



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**“CALIDAD DE VIDA DE LAS ENFERMERAS PERTENECIENTES AL AREA DE
UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL
HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

Presentado por:

Eliana Cortez Reynoso
Carla Vanessa Castro Vega

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Docente asesor:

Dra. Silvana Rosario Campos Martínez
Código Orcid N°0000-0001-7031-9576

Chincha, Ica, 2021

AGRADECIMIENTO
A mis padres por el inmenso sacrificio para
el logro de mis metas

RESUMEN

Objetivo: Determinar la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

Metodología: enfoque cuantitativo, de diseño no experimental descriptivo y corte transversal. Utilizándose la encuesta, un cuestionario estructurado. Población conformada por 56 personales de Enfermería.

Resultados: El 43% con estilo de vida saludable y un 57% no saludable. Según dimensiones Responsabilidad en salud 46%, Actividad física 17%, Nutrición 65%, Autorrealización 42%, Relaciones interpersonales 54%, Manejo del estrés 33% con estilos de vida saludables; Siendo no saludables en un 54% la responsabilidad en salud, 83% en la actividad física, 35% en la alimentación, 58% autorrealización, 46% relaciones interpersonales, 67% manejo del estrés con estilos de vida no saludable.

Conclusión: El personal de Enfermería presenta un estilo de vida no saludable, en ciertas dimensiones las que ponen en riesgo su salud y esto genere un acortamiento de vida para ellos.

Palabras clave: Estilos de Vida

ABSTRACT

Objective: To determine the quality of life of nurses belonging to the intensive care unit area in the surgery service of the Regional Hospital of Ica, 2021.

Methodology: quantitative approach, descriptive non-experimental design and cross section. Using the survey, a structured questionnaire. Population made up of 56 Nursing personnel.

Results: 43% with a healthy lifestyle and 57% unhealthy. According to dimensions Responsibility in health 46%, Physical activity 17%, Nutrition 65%, Self-realization 42%, Interpersonal relationships 54%, Stress management 33% with healthy lifestyles; Being unhealthy in 54% the responsibility in health, 83% in physical activity, 35% in food, 58% self-realization, 46% interpersonal relationships, 67% stress management with unhealthy lifestyles.

Conclusion: Nursing personnel present an unhealthy lifestyle, in certain dimensions those that put their health at risk and this generates a shortening of life for them.

Keywords: Lifestyles

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	01
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	02
2.1 Descripción del problema.....	02
2.2 Pregunta de investigación general.....	05
2.3 Pregunta de investigación específica.....	05
2.4 Justificación e importancia.....	06
2.5 Objetivo General.....	07
2.6 Objetivos Específicos.....	07
2.7 Alcances y Limitaciones.....	08
III. Marco teórico.....	09
3.1 Antecedentes.....	09
3.2 Bases teóricas.....	11
3.3 Marco conceptual.....	18
IV. METODOLOGÍA.....	19
4.1 Tipo y diseño de investigación.....	19
4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	19
4.3 Población y Muestra.....	19
4.4 Hipótesis general y específicas.....	20
4.5 Identificación de Variables.....	20
4.6 Operalización de Variables.....	21
4.7 Recolección de los datos.....	23
V. RESULTADOS.....	24
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	32
6.1 Comparación resultados con marco teórico.....	32

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
A. Conclusiones.....	36
B. Recomendaciones.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
ANEXOS.....	43

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE ENFERMEROS DEL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021.....	33
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMEROS DEL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 2: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN LA SALUD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 3: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 4: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICION DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 5: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACION DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 6: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN RELACIONES DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33
GRÁFICO 7: ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021	33

I. INTRODUCCIÓN

La Calidad de Vida Laboral (CVL) se define como el ambiente y las condiciones de trabajo favorables, que protegen y promueven la satisfacción de los empleados mediante recompensas, seguridad laboral y oportunidades de desarrollo personal, brindando una sensación subjetiva de bienestar, debido a las características sociales y personales que envuelve, no obstante, también implica todo aquello impositivo relacionado al ámbito en el que se labora, independientemente si el personal presta servicios en instituciones públicas o privadas.

Conocer la calidad de vida personal de los profesionales en el ámbito de la salud es crucial por la atención directa y requerida constantemente por el paciente y su familia, especialmente en los profesionales de enfermería y en beneficio de su salud laboral, además los profesionales tienden a dar calidad al cliente en la misma medida en que perciben que son tratados por la organización en que trabajan. La realización de este estudio puede resultar fundamental, ya que la motivación laboral es el resultado de una serie de relaciones entre la motivación intrínseca, el apoyo directivo y la carga de trabajo en una unidad tan dinámica como es el servicio de urgencias.

Para las personas de manera general se ha considerado que los estilos con los que se lleva su vida diaria de manera individual e interna todas se convierte en una necesidad de ser direccionada buscando un desarrollo individual que se reflejara en la imagen y capacidades de cada persona.

La mayoría de profesionales de enfermería están predispuestos a adquirir y generar en su vida enfermedades que se convierten en crónicas todo lo relacionado malos hábitos alimenticios, conducta de bebedor, fumadores, obesidad basada principalmente en el sedentarismo y hábitos alimenticios inadecuados. Dichos estilos repercuten en el desempeño dentro del área de trabajo.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Existen cuatro importantes factores de riesgo los cuales son condicionantes de las enfermedades no transmisibles como el sedentarismo, una inadecuada alimentación, e consumo excesivo de tabaco y el uso dañino y desmedido del alcohol, tomando en cuenta estos factores, el individuo debería modificar su conducta en busca de buenas actitudes para evitar tantas enfermedades que hoy en la actualidad se ven presentes en gente joven que se encuentra entre los 30 y 50 años.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el estilo de vida en forma general es una calidad que internamente llevamos todas las personas durante el trayecto de nuestras vidas, las cuales están relacionadas a un conjunto de actitudes y comportamientos que desarrollamos a diario, las cuales son realizadas de forma adecuada o inadecuadamente, la que se verá reflejada en nuestra propia imagen. El siglo XXI nos enfrenta a enfermedades transmisibles y no transmisibles como la obesidad, diabetes, la hipertensión las que son desarrolladas por hábitos inadecuados lo que en la actualidad nos ofrece las sociedades modernas y la que se nos hace más fácil consumir.²

En Chile la Asociación de Seguridad (ACHS) y la escuela de salud pública de la Universidad Mayor de Chile refiere que los trabajadores profesionales de la salud sufren de enfermedades que tienen que ver con la obesidad y el sobrepeso, así representando en un 31% la persona que no realiza actividad física y lleva una vida completamente si realizar actividad física e incrementa en un 23% la posibilidad de padecer de una patología en comparación con quienes si realizan una actividad física.³

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) Perú, manifiesta que el grupo donde se inicia y desarrolla la hipertensión arterial es a partir de los 15

años a más edad, en un 10.4% el cual fue diagnosticada por un médico. Por otro lado, el 12,2% de la población femenina padece de alguna enfermedad, mientras que el 8.4% pertenece a la población masculina. El 3.6% de la población de 15 a más años de edad y cual fue diagnosticada por un médico pertenece a la población femenina, mientras que el 2.9% a la masculina, así mismo el 2% padece de obesidad, de los cuales el 14.4% son hombres y el 26.2% son mujeres.⁴

Así mismo Aguilera C. Rodríguez M. Refieren que los profesionales de Enfermería están siempre expuestos a los riesgos laborales propios de sus trabajos destacados como generadores cambios negativos en el estilo de vida, la Enfermera profesional de la salud brinda una atención directa teniendo contacto continuo con el sufrimiento, dolor, muerte lo que constituye a una carga mental, las dificultades cotidianas ligadas a los factores de riesgos y estilos de vida. La que le genera desgaste mental, físico y emocional, así mismo incapacidades e insatisfacción para sí mismo como profesional de la salud.⁵

En Colombia. Los comportamientos no adecuados considerados como no saludables son los factores para desencadenar enfermedades crónicas, es así que en el 2005 fallecieron cerca de 35 millones de personas a nivel mundial, siendo como principal causa de morbi-mortalidad de su país. Por tanto, el llevar un estilo de vida de forma adecuada va asociado directamente con la disminución de enfermedades crónicas, practicando buenos hábitos principalmente en lo nutricional e identificar que alimentos son aquellos saludables para el organismo.⁶

Mamani S. En su investigación presentó porcentajes de 58.57% para profesionales o para enfermeras con estilos de vida poco saludables, es así que también, existe un grupo en un menor porcentaje que presenta estilos de vida saludable, sobre todo el apoyo interpersonal, alimentación y control de su salud, a su vez los estilos de vida no están representados por ejercicio, actividad y manejo del estrés con mayores porcentajes.⁷

