [Internet] 2021 [acceso 28 de octubre de 2021]. Disponible

<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-tecnico-condiciones-de-vida-abr-may-jun-2021.pdf>

14.-Huanca M, Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad de Echarate, la Convención - Cusco, 2019. [Tesis de Licenciatura]. Cusco-Perú Universidad Particular Andina 2019. Disponible <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3070>

15.-Bellido H, Calidad de Vida en el adulto mayor en el Distrito de Combapata del Departamento Cusco-2018. (2018). [Tesis de Licenciatura]. Cusco-Perú Universidad Inca Garcilaso de la vega 2018. Disponible en http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3940/008594_Trab_Suf_Prof_Bellido%20Monterola%20Ynosencia.pdf?sequence=2&isAllowed=y

16.- Ceron, C. Universidad y Salud [Revista en Internet]. 2012. [acceso 10 de noviembre de 2021]; 14(2): 115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001

17.- Ministerio de sanidad, Estilos de vida saludable. [Internet] Salud UE: España 2020. [acceso 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

18.- FAO, Hábitos y estilos de vida saludable. [Internet]. PantheonBooks; Buenos Aires 2016. [acceso 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>

19.-Organización Mundial de la Salud, Alimentación sana, [Internet]. Ginebra Suiza 2018. [acceso 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

20.- Universidad Mariana, Programa de hábitos y estilos de vida y trabajos saludables_ [Internet]. Colombia San Juan de Pasto 2018 [acceso 09 de noviembre

de 2021]. Disponible en: <https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

21.- Arce N, Mendoza M, Alvares A y colaboradores, Estilo de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores [Revista en Internet]. 2018. [acceso 09 de noviembre de 2021]. 5(9). Disponible en: <https://www.paq.org.mx/index.php/PAG/article/view/727>

22.- Velázquez S. Programa institucional, actividades de educación para una vida saludable, hábitos y estilos de vida saludable_España 2016 [citado 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

23.- Instituto Tomas Pascual Sanz, Importancia de un descanso adecuado para la salud. [Internet]. España 2016 [actualizado 17 de febrero 2016; acceso 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>

24.- adherencia-cronicidad-pacientes, La importancia de fomentar hábitos de vida saludables [Internet]. SEEN: España 2020 [actualizada el 30 de octubre de 2020; acceso 09 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/cronicidad/la-importancia-de-fomentar-habitos-de-vida-saludables/>

25.- Aristizábal HGP y colaboradores. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. [Revista Internet] 2011. 8(4):16-23. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=36608>

26.- Liska de León C, García E, Caracterización antropométrica, nivel de actividad física y estilos de vida saludables en el personal docente, administrativo y de servicio de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia -Guatemala [Revista

Internet] 2018. [acceso 19 de diciembre de 2021]; 28(1): 19-31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6661874>

27.- Urreda J, Quevedo P. Estilos de vida saludables en docentes del programa de enfermería durante el año 2018. [Tesis pregrado] Colombia: Universidad de los llanos. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/1138?locale-attribute=es>

28.- Guecha P, Lopez K. Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018 [Tesis pregrado] Colombia: Universidad de Santander 2018. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4069/1/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20Y%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20DE%20LOS%20DOCENTES%20DE.pdf>

29.- Mogollón y colaboradores. Healthy lifestyles in undergraduate students. *Conrado* [Revista Internet] 2020 [acceso 20 de diciembre de 2021]; 75(16): 69-75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext&lng=en

30.- Ramon, C. Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una Universidad de Lima Metropolitana-2017. [Tesis Maestría] Lima-Perú: Universidad Cesar Vallejo 2017. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21900>

31.- Julcamoro, B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis pregrado] Lima-Perú: Universidad federico Villareal 2018. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>

32.- Carrasco S. Metodología de la Investigación Científica. 2ª edición-Lima: Editorial san Marcos. 2017.

- 33.- Hernández, R. Metodología de la Investigación 6ta Edición: México; editorial McGraw- Hill, Interamericana Editores; 2014.
- 34.- Arias Técnicas e instrumentos de Investigación científica 1era edición: Perú; editorial Enfoques Consulting EIRL Arequipa; 2020
- 35.- Galeano S. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución educativa Julio C. Tello [Pregrado]. Ciudad de Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019 [citado 28 de febrero de 2022] Disponible en: <http://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GALEANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 36.- Prieto P. Comités de ética en investigación con seres humanos: relevancia actual en Colombia. Experiencia de la Fundación Santa Fe de Bogotá. Acta Med Colomb [revista en Internet] 2011 [acceso 12 de diciembre de 2021]; 36(2): 98-104. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/amc/v36n2/v36n2a09.pdf>
- 37.- Marasso NI, Ariasgago OL. La Bioética y el Principio de Autonomía. Rev Fac Odontologia [Internet]. 2013;1(2):72–8. Disponible: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rfo/article/view/1651>
- 38.- Siurana J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas [revista en Internet] 2010 Marzo. [acceso el 13 de diciembre de 2021]; 22: 121-157. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>
- 39.- Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. Revista facultad nacional de Salud Publica [Revista Internet] 2015 septiembre-diciembre. [acceso 18 de diciembre]; 33(3):3-15 Disponible en : http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2015000300015
40. Mendoza A. La relación médico paciente: consideraciones bioéticas. Rev Peru Ginecol Obstet [Revista en Internet] 2017 [acceso 13 de diciembre de 2021]; 63(4): 555-564. Disponible en : <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v63n4/a07v63n4.pdf>