Según la teórica Nola Pender. “Los estilos de vida saludables” están relacionados a seis dimensiones siendo la primera dimensión, nutrición es la que establece patrones de buena alimentación, actividad física es aquella donde ejercitamos el cuerpo y realizamos patrones de actividad, relaciones interpersonales es aquella que nos habla de mantener una cordial relación con los demás, responsabilidad en salud está relacionada a asumir y reconocer el control de su bienestar siendo responsables con ello, control del estrés que significa el inspeccionar y reconocer las fuentes generadoras del estrés, autorrealización mantener un objetivo en el duro camino de la vida y conseguir el perfeccionamiento profesional de sí mismo.⁸

Para Espinoza L. Quien en su investigación refiere que el 43.1% de las Enfermeras muestran un estilo de vida saludable y mientras que el 56.9% muestra un estilo de vida poco saludable, evidenciándose la existencia de un porcentaje alto de profesionales de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable en las dimensiones responsabilidad en la salud, nutrición, control del estrés y ejercicios, afectando así su calidad de vida.⁹

“Comiendo los snacks, piqueos o queques acompañado de frugos o gaseosas”. Y “en lugar de tomar agua en tanto calor compramos gaseosas”. “Ya en casa por lo cansada de mi guardia prefiero dormir y no cocinar” “termino preparándome frituras lo más rápido y seguir descansando me siento con el tiempo tan limitado que no practico ningún deporte, “Tomando conciencia deseo mejorar mi imagen porque me siento gordita”, “me canso rápido y me siento pesada he aumentado en cuanto a la talla mi uniforme”, ya son los años; por todo lo expuesto surge la pregunta de investigación.

Durante mi rotación por las distintas unidades hospitalarias he podido observar al personal de enfermería el cual labora en distintas áreas del hospital Dos de Mayo está expuesto a desarrollar un estilo de vida no saludable, basado en las siguientes manifestaciones: “cuento con dos trabajos actualmente y estoy con el tiempo bastante limitado”, “por lo que se me hace algo difícil consumir alimentos saludables” y “solo consumir alimentos al paso y fuera de horarios”,

“reemplazando algunas veces el almuerzo por unas empanadas más gaseosa”. En la mayoría de las oportunidades de reuniones que se dan casi siempre consumimos chifas o pollo a la brasa”. “Alimentos de comidas rápidas que se encuentran al paso las que me veo obligada a consumirlos”, “ya que salgo de un trabajo para ir a otro trabajo a recibir mi turno”, “y en ocasiones ya almorzando fuera de mi horario” por laborar en una unidad de cuidados intensivos coronarios en las que las situaciones de urgencias se presentan de un momento a otro prolongándose las horas y perdiendo de esta manera nuestro horario de almuerzo.¹⁰

2.2 Pregunta de investigación general

¿Cuál es la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?

2.3 Pregunta de investigación específica

- ¿Cuál es la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?
- ¿Cuál es la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?
- ¿Cuál es la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?

- ¿Cuál es la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?
- ¿Cuáles son las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?
- ¿Cuál es el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?

2.4 Justificación e importancia

Para la sociedad el contar con el personal de salud de Enfermería que se encuentra tanto físico y espiritualmente beneficiara a los pacientes durante su proceso de salud enfermedad enmarcado en la importancia de que reciba un cuidado adecuado, contar con una vida saludable amparado por estilos de vida adecuadas, direcciona a un cuidado de enfermería de forma óptima y eficaz enfatizando el cuidado integral del paciente.

El actual trabajo de investigación se justifica en miras de mejorar e incrementar los conocimientos del personal de Enfermería, para el manejo adecuado de sus estilos de vida enfocados en la función de las siguientes dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto realización, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Para la institución de salud el contar con el personal que identifique y ponga en práctica acciones encaminadas a mantener su salud individual de manera adecuada fomentará la disminución de inasistencias al trabajo, el de excusas médicas, permisos; fomentando la permanencia dentro del área laboral. Los resultados obtenidos de este estudio

son entregados al hospital, la cual podría servir de base para la implementación de estrategias, con el propósito de proporcionar información actualizada a las autoridades del área de gestión y de recursos humanos y a los mismos personales de enfermería que permita formular estrategias e implementar programas encaminadas a la modificación de estilos de vida con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida del personal salud y contar con seguridad alimentaria, que fomenten comportamientos y hábitos de nutrición saludable, actividad física, como aeróbicos, deportes, entre otras actividades, para llevar una vida sana y productiva, el cual redundara en su desempeño laboral y en su calidad de vida tanto personal, familiar y profesional.

2.5 Objetivo General

Determinar la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

2.6 Objetivos Específicos

- Establecer la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Evaluar la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Definir la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

- Desarrollar la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Exponer las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Efectuar el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

2.7 Alcances y Limitaciones

- Limitación en el tiempo para aplicar el instrumento.
- Demora en los permisos correspondientes para la aplicación del instrumento.
- Mal llenado del instrumento.

III. Marco teórico

3.1 Antecedentes

Internacionales

Montero. P; Sánchez. S; De Celis. N; Giménez. C; Barrios. V; ¹¹. 2015. Realizaron un estudio de tipo descriptivo, transversal cuyo objetivo fue de **“OBTENER CONOCIMIENTOS SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE TRABAJA EN LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES ARGENTINA”**. Resultados: 66% fueron mujeres y el 34% fueron varones. El 19% presentaba obesidad, mientras que el 39% sobrepeso. Más de la mitad con un 70% no realizaba actividad alguna mientras que el 27% pertenecen al grupo de los consumidores de tabaco Conclusión: El personal de enfermería no maneja estilos de vida saludables muy a pesar de poseer los conocimientos necesarios y básicos que se fue dando durante su desarrollo profesional. Es necesario la creación e implementación de estrategias para menguar esta realidad y así poder disminuir la morbimortalidad.

Lusmely.S; Rojas.Chu; ¹⁰. 2017. desarrollo un estudio de tipo descriptivo cuantitativo de corte transversal cuyo objetivo primordial de la investigación es **“MEDIR LAS PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCIA LA REFORMA GUATEMALA”** El instrumento utilizado fue un cuestionario que contenía 22 preguntas múltiples y cerradas, el grupo de estudio fue conformado por 8 enfermeras profesionales, 33 auxiliares de enfermería cuyo Resultados fueron: el personal de enfermería refiere realizar por 30 minutos en dos horas diarias ciertas actividades como es el caminar, bailar, correr, y jugar , sin embargo ,no lo hacen de forma diaria ya que la sobrecarga laboral, falta de iniciativa y falta de programación para la recreación en un 80%. Conclusión: los trabajadores de la salud conocen acerca de la prevención de la salud, el detalle es que no lo concientizan para realizarlo permanentemente como una rutina lo que hace correr el riesgo de padecer o desarrollar alguna enfermedad.

Nacionales

Landa. N; 2016 ¹⁴. Realizo un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal cuyo Objetivo: fue “**DETERMINAR LOS ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL DE HUACHO**”. Resultado: El 67% de la población en general presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 33% mantiene un estilo de vida saludable. En la dimensión biológica el 63% presenta un estilo de vida no saludable y el 37% presenta un estilo de vida saludable. Por otro lado, tenemos a la dimensión psicosocial que el 63% de los encuestados presenta un estilo de vida no saludable y el 37% presenta un estilo de vida saludable. Conclusión: la mayor parte de los profesionales de enfermería mantienen un estilo de vida no saludable, esto a razón de no realizar actividades físicas, mantener horas de descanso y sueño inadecuados, no presentan un manejo adecuado de su propia salud, no acogen conductas adecuadas de alimentación como es consumo de frutas y verduras, consumo de agua, limitándose al consumo de comida chatarra, el consumo de alcohol, café y la automedicación. Por último, no presentan un manejo adecuado del estrés, no pasan ratos de ocio, actividades recreativas, obteniendo finalmente como resultado riesgos altos de contraes enfermedades crónicas y no trasmisibles.

Cabanillas. R; Paredes. A; 2016.¹². Realizaron un estudio de tipo descriptivo, de diseño no experimental, de corte transversal con un enfoque cuantitativo con el objetivo: de “**IDENTIFICAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE LOS SERVICIOS DE MEDICINA, CIRUGÍA Y TRAUMATOLOGÍA DEL HOSPITAL NACIONAL GUILLERMO ALMENARA IRIGOYEN**”. Resultado: del total de la población de objeto de estudio, el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable mientras que el 36.5% un estilo de vida saludable. Y en los resultados obtenidos por dimensiones: En la dimensión que implica la actividad física y deporte, saludable 35.9% y no saludable 64.1%; dimensión alimentación, se muestra saludable 37.6% y no saludable en un 62.4%; así mismo la dimensión recreación se muestra saludable 37.1% y no saludable 62.9%; dimensión descanso, saludable 31.2% y no saludable 68.8%; dimensión manejo del estrés,

saludable 37.1% y no saludable 62.9% y en la dimensión hábitos de consumo, saludable 37.1% y no saludable 62.9%. Conclusión: Los resultados obtenidos surge la necesidad de tomar decisiones en referencia al autocuidado del enfermero, por medio de programas de promoción de la salud enfocada al personal de la salud con el fin de reducir los altos porcentajes obtenidos en los comportamientos no saludables y así poder reducir los riesgos de enfermedades asociadas.

Espinoza. L; 2016.¹³. Realizo un estudio de un enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo y de corte transversal cuyo Objetivo: Es “**DETERMINAR LOS ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA PERTENECIENTE A LA MICRO RED SAN VICENTE CAÑETE**”. Resultado: Presenta un estilo de vida saludable en un 56,9% y un 43,1% muestra un estilo de vida no saludable, así mismo, en la dimensión nutrición se observa que el 54,9% mantiene un estilo de vida no saludable, así mismo quienes presenta un estilo de vida saludable lo hacen en un 45.1%, el 78,4% presenta un estilo no saludable en la dimensión ejercicio mientras que un 21,6% muestra un estilo de vida saludable, el 60.8% presenta un estilo de vida saludable respecto a la dimensión responsabilidad, mientras que el 39.2% no presenta un estilo de vida saludable. En relación a la dimensión manejo del estrés, el 74.5% muestra un estilo no saludable mientras 25,5% presenta un estilo de vida saludable. El 76.5% presenta un estilo de vida saludable y el 23.5% no saludable esto en relación a la dimensión de soporte interpersonal. Por último, mantienen un estilo de vida saludable en un 88.2% y estilo no saludable en 11.8% en la dimensión de Auto actualización. Conclusión: más de la mitad del personal de salud presenta un estilo de vida saludable sobre todo en la dimensión de soporte personal y auto actualización, sin embargo, respecto a las dimensiones de ejercicio, nutrición, responsabilidad por su salud y manejo de estrés el personal de salud lleva un estilo de vida inadecuado.

3.2 Bases teóricas

ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL DE SALUD.

Se toma en cuenta ciertas dimensiones del modelo de promoción de la salud,

las cuales nos brindan respuestas en relación a sus estilos de vida y de la importancia de aplicarlas, tomando conciencia de lo perjudicial para su propia salud. Ya que en la actualidad el personal de enfermería se encuentra expuesto adquirir y generar en su vida enfermedades las cuales pueden ser crónicas las que están relacionadas a los malos hábitos alimenticios y con ello a la no realización de ninguna actividad física por la falta de tiempo. Identificando y tomando conciencia del modelo de la promoción de la salud donde permite que el personal de enfermería comprenda y aplique comportamientos relacionados con la salud y este hace que se genere prácticas de conductas saludables ³⁰

ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA

Los profesionales de Enfermería que laboran en distintas unidades son profesionales que forman parte de un sistema de salud, que labora en base a la prevención y el cuidado de las personas que padecen de múltiples enfermedades son grupos de profesionales que evalúan respuestas ante situaciones de salud y ayudan a realizar aquellas actividades que contribuyan con su recuperación o a una muerte digna lo realizan con suficiente fortaleza, voluntad y conocimiento con las que cuenta para hacerlo con el único fin de ayudarlos a obtener una independencia total o parcial lo más rápido posible. Este grupo de profesionales del área de salud que supuestamente posee conocimientos y medios precisos para advertir riesgos y ejecutar acciones de autocuidado en todas las dimensiones del ser humano no están libres de padecer múltiples enfermedades las que son generadas por el estrés laboral al que están expuestas a diario ²¹.

Quien cuida al personal de salud si es quien brinda los cuidados y educa a los pobladores, el manejar de manera positiva los estilos saludables buscando evitar situaciones que afecten el equilibrio de la salud en las personas.

Estilos de vida

Estilos de vida en el personal.¹⁵. “vienen a ser los comportamientos o actitudes cotidianas que desarrollan un conjunto de personas de las cuales estas pueden ser de forma saludable y otras no saludables para su propia salud y bienestar

las que a su vez están siendo desarrolladas de forma negativa hoy en la actualidad en pleno siglo XXI los estilos de vida son pocos sanos y son causantes de muchas de las enfermedades”.

Debido a que la mayoría de las personas llevan una vida agitada, trabajando de un lado a otro sin tener constancia en una alimentación ni actividad física permanente en busca de prevenir situaciones estresantes que al final los lleven a la presencia de enfermedades crónicas.

Cada persona es responsable de mantener su salud todo en base a conducta saludables que los lleven a prevenir enfermedades, la enfermera es capaz de orientar y promocionar la salud de los pobladores en base al modelo educativo.

De la misma forma para la O.M.S ¹⁸. “los estilos de vida definidas por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas de las personas que lo realizan de formas diferentes entre géneros tanto que en las mujeres lo realizan desde las labores hogareñas y los hombres con los roles laborales los que le predisponen a realizar comportamientos riesgosos para su salud con el excesivo consumo del alcohol y los cigarrillos”.

Así mismo las organizaciones internacionales especifican de manera clara cuando se tiene una vida saludable como necesidad de mejorar la salud de los pobladores a nivel mundial.

Para Pender el Modelo promoción de la salud.¹⁶. “Trata de explicar sobre el estilo de vida en su totalidad. Pender, cree que el estilo de vida es un modelo de conductas y operaciones que sirven para mantener el bienestar del individuo, las cuales orientan a la realización de conductas saludables para prevenir las enfermedades las que están a la vanguardia del día y las que deterioran de una u otra forma la vida del individuo”.

Según el Dr. Morales ¹⁹. “Conjunto de conductas que las personas lo aplican de manera constante y sostenida durante su vida diaria, y que puede ser importantes para la conservación de su salud, o la que le coloque en momentos de riesgo para desarrollar una enfermedad de acuerdo como lleven su estilo de

vida”.

Así mismo para Álvarez L.S ¹⁷. “Son comportamientos grupales y conductas los estilos de vida y que las personas de forma racional o irracional lo realizan, las conductas irracionales realizadas por los individuos traen consigo el deterioro de la salud las que hoy se ven reflejadas, por la accesibilidad en el consumo de productos alimenticios que nos brinda los grandes supermercados potenciadores de sus productos”.

De la misma forma para Bassetto ²⁰. “Refiere acerca los estilos de vida que vienen a ser hábitos de vida o la forma de vida las que son realizadas por las personas, algunos saludables y otras no saludables en la práctica social diaria de acuerdo al medio en el cual se desempeñan satisfaciendo sus necesidades alimenticias de tal manera sin darse cuenta terminan consumiendo lo mismo de siempre sea de forma grupal o individual”.

LA ENFERMERA Y LAS DIMENSIONES EN LOS ESTILOS DE VIDA

El equilibrio de la salud se logra teniendo en cuenta una serie de normas y sobre todo conductas de las personas que conforman una comunidad laboral, por lo que dividirla en varias áreas para su estudio facilitan de sobremanera el trabajo con los pobladores.

DIMENSION EN ACTIVIDAD FISICA. La Podemos definir como aquellas actividades motoras donde las personas pueden realizarlas de diferentes formas y maneras, en distintos horarios en donde involucra la intervención de actividades livianas, moderadas y a su vez vigorosas, el cual lo pueden realizar en un esquema planificado o vigilado de 20 minutos y 3 veces por semana ya que estas actividades ayudaran a nuestro organismo a eliminar toxinas que de alguna u otra forma dañan nuestros sistemas. Actividades físicas que realizándola nos ayudaran a evitar la aparición pronta de alguna enfermedad y la vejes y deterioro de nuestros órganos.

Puede ser dañino el ejercicio si no se realiza de forma gradual. Para es bueno

programarse por tiempo y el tipo de ejercicio a realizar con un tiempo probable de 15 a 20 minutos en el que sean rítmicas y continuas x tiempo corto para el inicio ya siendo después de tiempo prolongado con esto evitaremos la aceleración del ritmo cardiaco y si hablamos de intensidad la frecuencia cardiaca debe de fluctuar entre 60 y el 90% y con una frecuencia de 3 a 5 veces por semana que es lo recomendable. ²³

DIMENSION EN NUTRICION. Esta dimensión implica el conocimiento y la responsabilidad de elegir los alimentos adecuados y esenciales para nuestro consumo y sirva de sustento y aporte para nuestro organismo consumo de alimentos necesarios que ayuden al aporte de nutrientes esenciales y nos brinden energía el que necesitamos todas las personas para poder realizar nuestras actividades diarias. Nutrientes esenciales y consistentes con líneas de la guía pirámide de alimentos las que deben contener; proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales complementándolas con agua como elemento principal.