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables



OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estilos de vida	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	Los estilos de vida se definen como la forma muy particular de cada individuo que a su vez se interaccionan con las condiciones de vida y patrones conductuales que puede desarrollar en su entorno sociocultural, familiar e individual (16).	Los estilos de vida se definen como la forma muy particular de cada individuo que a su vez se interaccionan con las condiciones de vida y patrones conductuales que puede desarrollar en su entorno sociocultural, familiar e individual expresada en nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, autoactualización, en los docentes del IESTP "Tupac Amaru" que será medido con el cuestionario de PEPS-I de Nola Pender	Nutrición	Tipo de dieta Frecuencia de alimento Calidad de alimento	6 ítems	Saludable (97 – 192)	Las dimensiones del cuestionario se obtuvieron a partir de las puntuaciones medias de los ítems, recogidos en una escala de Likert con 4 opciones de respuesta. Las puntuaciones se transformaron en una escala de 48 a 192 para facilitar su interpretación: a mayor puntuación, mejor el estilo de vida.
				Ejercicio	Tipo de actividad Horario de ejercicios Frecuencia	5 ítems	No saludable (48 - 96)	
				Responsabilidad en salud	Asistencia médica Preocupación a la salud Asistencia de programa educativo	10 ítems		
				Manejo de estrés	Relajación Fuentes de tensión Meditación control de estrés	7 ítems		
				Soporte Interpersonal	Expresión del problema Expresión de sentimientos Pasatiempos	7 ítems		
				Autoactualización	Autoestima Optimismo Crecimiento personal Satisfacción personal	13 ítems		

Anexo A. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS - I)

Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los docentes del Instituto de educación Superior "Tupac Amaru" 2022

Código.....

Fecha..... Lugar.....

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, soy estudiante de la segunda especialidad de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, y estoy acá para pedir su colaboración en facilitarme ciertos datos que permitirán determinar los Estilos de Vida según la Teoría de Nola Pender en los docentes de la IESTP-2022,

A continuación, se presenta un conjunto de ítems sobre los estilos de vida, por favor responda con toda sinceridad, ya que de ello dependerá los resultados de la investigación sean objetivos y puedan contribuir con el estudio, dichas respuestas serán confidenciales y anónimas.

Instrucciones:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

- a) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor de no dejar preguntas sin responder.
- b) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

II.- DATOS GENERALES:

a.- Edad

b.- Sexo: Masculino () Femenino ()

ESCALA	NUNCA 1	ALGUNAS VECES 2	FRECUENT EMENTE 3	RUTINARIA MENTE 4
I.- NUTRICION				
1.- Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.				
2.- Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
3.- Comes 3 comidas al día.				
4.- Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
5.- Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
6.- Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
II. EJERCICIO				
1.- Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
2.- Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				

3.- Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
4.- Revisas tu pulso durante el ejercicio físico				
5.- Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
III.- RESPONSABILIDAD EN SALUD				
1.- Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
2.- Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
3.- Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
4.- 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				
5.- Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
6.- Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
7.- Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
8.- Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
9.- Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				

10.-Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
IV.- MENEJO DE ESTRÉS				
1.- Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
2.- Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
3.- Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
4.- Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
5.- Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
6.- Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
7.- Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
V.- SOPORTE INTERPERSONAL				
1.- Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
2.- Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
3.- Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
4.- Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
5.- Pasas tiempo con amigos cercanos				
6.- Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				

7.- Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
VI.- AUTOACTUALIZACION				
1.-Te quieres a ti misma (o)				
2.- Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
3.- Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
4.- Te sientes feliz y contento(a)				
5.- Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
6.- Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
7.- Miras hacia el futuro				
8.- Eres consciente de lo que te importa en la vida				
9.-Respetas tus propios éxitos				
10.-Ves cada día como interesante y desafiante				
11.- Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
12.- Eres realista en las metas que te propones				
13.-Crees que tu vida tiene un propósito				

Anexo C:

Escala de valoración del Instrumento

Para la elaboración de la escala de valoración de instrumento se utilizará la Escala Métrica, quedando la escala constituida de la siguiente manera para la variable Estilos de Vida:

ESTILO DE VIDA GENERAL	PUNTAJE
SALUDABLE	121 - 192
NO SALUDABLE	48 - 120

NUTRICION	PUNTAJE
SALUDABLE	16 - 24
NO SALUDABLE	6 - 15

EJERCICIO	PUNTAJE
SALUDABLE	14-20
NO SALUDABLE	5 -13

RESPONSABILIDAD EN SALUD	PUNTAJE
SALUDABLE	26 - 40
NO SALUDABLE	10 - 25

MANEJO DE ESTRÉS	PUNTAJE
SALUDABLE	18 - 28
NO SALUDABLE	7 - 17

SOPORTE INTERPERSONAL	PUNTAJE
SALUDABLE	18 - 28
NO SALUDABLE	7 - 17

AUTOACTUALIZACION	PUNTAJE
SALUDABLE	33 - 52
NO SALUDABLE	13 - 22

Anexo D. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Estilos de vida según la teoría de Nola Pender, en los docentes del IESTP "Tupac Amaru" -2022

Nombre y apellidos de los investigadores principales: Mitsy Yamil Pinares Bonnett

Propósito del estudio: Determinar los estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los docentes del IESTP "Tupac Amaru"- 2022

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a XXXX coordinador de equipo (teléfono móvil N.º 974210202) o al correo electrónico: mitsypinaresb@gmail.com

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al, presidente del Comité de Ética de la, ubicada en la, correo electrónico:

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	
	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Teléfono:	

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....
Firma del participante