Ya que parte de todo nuestro sistema está compuesta por más líquidos. De esta manera nuestro organismo capta, procesa, absorbe y utiliza para la síntesis de energía y de esta manera permite que los tejidos y órganos funcionen de manera adecuada para el sostenimiento general de la vida. Ya que está demostrada que una sana y optima alimentación nos protege de enfermedades como lo es la hipertensión, la obesidad, patológicas cardiovasculares, anemias, osteoporosis, diabetes mellitus y la aparición de algunos canceres. Una buena alimentación permitirá mantener una mejor calidad de vida ²⁴.

DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD. Viene a ser una disciplina que nos llevara a elegir los buenos hábitos para lograr un éxito en cuestión de nuestra buena salud , ya que para esto implica escoger , seleccionar y decidir por buenas alternativas para su propio bienestar en lugar de aquellas

alternativas no saludables que nos llevara al deterioro progresivo de nuestra salud ; ya que las personas somos las únicas responsables en tomar decisiones para nuestro propio control a todo esto implica el tomar una buena decisión en cuanto a nuestro tipo de alimentación que esta sea saludable y evitar el consumo de bebidas al cólicas , tabaquismo sobrealimentación, automedicación y prácticas sexuales peligrosa y con chequeo médico anualmente para de esta manera evitar que acreciente la enfermedad²².

DIMENSION EN AUTOREALIZACION. Todas las personas nos consideramos seres sociales por naturaleza el cual nos permite crecer y desarrollarnos, su origen inicia en el seno familiar y de acuerdo a los diferentes ciclos de vida. Según Maslow dentro de las necesidades humanas la autorrealización se representa como el nivel más alto de la pirámide, tal y como lo manifiesta el autor, el ser humano está sujeta a dos diferentes fuerzas motivacionales y una de ellas emparentadas a la supervivencia el cual generan potencial del logro de sí mismo, esto respecto a la satisfacción de la necesidades física y psicosociales; la autorrealización se representa como el sentido a la vida indicado como un ingrediente esencial de la salud y de la autorrealización de toda persona el cual sugiere a una estimulación humana primordial el cual impulsa a la exploración del sentido a nuestras vidas.

Centrado en el desarrollo la que se logra atreves de trascender y crecer como persona o de forma profesional y de estar satisfecho con lo que uno va logrando y estar con la sensación de paz, armonía y plenitud y desarrollarlo o realizarlo con objetivos propuestos durante nuestra vida. En síntesis, es conseguir un alto potencial para desarrollar habilidades, capacidades para ser lo que siempre hemos deseado y anhelado con la autorrealización de cada persona ²⁵.

DIMENSION EN EL MANEJO DEL ESTRÉS. Esta dimensión involucra el identificar, movilizar recursos físicos y psicológicos para manejar de forma

eficiente o disminuir la tensión, hace referencia también al esfuerzo que hacen las personas para mitigar la tensión que se produce cuando una situación se considera dificultoso o manejable.

Todos sentimos estrés en algún momento de nuestras vidas ya que se considera una tensión normal ante un cambio o desafío que puede considerarse normal, pero esto puede cambiar si el estrés durase más de algunas semanas prolongándose y se viese afectada nuestra salud y con ella desarrollar otras enfermedades; es por ello que lo más recomendable es identificar y reconocer a tiempo que es lo que nos genera el estrés ya que la mejor manera de prevenir y hacer frente a este estresor.

Saber identificar es cuando aumentan nuestros niveles de tensión y ante estímulos y situaciones al cual nos enfrentamos en el momento ya que estos se pueden presentar en el ámbito familiar, laboral o por dinero o por un mismo problema de salud. Existen muchas maneras de tratar adecuadamente el estrés antes que todo se debe alejarse de todas estas fuentes generadoras que ocasionan el estrés y practicar ejercicios y actividades que harán que nuestro cerebro libere ciertas sustancias químicas que nos harán sentirnos mucho mejor emocionalmente ya sea bailando, escuchando música ya esto liberara todas nuestras tensiones como también el leer, meditar, dormir las horas adecuadas y con ello practicar las técnicas de relajación.

Cuando nos ocurren situaciones que nos resulta amenazadoras y desafiantes en nuestro entorno y durante nuestra vida, es estrés actúa como una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo el cual nos exige continuas adaptaciones dando cierta dosis de estrés y que a su vez viene a ser necesaria²⁷.

DIMENSION EN RELACIONES INTERPERSONALES. Esta dimensión es elemental y primordial para el manejo de nuestras vidas, manifestándose como un puente para de esta manera lograr diferentes objetivos; con un fin de que

toda persona debe de relacionarse en un medio numeroso de distintos caracteres y humores a lo largo de nuestras vidas y de compartir necesidades, intereses y afectos, es así que cuando nos vinculamos con otras personas; deseamos dar y a su vez a cambio recibir, escuchar que nos escuchen, comprender y que comprendan nuestras vidas desde que nacemos hasta que nos morimos. Muchas veces establecemos distintos tipos de relaciones y con diferentes personas, creando lazos y nexos ya sea con familiares entre amigos y/o parejas siendo la comunicación un medio para entre las personas para intercambiar experiencias valores y transmitir sentimientos y actitudes y de esta manera conocernos mejor.

En la actualidad las relaciones interpersonales forman una parte fundamental para el desarrollo de cualquier clima organizacional optima optimo, ya que es la atmosfera creada por las actitudes, convivencia, empatía y todos aquellos factores que somos capaces de expresar todos los seres humanos en cuanto a su individualidad. Se consideradas a las relaciones interpersonales como un instrumento que aporta beneficios útiles en una comunicación y a medida que vamos utilizándola nos ayuda a afrontar situaciones laborales y así mejora el clima organizacional en la cual nos desarrollemos ²⁶.

3.3 Marco conceptual

- **PERSONAL DE ENFERMERÍA:** Profesión que comprende el cuidado de la salud de las personas de forma integral- holística bajo el conocimiento científico e investigativo. Encargada de manejar problemas potenciales o reales del individuo- familia y comunidad.
- **ESTILO DE VIDA:** Cualidades y conductas adquirida durante nuestro desarrollo en nuestras diferentes etapas de vida y que la desarrollamos de forma particular o combinada con el fin de satisfacer nuestras necesidades y así poder alcanzar el desarrollo personal.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo cuantitativo, ya que sus datos se analizan en medición numérica, descriptiva por que narra la realidad de los hechos. Sampieri³¹ refiere: “Se pretende medir o recoger información de manera independiente o conjuntas sobre las variables a las que se estudiarán”. De diseño no experimental y de corte transversal porque los datos se recolectan en un tiempo y en un determinado espacio.

4.2 Diseño de investigación

Para la recolección de datos se realizó el trámite administrativo en el Hospital Regional de Ica, así mismo se coordinó con la Enfermera jefa del servicio para contar con dicho permiso de tal modo se le informó al personal de enfermería. La presente investigación se realizó mediante la encuesta y el cuestionario, el que contiene enunciados referido a una serie de actividades que han sido seleccionadas en respuesta a los indicadores y nos describen las conductas del personal de enfermería, en el que el personal de enfermería debe de responder con qué frecuencia las realiza. El cual consta de 4 de partes: la primera parte viene a ser el título del cuestionario; la segunda parte corresponde a los datos generales que son la edad y sexo del participante, la tercera parte del contenido son las instrucciones donde indican de cómo debe de responder y la cuarta parte son las preguntas que consta de 25 ítems.

4.3 Población y Muestra

Conformada por todo el personal de Enfermería que labora en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica que es un total de 56 enfermeras. Se realizó el uso del muestreo no probabilístico a conveniencia teniendo como resultados 36 personas.

4.4 Hipótesis general y específicas

Hipótesis general:

Existe la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

Hipótesis específicas:

- Existe la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Existe la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Existe la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Existe la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Existe las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.
- Existe el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.

4.5 Identificación de Variables

- Estilos de vida

4.6 Operalización de Variables

“CALIDAD DE VIDA DE LAS ENFERMERAS PERTENECIENTES AL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021”

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilo de vida del personal de enfermería.	La OMS refiere como la capacidad de las personas de manera individual y colectiva en determinada área.	Conductas de salud relacionadas con las actividades que realizan o adoptan de forma individual o colectiva para satisfacer sus propias necesidades y están relacionadas; con la responsabilidad en cuanto a su salud, la actividad física, nutrición, autorrealización, relaciones interpersonales, y manejo del estrés que desarrollan los personales de enfermería, las cuales se evalúan a través de un cuestionario.	<p>Responsabilidad en salud.</p> <p>-Actividad física</p> <p>-Nutrición</p>	<p>Participación en programa educativo. Toma de decisiones.</p> <p>*Tipo de actividad. *Horario de ejercicios. *Frecuencia.</p> <p>*Selección de alimentos. *Frecuencia de alimentos. *Calidad de alimento.</p>	<p>Saludable.</p> <p>No saludable</p>

			<p>-Auto Realización</p> <p>-Relaciones interpersonales</p> <p>-Manejo de estrés</p>	<p>*Optimismo. *Crecimiento personal. *Satisfacción personal.</p> <p>*Pasatiempos. *Expresión de sentimientos. *Expresión de problemas.</p> <p>*Meditación control de estrés. *Fuente de tención. *Relajación.</p>	
--	--	--	---	--	--

4.7 Recolección de los datos

Una vez procesados los datos, fueron analizados y explicados a partir de los resultados que se obtuvieron utilizando estadísticas como moda y mediana. El cual se contrastarán con el marco teórico; teniendo en cuenta la medición de la variable estilo de vida. Es así que se elaboró una tabla de códigos a las cuales se les asignó valores del 1 al 4 a la dimensión de conductas, posteriormente se aplicó la escala de Likert a fin de establecer los intervalos de la variable en estudio. Para la recolección de datos de la investigación, se realizó una encuesta y cuyo instrumento fue un cuestionario, el que presenta enunciados referido a un conjunto de actividades que han sido elegidos en respuesta a los indicadores y que nos describen comportamientos del personal de enfermería, el cual deben de responder cual es la frecuencia con las que realiza.

El cual constituye de 4 de segmentos: El primer segmento viene a ser el título del cuestionario; el segundo segmento corresponde a los datos generales que son la edad y sexo del participante, la tercera parte del contenido son las instrucciones donde indican cómo debe de responder y la cuarta parte son las preguntas que consta de 25 ítems. Instrumento que para fines de la presente investigación se adapta el cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) el que fue sometido a una prueba de confiabilidad y validez debido a que se seleccionaron algunas preguntas y cambiados algunos términos de los de los enunciados para el mejor entendimiento de los profesionales: cuenta con 25 ítems las que se valoraran 1 al 4, donde 1 (N = nunca), 2 (A = algunas veces), 3 (M = frecuentemente), 4 (R = rutinariamente), siendo este un formato estructurado del cual se considerara las siguientes dimensiones responsabilidad en salud, actividad física, nutrición ,autorrealización, relaciones interpersonales y manejo del estrés.

V. RESULTADOS

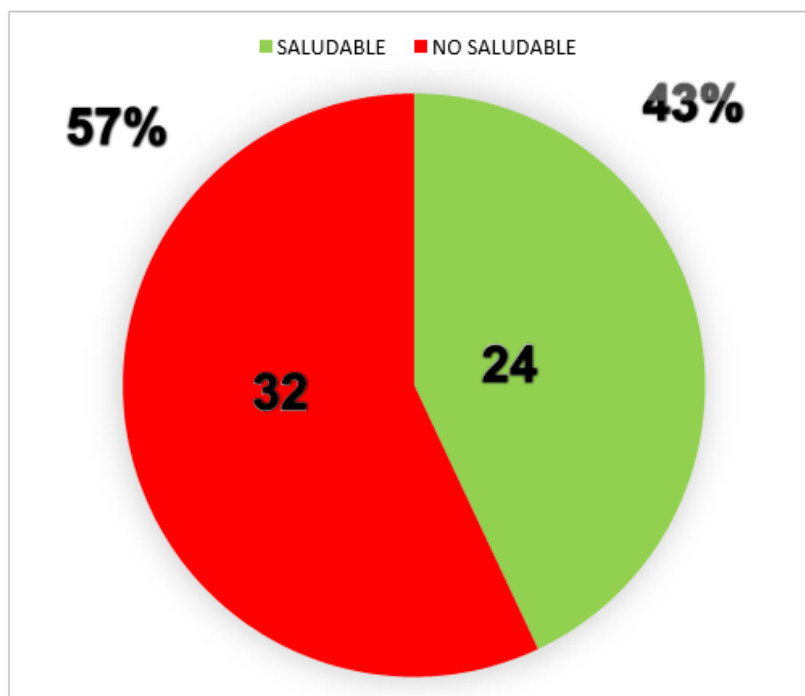
TABLA 1
DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE ENFERMEROS DEL AREA DE UNIDAD
DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL
REGIONAL DE ICA, 2021

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	CATEGORÍA	N°	%
		56	100
Edad	22-42	43	77
	43-62	13	23
Género	M	9	16
	F	47	84

La mayoría de enfermeras(o) encuestados son de género femenino 84% (47) y una edad comprendida entre 22 y 42 años son 77% (43).

GRÁFICO 1

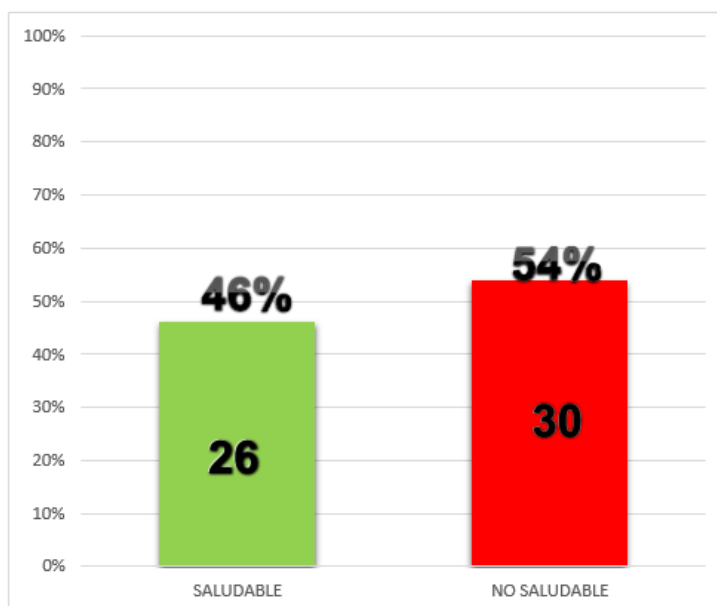
ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMEROS DEL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



Se observa que el 57% (32) de las enfermeras presentan estilos de vida no saludables, el 43% (24) presentan estilos saludables.

GRÁFICO 2

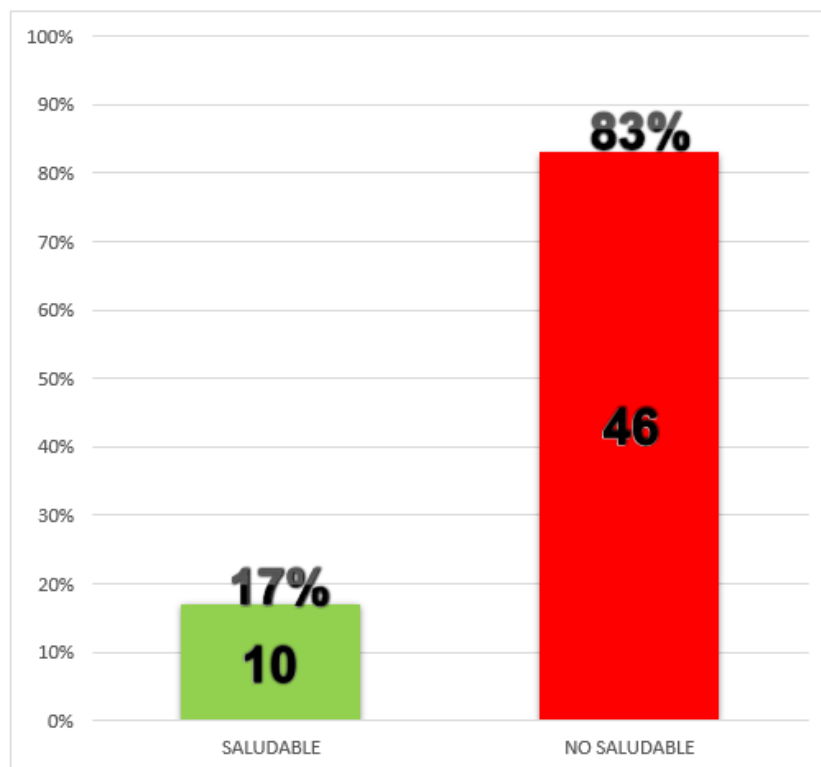
ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN LA SALUD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



El personal de enfermería según dimensión responsabilidad en la salud es no saludable 54% (30) mientras que un 46% (26) tiene estilos saludables.

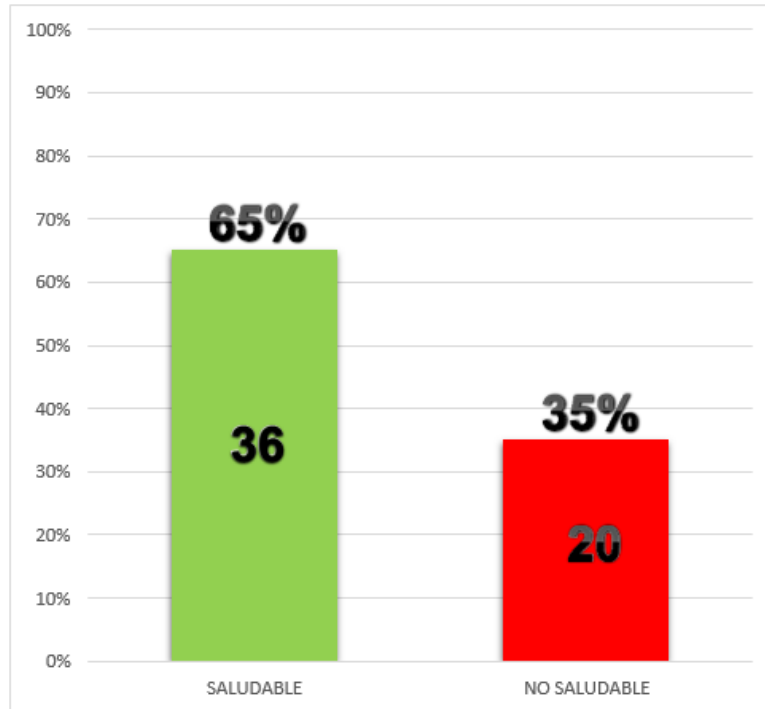
GRÁFICO 3

ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



Las enfermeras según dimensión actividad física es no saludable 83% (46), siendo un 17% (10) saludable.

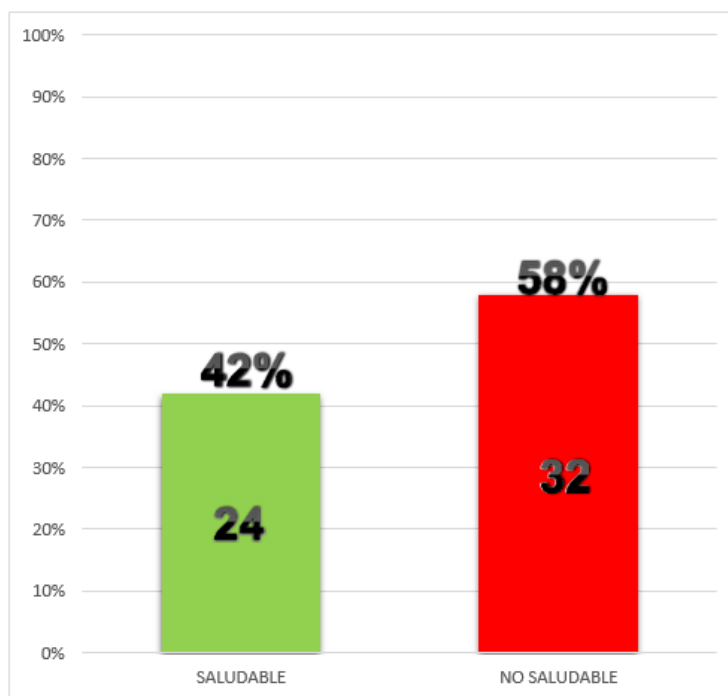
GRÁFICO 4
ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD
SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICION DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



El personal de enfermería según dimensión nutrición es saludable 65% (36), 35% (20) es no saludable.

GRÁFICO 5

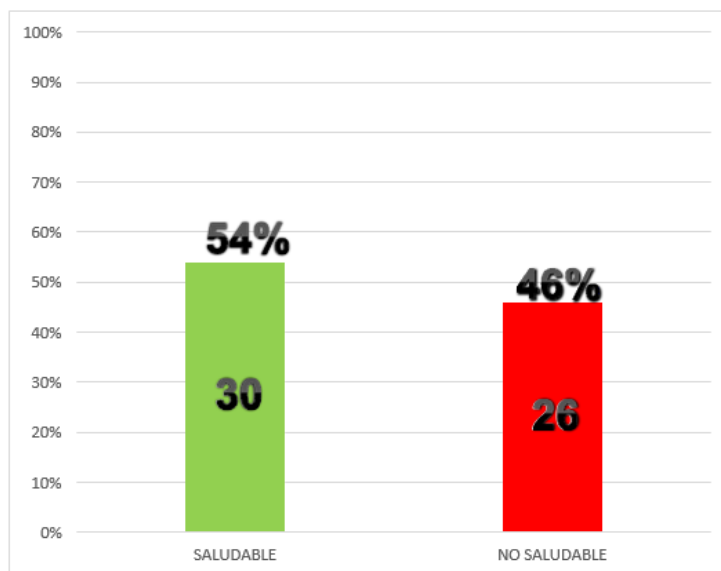
ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACION DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



Las profesionales de enfermería según dimensión autorrealización es no saludable 58% (32), un 42% (24) es saludable.

GRÁFICO 6

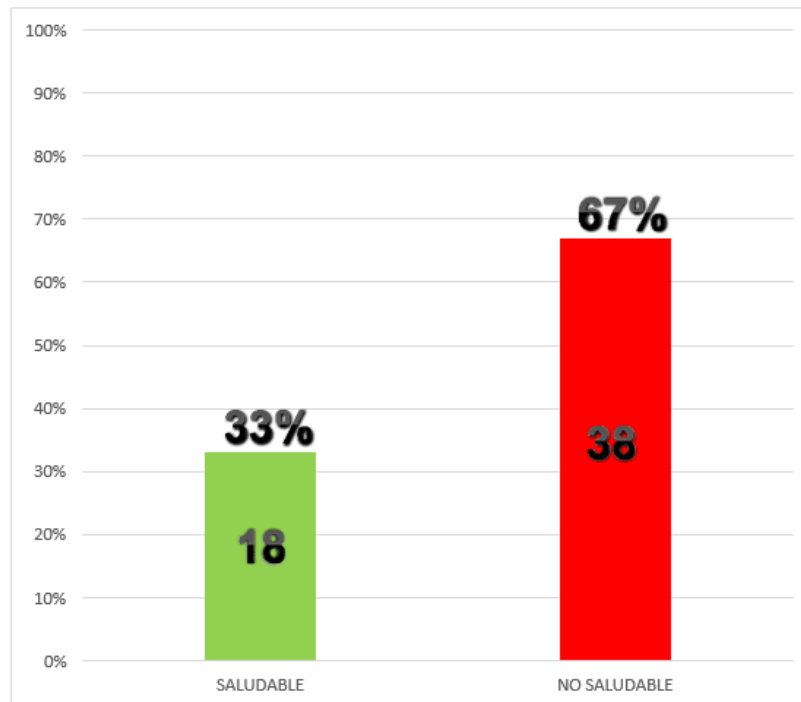
ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN RELACIONES DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



El personal de enfermería según relaciones interpersonales es saludable 54% (30), 46% (26) es no saludable.

GRÁFICO 7

ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE UNIDAD SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021



Para la dimensión manejo del estrés es no saludable 67% (38), siendo saludable en 33% (18).

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Comparación resultados con marco teórico

Los profesionales de enfermería en su labor diaria enfrentan dificultades que superar en el proceso de mantenerse saludables en sus horas de trabajo y dentro de su entorno social y familiar. El tomar actitudes convenientes que fomenten una vida saludable se convierte en un proceso de transformación y concientización en la cual de manera individual cada persona toma sus propias decisiones en las formas de enfrentar su vida diaria. La mayoría de enfermeras(os) encuestados son de género femenino 84% y una edad comprendida entre 22 y 42 años son 77%. En el estudio de Montero¹¹ el 66% fueron mujeres y el 34% fueron varones. El ambiente hospitalario se encuentra integrado por un equipo de salud el cual trabaja de manera armoniosa en beneficio de los pacientes integrados en su mayoría por enfermeras del sexo femenino.

El estilo de vida del personal de enfermería es no saludable en un 57%, el 43% presentan estilos saludables. Lusmely¹⁰ refiere los trabajadores de la salud conocen acerca de la prevención de la salud, el detalle es que no lo concientizan para realizarlo permanentemente como una rutina lo que hace correr el riesgo de padecer o desarrollar alguna enfermedad. Para Montero¹¹ el personal de enfermería no maneja estilos de vida saludables muy a pesar de poseer los conocimientos necesarios y básicos que se fue dando durante su desarrollo profesional. Landa¹⁴ nos presenta que de todos los profesionales que han participado el 67% de la población en general presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 33% mantiene un estilo de vida saludable. Es necesario la creación e implementación de estrategias para menguar esta realidad y así poder disminuir la morbimortalidad. Para la O.M.S ¹⁸ “los estilos de vida definidas por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas de las personas que lo realizan de formas diferentes entre géneros tanto que en las mujeres lo realizan desde las labores hogareñas y los hombres

con los roles laborales los que le predisponen a realizar comportamientos riesgosos para su salud con el excesivo consumo del alcohol y los cigarrillos”. Pender³⁰ Ella propuso un modelo de la promoción de la salud donde permite que el personal de enfermería comprenda comportamientos relacionados con la salud y esto hace que se genere prácticas de conductas saludables. Así mismo difiere con el estudio de Espinoza¹³ donde su población estudiada los trabajadores saludables en un 56,9% y 43,1% muestra un estilo no saludable.

Las enfermeras según dimensión responsabilidad en la salud es no saludable 54% mientras que un 46% tiene estilos saludables. Para Montero¹¹ el 19% presentaba obesidad, mientras que el 39% sobrepeso. Más de la mitad con un 70% no realizaba actividad alguna mientras que el 27% pertenecen al grupo de los consumidores de tabaco. Así también Espinoza¹³ menciona el 60.8% de las enfermeras un estilo saludable respecto a la dimensión responsabilidad, mientras que el 39.2% no presenta un estilo saludable. El ser responsable una disciplina que nos llevara a elegir los buenos hábitos para lograr un éxito en cuestión de nuestra buena salud, ya que para esto implica escoger, seleccionar y decidir por buenas alternativas para su propio bienestar en lugar de aquellas alternativas no saludables que nos llevara al deterioro progresivo de nuestra salud²².

Para la dimensión actividad física es no saludable 83%, siendo 17% saludable. Cabanillas¹² En la dimensión que implica el deporte y esfuerzo físico saludable 35.9% y no saludable 64.1%. Así mismo Espinoza¹³ nos muestra el 78,4% un estilo no saludable en la dimensión ejercicio mientras que 21,6% muestra un estilo saludable. Siendo que la actividad física la Podemos definir como aquellas actividades motoras donde las personas pueden realizarlas de diferentes formas y maneras, en distintos horarios en donde involucra la intervención de actividades livianas, moderadas y a su vez vigorosas, el cual lo pueden realizar en un esquema planificado²³.

Para la dimensión nutrición es saludable 65%, 35 % es no saludable. Difere con el estudio Cabanillas¹² donde se muestra saludable 37.6% y no saludable en

un 62.4%. Espinoza¹³ en la dimensión nutrición se observa que el 54,9% mantiene un estilo no saludable, así mismo quienes presenta un estilo saludable lo hacen en un 45.1%. Si deberíamos conceptualizar esta dimensión implica el conocimiento y la responsabilidad de elegir los alimentos adecuados y esenciales para nuestro consumo y sirva de sustento y aporte para nuestro organismo consumo de alimentos necesarios que ayuden al aporte de nutrientes esenciales y nos brinden energía el que necesitamos todas las personas para poder realizar nuestras actividades diarias²⁴.

Para la dimensión autorrealización es no saludable 58% (32), un 42% (24) es saludable. Difiere con el estudio de Espinoza ¹³ donde su población estudiada presenta un estilo de vida saludable en un 88.2% y estilo no saludable en 11.8% en la dimensión de Auto actualización. Según Maslow dentro de las necesidades humanas la autorrealización se representa como el nivel más alto de la pirámide, tal y como lo manifiesta el autor, el ser humano está sujeta a dos diferentes fuerzas motivacionales y una de ellas emparentadas a la supervivencia²⁵.

Teniendo en cuenta las relaciones interpersonales es saludable 54% (30), 46% (26) es no saludable. Concordando con Espinoza¹³ en cuyo estudio el 76.5% presenta un estilo de vida saludable y el 23.5% no saludable esto en relación a la dimensión de soporte interpersonal. En la actualidad las relaciones interpersonales forman una parte fundamental para el desarrollo de cualquier clima organizacional optima optimo, ya que es la atmosfera creada por las actitudes, convivencia, empatía y todos aquellos factores que somos capaces de expresar todos los seres humanos en cuanto a su individualidad²⁶.

Obteniendo que para la dimensión manejo del estrés es no saludable 67% (38), siendo saludable en 33% (18). Que se asemeja con el estudio de Cabanillas¹² quien en la dimensión manejo del estrés presenta que su población demuestra un estilo saludable en 37.1% y no saludable 62.9% Así mismo Espinoza¹³ en relación a la dimensión manejo del estrés, el 74.5% muestra un estilo no

saludable mientras 25,5% presenta un estilo saludable. Cuando nos ocurren situaciones que nos resulta amenazadoras y desafiantes en nuestro entorno y durante nuestra vida, el estrés actúa como una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo el cual nos exige continuas adaptaciones dando cierta dosis de estrés y que a su vez viene a ser necesaria ²⁷

Los estilos de vida se convierten en hábitos que realiza el personal de enfermería en su día a día, los cuales pueden ser perjudiciales para su salud si son realizadas de forma incorrecta. Se debe empoderar la aplicación de buenos hábitos para mantener un equilibrio en su salud durante su jornada diaria dentro del ambiente hospitalario y de su hogar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

- Los estilos de vida del personal de enfermería que labora en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica son no saludables, por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según su responsabilidad en su salud es no saludable, por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según su Actividad física es no saludable, aceptándose la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según Autorrealización es no saludable, por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según Manejo del Estrés es no saludable, por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según Relaciones Interpersonales es no saludable, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.
- El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según su Nutrición es no saludable, rechazándose la hipótesis planteada.

B. Recomendaciones

A la jefatura de enfermería en busca de mejorar la calidad de vida de su personal fortaleciendo prácticas saludables que los encaminen a tener hábitos que fortalezcan aquellas actividades que realiza de manera insuficiente llevando a una alteración de su salud.

Las capacitaciones y las sesiones educativas brindan un gran aporte al enfermero(a), porque le ayuda a mejorar en algunos aspectos de su vida. Como la inteligencia emocional que es recomendable para personas que trabajan bajo presión y que se están bajo constante estrés, pues gracias a la inteligencia emocional que uno puede mejorar la autorrealización, y llevarse de una manera más adecuada con las personas que te rodean.

Al personal de enfermería en busca de la concientización sobre sus estilos de vida buscando prevenir enfermedades que alteren su situación de salud física y mental.

Institución: RRHH

Se busque programas de capacitación para el personal que por la rutina de trabajo comparta la misma problemática de estilos de vida poco saludables.

Enfermeras (os)

Compartirá la información a nivel de jefaturas de enfermería a fin de buscar estrategias específicas de cambios de actitud en este grupo profesional, que además compartirá prácticas con los horarios a os que atiende a los pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud.OMS. Calidad y hábitos de vida. Perú [citado el 20 de abril del 2017]; Disponible en: www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect.
2. Organización Panamericana de la Salud.OPS Semana del bienestar en las américas promoverá políticas y estilos de vida saludables. Perú. [Revista en internet][citado el 18 de junio del 2017]; Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2758:semana-del-bienestar-en-las-americas-promovera-politicas-y-estilos-de-vida-saludables&Itemid=900
3. Estilos de Vida Saludables. La Asociación Chilena de Seguridad es una mutualidad privada sin fines que fomenten estilos de vida sanos y así prevalezcan trabajadores Santiago, [Revista en internet]; [citado el 24 de junio del 2017]; Disponible en: <https://www.achs.cl/.../ACHS...achs.../Construyamos-entornos-laborales-mas-saludable>.
4. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Red de revistas científicas de américa latina, el caribe, España y Portugal. Volumen 19 nº 1.colombia 2014 [citado el 23 de abril del 2017]; Disponible en: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf
5. Instituto nacional de estadística e informática. INEI. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. [Revista de Artículo [citado el 24 de junio del 2017]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008

6. Mamani. S. Estilo de vida saludable que práctica el profesional de Enfermería del hospital Daniel A. Carrión (Essalud- Calana). Tacna. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Facultad de Ciencias de la Salud; 2012 [citado el 28 de mayo del 2017]; Disponible en:<http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2411>
7. Espinoza. L del R. Estilo de Vida del Profesional de Enfermería Perteneciente a la Micro Red San Vicente (Essalud) Cañete [tesis de licenciatura]. Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú. Facultad de Enfermería; [citado el 26 de junio del 2017]; Disponible en: <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/2285>
8. Aguilera. C; Rodríguez.M. Valoración de los “Estilos de Vida del Personal de Enfermería expuesto a Turnicidad en el centro hospitalario de Jaén”. [internet]. 2012. [citado el 25 de junio del 2017]; Disponible en: <http://altorendimiento.com/valoracion-de-los-estilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centro-hospitalario-de-jaen/>
9. Gómez D. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoción de Salud. 2014; [citado el 25 de junio del 2017]; Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006
10. Chun S. Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de Enfermería, Distrito de salud santa lucia la reforma, Totonicapán, Guatemala [Tesis de licenciatura]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Facultad de ciencias de la Salud; 2017. [Citado el 26 de junio del 2017]; Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
11. Montero, P.; Sánchez, S.; De Celis, N.; Giménez, C y Barrios, v.; Estilos de vida del personal de Enfermería que trabaja en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Est. De vida. 2015; [citado el 27 de junio del 2017]; Disponible en:

<https://www.grupo-resic.com.ar/articulos/estilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-que-trabaja-en-la-ciudad-autonoma-de-buenos-aires/>

12. Cabanillas. R.; Paredes. A.; Estilo de vida de los profesionales de Enfermería de los servicios de Medicina, Cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. Lima [Internet].2017 [citado el 27 de junio del 2017]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/325407015_Estilo_de_vida_de_los_profesionales_de_enfermeria_del_Hospital_Nacional_Guillermo_Almenara_Irigoyen_Lima
13. Espinoza L. Estilos de vida del profesional de enfermería perteneciente a la Micro Red San Vicente Cañete. [Tesis de licenciatura]. Cañete: universidad de san Martín de Porres. Facultad de ciencias de la salud; 2016. [citado el 27 de junio del 2017]; Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2285/3/espinoza_l.pdf
14. Landa. N. Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho.[Tesis de licenciatura]. Huacho: universidad Nacional de san Marcos. Facultad de ciencias de la salud; 2016 [citado el 27 de junio del 2017]; Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5271/1/Landa_chn.pdf
15. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Salud Pública 2012 [Revista en internet] [Citado el 28 de junio del 2017]; Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
16. Pender, N.El Cuidado; modelo de promoción de la salud.2012 [Citado el 28 de junio del 2017]; Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

17. Alvares C. Los estilos de vida: Del individuo al contexto 2012 [Citado el 28 de junio del 2017]; Disponible en: <https://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/7817>
18. García D.G, García G.P, Tapiero Y.T, Ramos D.M, Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios 2012 [citado el 28 de junio del 2017]; Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
19. Vives A.E, Estilo de vida saludable: Punto de vista para una opción actual y necesaria [Revista]. 2007 [citado el 28 de junio del 2017]; disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
20. Basseto, estilos de vida saludable. [Internet]; 2008 [citado el 29 de junio del 2017] Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
21. JW.ORG; la importante labor del personal de Enfermería; [citado el 29 de junio del 2017]; Disponible en: <https://wol.jw.org/es/wol/d/r4/lp-s/102000802>
22. O.M.S “La salud ¿una responsabilidad individual o social?; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://www.easp.es/web/blogps/2018/12/04/la-salud-una-responsabilidad-individual-o-social/>
23. National Heart, Lung, and Blood Institute “La actividad física y el Corazón”; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
24. F.A.O “Alimentación saludable”; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

25. Celis J. “El poder de la autorrealización” [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://www.sebascelis.com/el-poder-de-la-autorrealizacion-personal/Fundación A.N.A.R. “LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL APRENDISAJE”>; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: http://www.anarperu.org/wp-content/uploads/2013/06/200501-200612_Relaciones_interpersonales_investigacion.pdf
26. Medline Plus “Manejo del estrés”; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
27. Rosselló M, Valls S.” Determinantes del perfil de Enfermería En las unidades de cuidados intensivos cardiológicos según sus competencias”; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/57_06.pdf
28. CVA “Unidad coronaria”; [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://icba.com.ar/unidadcoronaria/index.html>
29. Aristizabal G. “El modelo promoción de la salud de Nola pender (una reflexión en torno a su reflexión)”[citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
30. HERNANDEZ Sampieeri. tipos de estudio. [citado el 29 de junio del 2019]; Disponible en: <https://sites.google.com/site/metodologiadelainvestigacionb7/capitulo-5-sampieri>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA:

“CALIDAD DE VIDA DE LAS ENFERMERAS PERTENECIENTES AL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p> <p>PROBLEMA ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •¿Cuál es la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021? •¿Cuál es la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021? 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Establecer la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021. •Evaluar la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021. 	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Existe la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Existe la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021. •Existe la actividad física de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos 	<p>ESTILOS DE VIDA</p>	<p>La investigación es de tipo cuantitativo, ya que sus datos se analizan en medición numérica, descriptiva por que narra la realidad de los hechos. Sampieri³¹ refiere: “Se pretende medir o recoger información de manera independiente o conjuntas sobre las variables a las que se estudiarán”. De diseño no experimental y de corte transversal porque los datos se recolectan en un tiempo y en un determinado espacio.</p> <p>POBLACION Y MUESTRA</p>

<p>intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuáles son las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021?</p>	<p>•Definir la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Desarrollar la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Exponer las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Efectuar el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p>	<p>en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Existe la nutrición de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Existe la autorrealización de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Existe las relaciones interpersonales de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p> <p>•Existe el manejo del estrés de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021.</p>		<p>Conformada por todo el personal de Enfermería que labora en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica que es un total de 56 enfermeras. Se realizó el uso del muestreo no probabilístico a conveniencia teniendo como resultados 36 personas.</p>
---	---	---	--	--

INSTRUMENTO:



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA**

**“CALIDAD DE VIDA DE LAS ENFERMERAS PERTENECIENTES
AL AREA DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
SERVICIO DE CIRUGIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ICA, 2021”**

PEPSI I CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Género: Masculino () Femenino ()

Edad:

Indicaciones

El presente cuestionario busca brindarnos información en relación a los estilos saludables y no saludables, el cual debe de ser contestado de manera sensata y lo más veraz posible, no existe preguntas en contra y los valores a contestar son los siguientes:

1 = NUNCA 2 = A veces 3 = con frecuencia 4 =rutinariamente

Nro	PREGUNTAS	NUNCA	A VECES	FRECUEN- TEMENTE	RUTINARIA MENTE
1	Es regular que usted asista al médico por lo menos una vez al año.				
2	Eres meticulosa al observar las partes más saltantes de tu cuerpo en busca de cambios.				
3	Acostumbas leer e informarte de cómo cuidar tu salud por medios de revistas, periódicos o folletos.				
4	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento De salud.				
5	Acostumbas participar en programas educativos acerca de los cuidados de la salud.				

6	Realizas algún tipo de actividad física.				
7	Acostumbras salir a correr en las mañanas o por noches.				
8	Sueles participas en maratones que realizan.				
9	Acostumbras acudir a un centro de gimnasio para realizar ejercicios físicos.				
10	Cada día usted consume sus tres comidas diarias.				
11	Realiza usted la selección de alimentos que contengan productos artificiales en su preparación.				
12	Consumes: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas.				
13	Todos los días seleccionas proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.				
14	Ha sentido alguna vez que le falta alguna motivación para poder lograr sus objetivos en la vida.				
15	Con respecto al ámbito profesional cree usted sentirse plenamente realizada (o)				
16	Respecto a sus logros personales suele usted plantearse metas con visión hacia un futuro.				
17	Se ha sentido alguna vez desmotivada (o) con respecto a la actividad que realiza en su ámbito laboral.				
18	Compartes tus problemas personales con otras personas.				
19	Compartes tiempo de ocio con tus amigos.				
20	Cada vez que un amigo sobresale en algún tema se le elogia.				
21	Es normal que puedas expresar el amor y calor humano hacia los demás.				
22	Puedes liberarte de ciertos cuadros que requieren tensión				
23	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o Preocupación.				
24	Sueles pasar de 15 a 20 minutos diariamente en algún tipo de ejercicio de relajación y meditación.				
25	Sueles practicar el tai chi como técnica de relajación.				